

♥ ¿Por qué se debe comer pescado?

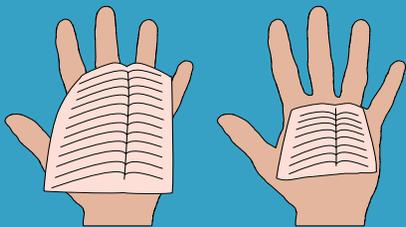
Comer pescado es bueno para su salud. El pescado contiene ácidos grasos Omega-3 que pueden reducir su riesgo de desarrollar enfermedades del corazón y mejorar el desarrollo del cerebro en bebés no nacidos y en niños.

¿De qué hay que preocuparse?

Ciertos tipos de pescado contienen altos niveles de mercurio y de bifenilos policlorinados [PCBs]. El mercurio puede tener un efecto adverso sobre el desarrollo del cerebro en bebés no nacidos y en niños. Los PCBs pueden ser causas potenciales de cáncer.

Algunos químicos están en la grasa o piel del pescado. Tire estas partes y coma solamente el filete.

¿Cuánto es una porción de pescado?



Para Adultos

Para Niños

Cuando se recomienda comer una porción de pescado, se refiere al tamaño y grosor de su mano. Sirva porciones más chicas a los niños.

Guía de compra de pescado para mujeres de 18-45 años de edad y niños de 1-17 años de edad

En aquellas semanas en que come pescado de la tienda o restaurante, no consuma también lo que pesca su familia o los amigos. Para el pescado que compra:

Se pueden consumir 2 porciones por semana de pescado con bajo nivel de sustancias químicas como salmón ♥, pollock, bagre [catfish], tilapia, camarón [shrimp], anchoas [anchovies] ♥, sardinas ♥, trucha [trout] ♥, o atún claro en lata



o

Se puede consumir 1 porción por semana de pescado con nivel de sustancias químicas mediano como el atún albacora (blanco) en lata ♥



No consuma tiburón [shark], pez espada [swordfish], lofolátilo/blanquillo [tilefish], o macarela rey/caballa [king mackerel].



Guía para el Consumo de Pescado del Lago Donner Condado de Nevada

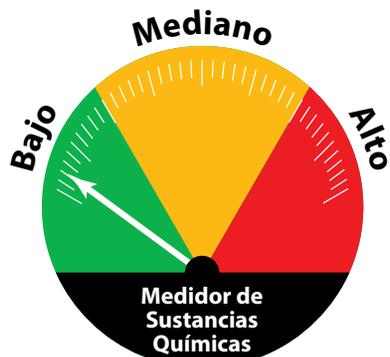


Oficina para la Evaluación de Riesgo Ambiental de California (parte de la Agencia de Protección al Medio Ambiente de California)

www.oehha.ca.gov/fish.html
(disponible sólo en inglés)

(916) 327-7319 o (510) 622-3170

Guía para el consumo de pescado del Lago Donner, Condado de Nevada



Salmón rojo de agua dulce [Kokanee] ♥



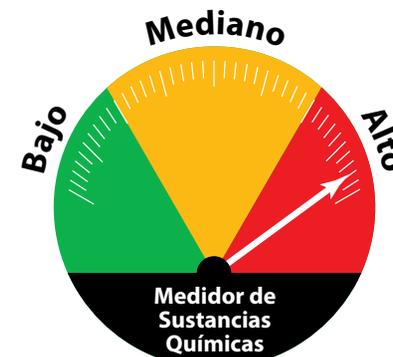
Trucha arcoiris [Rainbow trout] ♥



Trucha común [Brown trout] ♥



Trucha de lago [Lake trout] ♥



♥ = contiene alto nivel de ácidos grasos Omega-3

Foto de salmón rojo de agua dulce [Kokanee]: Travis Shinabarger
Foto de Trucha común [Brown trout] y Trucha de lago [Lake trout]: Michigan Sea Grant

Se pueden consumir

Salmón rojo de agua dulce [Kokanee] –
2 porciones por semana

o

Trucha arcoiris [Rainbow trout]

– 4 porciones por semana para mujeres entre
18 y 45 años y niños entre 1 y 17 años

– 7 porciones por semana para hombres de
18 años o más y mujeres de 45 años o más

o

Se puede consumir
1 porción por semana

No existe pescado con altos
niveles de químicos