



Mujeres
(18-49 Años)

Niños
(1-17 Años)



Mujeres
(50+ Años)

Hombres
(18+ Años)

5 PORCIONES
EN TOTAL
A LA SEMANA

7 PORCIONES
EN TOTAL
A LA SEMANA

5 PORCIONES
EN TOTAL
A LA SEMANA

5 PORCIONES
EN TOTAL
A LA SEMANA

1 PORCION EN
TOTAL A LA
SEMANA

2 PORCIONES
EN TOTAL
A LA SEMANA

Una Porción

Una porción de pescado es aproximadamente del tamaño y grosor de su mano. Dé a los niños porciones más pequeñas.

Para Adultos



Para Niños



GUIA PARA CONSUMIR PESCADO

del

LAGO BIG BEAR

(CONDADO DE SAN BERNARDINO)

Coma el Pescado Bueno
Comer pescado que es bajo en sustancias químicas puede proporcionar beneficios para la salud de los niños y adultos.



Evite el Pescado Malo
Comer pescado con altos niveles de sustancias químicas como mercurio o PCBs puede causar problemas de salud en niños y adultos.



Elija el Pescado Mejor
Los sustancias químicas pueden ser más perjudiciales para los bebés por nacer y niños.



Mojarra (Crappie)



Trucha Arcoíris (Rainbow Trout)

♥ *alto en omega-3s*



Carpa (Carp)



Especies de Róbalo Negro (Black Bass Species)

♥ *alto en omega-3s*



La Oficina de Evaluación de Riesgos para la Salud Ambiental de California

web www.oehha.ca.gov/fish
email fish@oehha.ca.gov
phone (916) 324-7572
Spanish

Coma sólo el filete sin piel



Coma sólo la carne



Algunos sustancias químicas son más altos en la piel, la grasa y las tripas.