



**Mujeres**  
(18 – 49 Años)  
**Niños**  
(1 – 17 Años)



**Mujeres**  
(50+ Años)  
**Hombres**  
(18+ Años)

**5** PORCIONES EN  
TOTAL A LA SEMANA

**1** PORCION EN TOTAL  
A LA SEMANA

**1** PORCION EN TOTAL  
A LA SEMANA

**0** NO LO CONSUMA

**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

**0** NO LO CONSUMA

**Una Porción**

Una porción de pescado es aproximadamente del tamaño y grosor de su mano. Dé a los niños porciones más pequeñas.

**Para Adultos** **Para Niños**



# GUIA PARA CONSUMIR PESCADO *del* LAGO PYRAMID

(CONDADO DE LOS ANGELES)

**Coma el Pescado Bueno**  
Comer pescado que es bajo en sustancias químicas puede proporcionar beneficios para la salud de los niños y adultos.



**Evite el Pescado Malo**  
Comer pescado con altos niveles de sustancias químicas como mercurio o PCBs puede causar problemas de salud en niños y adultos.



**Elija el Pescado Mejor**  
Las sustancias químicas pueden ser más perjudiciales para los bebés por nacer y niños.



**Trucha Arcoíris (Rainbow Trout)**

♥ *alto en omega-3s*



**Especies de Pez Luna (Sunfish Species)**



**Especies de Bagre (Catfish Species)**



**Especies de Róbalo Negro (Black Bass Species)**



**Lubina Rayada (Striped Bass)**



**Especies de Bagre Cabeza de Toro (Bullhead Species)**



La Oficina de Evaluación de Riesgos para la Salud Ambiental de California

**web** [www.oehha.ca.gov/fish](http://www.oehha.ca.gov/fish)  
**email** [fish@oehha.ca.gov](mailto:fish@oehha.ca.gov)  
**phone** (916) 324-7572  
Spanish

Coma sólo el filete sin piel



Coma sólo la carne



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

Updated 03/2023