



Mujeres
(18-49 Años)

Niños
(1-17 Años)

3 PORCIONES
EN TOTAL A
LA SEMANA

3 PORCIONES
EN TOTAL A
LA SEMANA

1 PORCION
EN TOTAL A
LA SEMANA

1 PORCION
EN TOTAL A
LA SEMANA

Para Niños



Menos de 8 onzas



Mujeres
(50+ Años)

Hombres
(18+ Años)

7 PORCIONES
EN TOTAL A
LA SEMANA

3 PORCIONES
EN TOTAL A
LA SEMANA

3 PORCIONES
EN TOTAL A
LA SEMANA

2 PORCIONES
EN TOTAL A
LA SEMANA

Para Adultos



8 onzas

UNA
PORCION

GUIA PARA CONSUMIR PESCADO DEL LAGO CASITAS

(Condado de Ventura)



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

Comer pescado con niveles más altos de mercurio y selenio que pueden causar problemas de salud, tales como daños al sistema nervioso.



Especies de Pez Luna
(Sunfish Species)



Sábalo de Hilo
(Threadfin Shad)



Carpa Común
(Common Carp)



Especies de Lobina Negra
(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



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

Coma sólo la carne



SCAN ME