

Guía para Consumir Pescado del Lago Chabot (Condado de Alameda)

Mujeres de 18 - 45 años y niños de 1 - 17 años



♥ Trucha Arcoíris
(Rainbow Trout)



Bagre
(Channel Catfish)



Especies de Pez Luna
(Sunfish species)



Especies de Róbalo Negro
(Black Bass species)



Carpa
(Common Carp)



Carpa Dorada
(Goldfish)

7 en total porciones
a la semana



2 en total porciones
a la semana

No la consuma

Mujeres de 46 años o más y hombres de 18 años o más



Bagre
(Channel Catfish)



♥ Trucha Arcoíris
(Rainbow Trout)



Especies de Pez Luna
(Sunfish species)



Carpa Dorada
(Goldfish)



♥ Especies de Róbalo Negro
(Black Bass species)



Carpa
(Common Carp)

7 en total porciones
a la semana

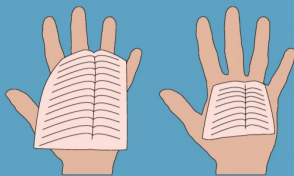


4 en total porciones a la semana de
especies de pez luna o 2 en total
porciones a la semana de Carpa Dorada



1 en total porción
a la semana

¿Cuánto es una porción?



Para " EVNT Para Niños

Una porción es aproximadamente igual al tamaño de la palma de tu mano para filetes de pescado. Dé porciones más pequeñas a los niños.

¿Por qué comer pescado?

Consumir pescado es bueno para la salud. El pescado contiene omega-3 que puede reducir el riesgo de enfermedades del corazón y mejora el desarrollo del cerebro en fetos y niños.

♥ = Pescados altos en omega-3s

¿Cuál es la preocupación?

Algunos pescados tienen altos niveles de mercurio y PCBs. El mercurio puede dañar al cerebro, especialmente en fetos y niños. PCBs pueden causar cáncer.