

Guía Saludable para Consumir Pescado de Vasona Lake y Camden Ponds

Mujeres de 18 a 45 años y niños de 1 a 17 años



♥ = Altos en Omega-3

7 porciones a la semana



1 porción a la semana de róbalo o bagre—o 2 porciones de mojarra

No la consuma

Sólo coma el filete sin piel.

Los pesticidas y PCB se encuentran en la grasa y la piel de los peces.



- Antes de cocinar el pescado, quítele la piel y tíreloa.
- Cocine completamente y permitir que los jugos se escurran.

¿Cuánto es una porción?



Para Adultos Para Niños

La porción recomendada es igual al tamaño de la palma de tu mano. Da porciones más pequeñas a los niños.

♥ ¿Por qué comer pescado?

Consumir pescado es bueno para tu salud. El pescado contiene omega-3, que puede reducir el riesgo de enfermedades del corazón y mejorar el desarrollo del cerebro en fetos y niños.

¿Cuál es la preocupación?

Algunos pescados tienen altos niveles de mercurio y PCBs. El mercurio puede dañar al cerebro, especialmente en fetos y niños. Los PCBs pueden causar cáncer.