

Guía Saludable para Consumir Pescado de Lagos y Represas que no cuentan con Recomendaciones Específicas

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



Trucha Arco Iris



Bagre Cabeza de toro



Bagre



Mojarra u otro Pez Sol



Trucha café de 16 pulgadas o menos



Róbalo



Carpa



Trucha café de más de 16 pulgadas

= Altos en Omega-3

2 porciones a la semana



1 porción a la semana

No la consuma

¿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 consumir 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 contienen altos niveles de mercurio. El mercurio puede dañar al cerebro, especialmente en fetos y niños. Las mujeres mayores de 45 años y los hombres tienen menos riesgo y pueden comer más pescado.

Guía Saludable para Comer Pescado de Lagos y Represas que no cuentan con Recomendaciones Específicas

Mujeres mayores de 45 años y hombres, pueden comer más pescado sin riesgos



Trucha Arco Iris 



Bagre Cabeza de toro



Bagre



Mojarra u otro Pez Sol



Trucha cafe de 16 pulgadas o menos 



Róbalo 



Carpa



Trucha cafe de más de 16 pulgadas 

 = Altos en Omega-3

6 porciones a la semana



2 porciones a la semana



Una porción a la semana

¿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 consumir pescado?

Comer 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 contienen altos niveles de mercurio. El mercurio puede dañar al cerebro, especialmente en fetos y niños. Las mujeres mayores de 45 años y los hombres tienen menos riesgo y pueden comer más pescado.