



Mujeres
(18-49 Años)

Niños
(1-17 Años)

7 PORCIONES
EN TOTAL A
LA SEMANA

4 PORCIONES
EN TOTAL A
LA SEMANA

Para Niños



Menos de 8 onzas

UNA
PORCION



Mujeres
(50+ Años)

Hombres
(18+ Años)

7 PORCIONES
EN TOTAL A
LA SEMANA

7 PORCIONES
EN TOTAL A
LA SEMANA

Para Adultos



8 onzas

GUIA PARA CONSUMIR PESCADO DEL LAGO GOLD

(Condado de Sierra)



Coma el Pescado Bueno

Los pescados son buena fuente de vitaminas, proteínas y omega-3s. Comer pescados con niveles bajos de sustancias químicas dañinas les puede proporcionar beneficios importantes para la salud.

Evite el Pescado Malo

Las recomendaciones se basan en los niveles de mercurio, que pueden causar problemas de salud, tales como dañar el cerebro y el sistema nervioso, especialmente en los fetos, bebés y niños.



Trucha Marrón
(Brown Trout)

♥ *alto en omega-3s*



Trucha Arcoiris
(Rainbow Trout)

♥ *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



Algunas sustancias químicas son más altas en la piel, la grasa y las tripas.

Coma sólo la carne



SCAN ME