

Guía para Consumir Pescado del Embalse de Hell Hole

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

Ningun pescado de este grupo



Vi~ &@Fí Á~ |* aãæ Á Á ^}[•
 Q[, } Á! [~ ofí Á &@• Á! Á••D



Cangrejo de Río
 (Crayfish)



Salmón Kokanee ♡
 (Kokanee)



Vi~ &@Fí Á~ |* aãæ Á Á ^}[•
 Q[, } Á! [~ ofí Á &@• Á! Á••D



Trucha de Lago
 (Lake Trout)

2 porciones a la semana

OR

1 porción a la semana

No la consuma

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



Vi~ &@Fí Á~ |* aãæ Á Á ^}[•
 Q[, } Á! [~ ofí Á &@• Á! Á••D



Cangrejo de Río
 (Crayfish)



Salmón Kokanee ♡
 (Kokanee)



Trucha de Lago ♡
 (Lake Trout)



Vi~ &@Fí Á~ |* aãæ Á Á ^}[•
 Q[, } Á! [~ ofí Á &@• Á! Á••D

3 porciones a la semana o
 2 porciones a la semana de
 Cangrejo de Río

OR

1 porción a la semana

No la consuma

¿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 cancer.