



Mujeres
(18-49 Años)

Niños
(1-17 Años)



Mujeres
(50+ Años)

Hombres
(18+ Años)

2 PORCIONES
EN TOTAL A
LA SEMANA

1 PORCION
EN TOTAL A
LA SEMANA

1 PORCION
EN TOTAL A
LA SEMANA

0 NO LO
CONSUMA

7 PORCIONES
EN TOTAL A
LA SEMANA

3 PORCIONES
EN TOTAL A
LA SEMANA

2 PORCIONES
EN TOTAL A
LA SEMANA

1 PORCION
EN TOTAL A
LA SEMANA

Para Niños



Menos de 8 onzas

Para Adultos



8 onzas

UNA
PORCION

GUIA PARA CONSUMIR PESCADO DEL LAGO BERRYESSA

(Condado de Napa)



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 las concentraciones de mercurio, que pueden causar problemas de salud, tales como dañar el cerebro y el sistema nervioso, especialmente en los fetos, bebés y niños.



Sábalo de Hilo
(Threadfin Shad)



Trucha Arcoíris
(Rainbow Trout)
♥ *alto en omega-3s*



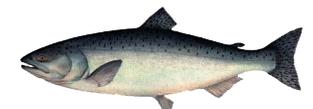
Especies de Plateadito
(Silverside Species)



Especies de Lobina Negra
(Black Bass Species)



Especies de Bagre
(Catfish Species)



Salmón Chinook (Rey)
(Chinook (King) Salmon)

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

