

Comiendo pescado con seguridad

Pautas para Humboldt Bay

El pescado es rico en nutrientes y bueno para ti. Alto en proteína, ácidos grasos Omega-3, y bajo en grasa, comiendo el pescado promueve salud del corazón y la función del cerebro. Sin embargo, todos los peces contienen un poco de mercurio, un metal tóxico que puede dañar el desarrollo de los sistemas nerviosos en los niños y puede causar daños neurológicos en adultos. Las mujeres que son o pueden quedar embarazadas, madres lactantes y niños deben seguir ciertas pautas para limitar su ingesta de mercurio. Hay diferentes pautas para las mujeres mayores de 45 años y los hombres. Los estudios han encontrado que siguiendo estas pautas puede reducir los niveles de mercurio de su cuerpo en el plazo de 3 meses.



Directrices para las mujeres <45 y los niños

Mejores Opciones – Comer 5 a 7 porciones por semana

Salmón Silvestre Chinook
Ostras, Mejillones, Almejas
Anchoa

Buenas Opciones – Comer 2 a 3 porciones por semana

Dungeness Cangrejo Surfperch
Negro Rockfish Sardinias
Localmente capturado Atún Blanco Olía

Con Moderación – No más de 1 porción a la semana

Lingcod bajo 10 libras
Mero California
Mero Pacífico bajo 40 libras
Murcielago Rayo

Evite los peces con los niveles más altos de mercurio

Tiburón Leopardo
Tiburón Espinoso
Lingcod más de 10 libras
Mero más de 40 libras
Cabezon
Copper, China y Gopher Rockfish
Tiburón Brown Smooth-Hound

Directrices para las mujeres >45 y los hombres

Mejores Opciones – Comer 5 a 7 porciones por semana

Salmón Silvestre Chinook Olía
Ostras, Mejillones, Almejas Surfperch
Dungeness Cangrejo Norteña
Negro Rockfish Sardinias

Buenas Opciones – Comer 2 a 3 porciones por semana

Localmente capturado Atún Blanco
Lingcod bajo 10 libras
Mero California
Mero Pacífico bajo 40 libras
Murcielago Rayo

Con Moderación – No más de 1 porción a la semana

Mero más de 40 libras
Cabezon
Copper, China y Gopher Rockfish
Lingcod menos de 25 libras

Evite los peces con los niveles más altos de mercurio

Tiburón Leopardo
Tiburón Espinoso
Tiburón Brown Smooth-Hound
Lingcod más de 25 libras

Para más información, visita <https://www.humboldtbykeeper.org> o llame al (707) 499-3678

