

# Guía para Consumir Pescado del Embalse de Lexington

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



Trucha Arcoíris   
(Rainbow Trout)



Plateadito Salado  
(Inland Silverside)



Sábalo de Hilo  
(Threadfin Shad)



Especies de Pez Luna  
(Sunfish species)



Especies de Róbalo Negro o Prieto  
(Black bass species)

2 porciones a la semana  **O**  
7 porciones a la semana de  
Trucha Arcoíris

 1 porción a la semana de  
especies de pez luna

**No la consuma**

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



Trucha Arcoíris   
(Rainbow Trout)



Plateadito Salado  
(Inland Silverside)



Sábalo de Hilo  
(Threadfin Shad)



Especies de Pez Luna  
(Sunfish species)



Especies de Róbalo Negro o Prieto   
(Black bass species)

7 porciones a la semana

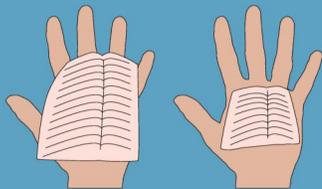
 **O**

3 porciones a la semana

 **O**

1 porción a la semana

¿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 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 cáncer.