

Guía para Consumir Pescado del Embalse de French Meadows

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



Trucha Arcoíris ♥
(Rainbow Trout)



Cangrejo de Río
(Crayfish)



Trucha ♥
(Brown Trout)

3 porciones a la semana



2 porciones a la semana



1 porción a la semana

Mujeres de 46 años o más y hombres de 18 años o más



Trucha Arcoíris ♥
(Rainbow Trout)



Cangrejo de Río
(Crayfish)



Trucha ♥
(Brown Trout)

Ningun pescado
de este grupo

7 porciones a la semana



3 porciones a la semana

1 porción a la semana

¿Cuánto es una porción?



Para Adultos **Para Niños**

Una porción es 8 onzas antes de la cocción (es igual al tamaño de la palma de tu mano para filetes de pescado). Dé porciones más pequeñas a los niños.



¿Por qué comer pescado?

Consumir pescado es bueno para la salud. El pescado contiene Omega-3 que puede reducir el riesgo de enfermedades del corazón y mejora el desarrollo del cerebro en fetos y niños.



Pescados altos en Omega-3

¿Cuál es la preocupación?

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