

# Guía para Consumir Pescado del Lago Shadow Cliffs

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



Bagre (Catfish)



Especies de Pez Luna  
(Sunfish species)



Carpa (Carp)



Especies de Róbalo Negro o Prieto  
(Black bass species)

2 porciones a la semana

0

1 porción a la semana

No la consuma

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



Bagre (Catfish)



Especies de Pez Luna  
(Sunfish species)



Especies de Róbalo Negro o Prieto  
(Black bass species) ♥



Carpa (Carp)

Ningun pescado de este grupo

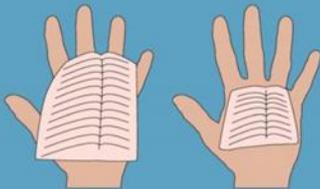
6 porciones a la semana

0

1 porción a la semana

No la consuma

### ¿Cuánto es una porción?



**Para Adultos**   **Para Niños**

Una porción es igual al tamaño de la palma de tu mano. 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 mejorará 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.