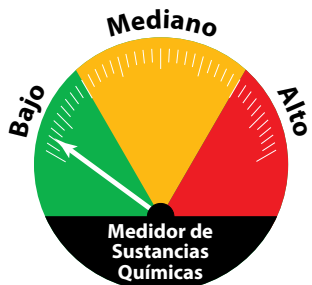


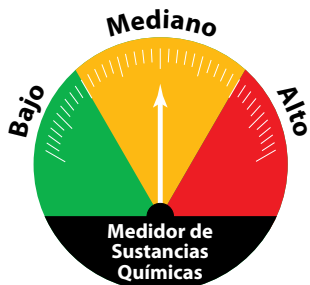
Guía para el consumo de pescado del Lago Donner, Condado de Nevada



Salmón rojo de agua dulce [Kokanee] ♥



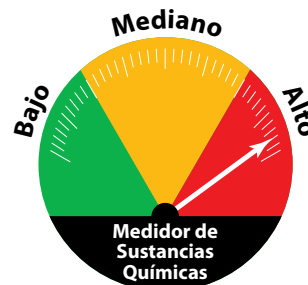
Trucha de lago [Rainbow trout] ♥



Trucha común [Brown trout] ♥



Trucha arcoiris [Lake trout] ♥



♥ = contiene alto nivel de ácidos grasos Omega-3

Foto de un Salmón rojo de agua dulce [Kokanee]: Travis Shinabarger
Foto de un Trucha de lago [Rainbow trout] y Trucha arcoiris [Lake trout]: Michigan Sea Grant

¿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.

♥ ¿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.

Se pueden consumir

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



Trucha de lago [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

Se puede consumir
1 porción por semana

No existe pescado con
altos niveles de químicos