Men over 17 and women over 45 can safely eat more fish

- **Safe to eat 7 servings per week —** catfish **OR**
  Safe to eat 5 servings per week — trout **OR**
- **Safe to eat 3 servings per week —** bluegill or other sunfish **OR**
- **Safe to eat 1 serving per week —** largemouth bass or smallmouth bass

DO NOT EAT carp

♥ Why eat fish?

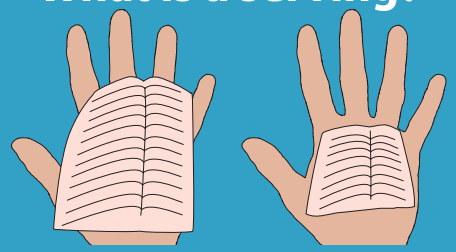
Eating fish is good for your health. Fish have Omega-3s that can reduce your risk for heart disease and improve how the brain develops in unborn babies and children.

What is the concern?

Some fish have high levels of mercury and **PCBs**. Mercury can negatively affect how the brain develops in unborn babies and children. PCBs might cause cancer.

Some chemicals are in the fat and skin of the fish. Throw these parts away and eat only the fillet.

What is a serving?



For Adults For Children

The recommended serving of fish is about the size and thickness of your hand. Give children smaller servings.

Fish buying guidelines for women 18 – 45 and children 1 – 17

Do not eat fish caught by family or friends in the same week that you eat fish bought in a store or restaurant. For fish that you buy:

- **Safe to eat 2 servings per week** of low mercury fish such as salmon ♥, pollock, catfish, tilapia, shrimp, anchovies ♥, sardines ♥, trout ♥, or canned chunk-light tuna

OR

- **Safe to eat 1 serving per week** of medium-mercury fish such as canned albacore (white) tuna ♥
- **Do not eat** shark, swordfish, tilefish, or king mackerel

California Office of Environmental Health Hazard Assessment

www.oehha.ca.gov/fish.html

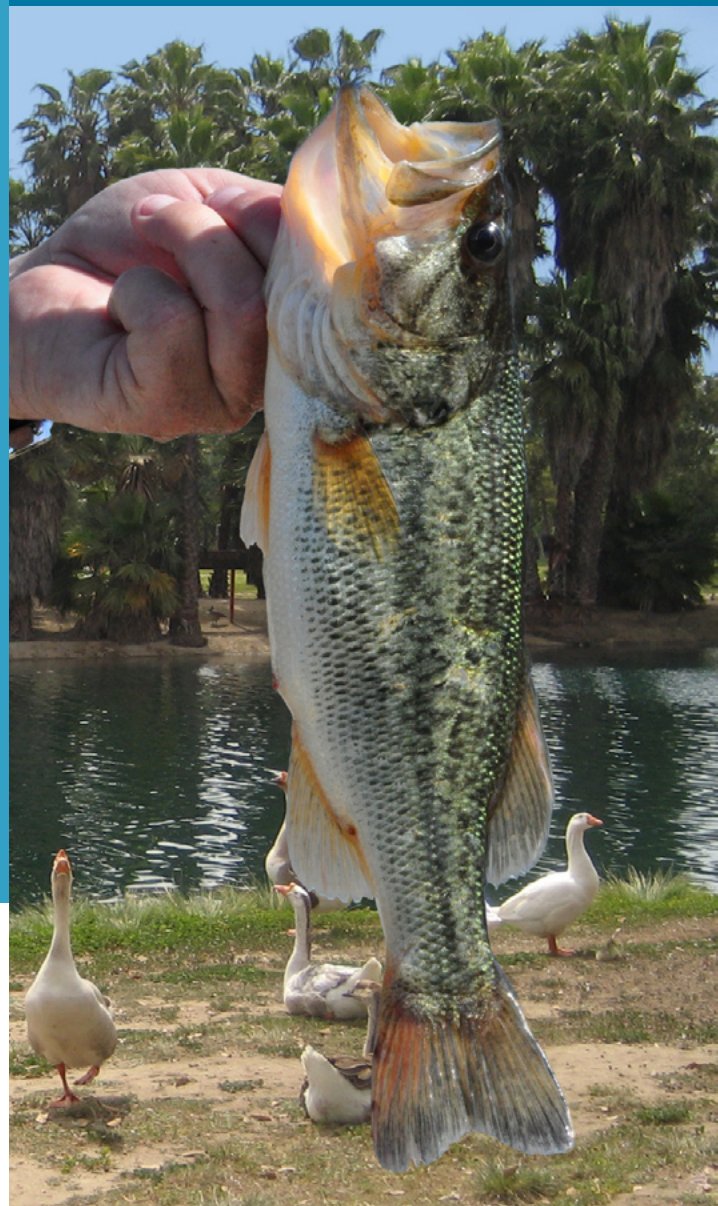
(916) 327-7319 or (510) 622-3170

6-10

Guide to Eating Fish Caught in

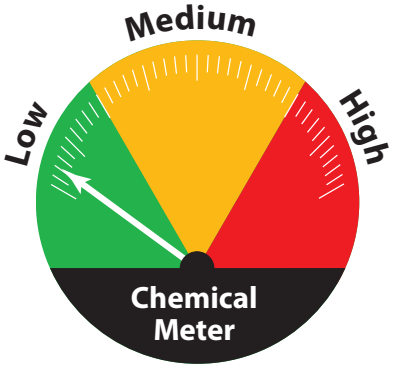
Magic Johnson Lakes

Los Angeles County



A guide to eating fish caught in Magic Johnson Lakes, Los Angeles County

Women 18 - 45, especially those who are pregnant or breastfeeding, and children 1 - 17



Trout ♥

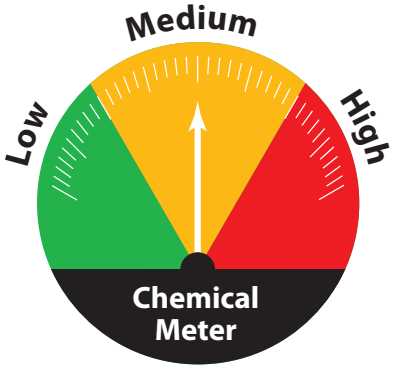
Catfish

♥ = High in Omega-3s

Safe to eat

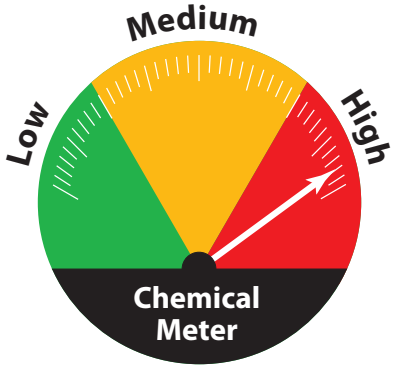
Trout – 5 servings per week **OR**
Catfish – 2 servings per week

OR



Bluegill or other sunfish

Safe to eat
1 serving per week



Largemouth bass or smallmouth bass

Carp

Do not eat

Hombres de más de 17 años de edad y mujeres de más de 45 años de edad pueden comer más pescado

- **Se pueden consumir 7 porciones por semana** — bagre [catfish] **O**
  Se pueden consumir 5 porciones por semana — trucha [trout] **O**
- **Se pueden consumir 3 porciones por semana** — mojarra oreja azul [bluegill] o otro tipo de pez sol [sunfish] **O**
- **Se puede consumir 1 porción por semana** — lobina boca grande [largemouth bass] o lobina boca chica [smallmouth bass]

NO CONSUMIR carpa [carp]

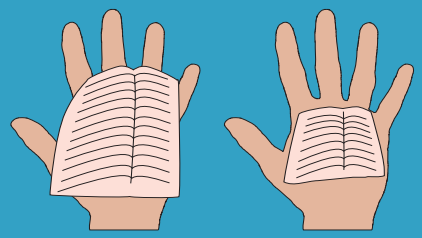
¿Por qué se debe comer pescado?

Comer pescado es bueno para su salud. El pescado contiene ácidos grasos Omega-3 que pueden reducir su riesgo de desarrollar enfermedades del corazón y mejorar el desarrollo del cerebro en bebés no nacidos y en niños.

¿De qué hay que preocuparse?

Ciertos tipos de pescado contienen altos niveles de mercurio y de binefilos policlorinados [PCBs]. El mercurio puede tener un efecto adverso sobre el desarrollo del cerebro en bebés no nacidos y en niños. Los PCBs pueden ser causas potenciales de cáncer.

¿Qué representa una porción de pescado?



Para Adultos Para Niños

Cuando se recomienda comer una porción de pescado, se refiere al tamaño y grosor de su mano. Sirva porciones más chicas a los niños.

Guía de compra de pescado para mujeres de 18-45 años de edad y niños de 1-17 años de edad

En aquellas semanas en que come pescado de la tienda o restaurante, no consuma también lo que pesca su familia o los amigos. Para el pescado que compra:

- **Se pueden consumir 2 porciones por semana** de pescado con bajo nivel de sustancias químicas como salmón ♥, pollock, bagre [catfish], tilapia, camarón [shrimp], anchoas [anchovies] ♥, sardinas ♥, trucha [trout] ♥, o atún claro en lata

O

- **Se puede consumir 1 porción por semana** de pescado con nivel de sustancias químicas mediano como el atún albacora (blanco) en lata ♥

- **No consuma** tiburón [shark], pez espada [swordfish], lofolátilo/ blanquillo [tilefish], o macarela rey/ caballa [king mackerel].

Oficina para la Evaluación de Riesgo Ambiental de California (parte de la Agencia de Protección al Medio Ambiente de California)

www.oehha.ca.gov/fish.html
(disponible sólo en inglés)

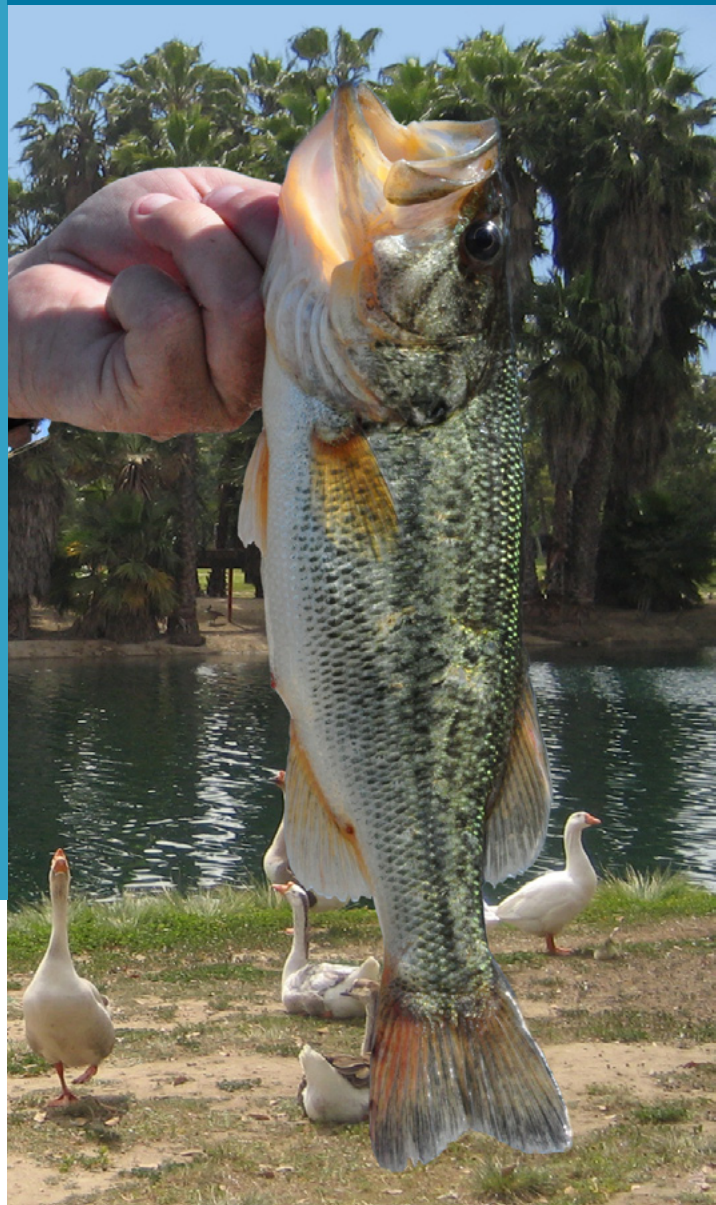
(916) 327-7319 o (510) 622-3170

Spanish.6-10

Guía para el Consumo de Pescado del

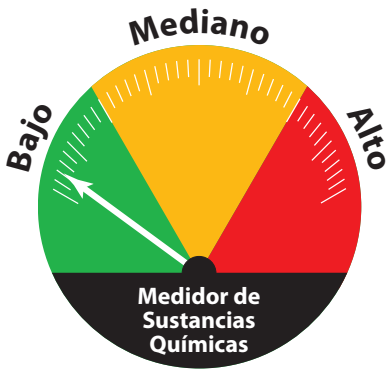
Lagos Magic Johnson

Condado de Los Angeles



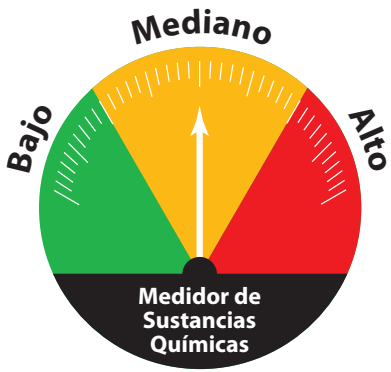
Guía para el consumo de pescado de los Lagos Magic Johnson

Mujeres de 18 a 45 años de edad, especialmente mujeres embarazadas o lactantes, y niños de 1 a 17 años de edad



Trucha [Trout] ♥

Bagre [Catfish]



Mojarra oreja azul [bluegill] o otro tipo de pez sol [sunfish]

Lobina Negra/Boca Grande [Largemouth Bass] o Lobina Boca Chica [Smallmouth Bass]

Carpa [Carp]

♥ = contiene alto nivel de ácidos grasos Omega-3

Se pueden consumir	o	Se puede consumir 1 porción por semana	No consumir
Trucha [trout] – 5 porciones por semana **O** Bagre [catfish] – 2 porciones por semana			