

Guía para Consumir Pescado de Río Nuevo

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



Tilapia
(Tilapia)



Carpa
(Carp)



Bagre
(Channel Catfish)

4 en total de porciones
a la semana



1 en total de porción
a la semana

No la consuma

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



Tilapia
(Tilapia)



Carpa
(Carp)



Bagre
(Channel Catfish)

4 en total de porciones
a la semana



2 en total de
porciones a la semana



1 en total de porción
a la semana

¿Cuánto es una porción?



Para "EVM" Para Niños

Una porción es aproximadamente 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.

¿Cuál es la preocupación?

Algunos pescados tienen altos niveles de mercurio, DDTs, PCBs o selenio. El mercurio y DDTs pueden dañar al cerebro, especialmente en fetos y niños. PCBs pueden causar cáncer. Altos niveles de selenio pueden causar problemas de salud.