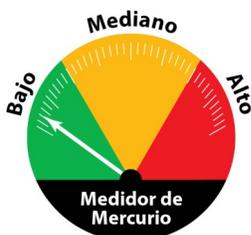


# Guía para el consumo saludable de pescado de la Reserva Soulajule

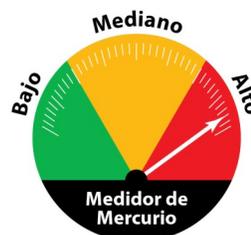
## Mujeres de 18 a 45 años y niños de 1 a 17 años



Ninguno



Mojarra  
(Crappie)



Róbalo

2 porciones a la semana

1 porción a la semana

No consuma

## Mujeres mayores de 45 años y hombres mayores de 17 años

7 porciones a la semana —  
ninguno

2 porciones a la semana —  
mojarra (crappie)



1 porción a la semana —  
róbalo

### ¿Cuánto es una porción?



Para Adultos Para Niños

La porción recomendada es igual al tamaño de la palma de su mano. Dar porciones más pequeñas a los niños.

### ¿Por qué consumir pescado?

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

### ¿Cuál es la preocupación?

Algunos pescados contienen altos niveles de mercurio. El mercurio puede dañar al cerebro, especialmente en fetos y niños. Las mujeres mayores de 45 años y los hombres tienen menos riesgo y pueden comer más pescado.