



Mujeres
(18-49 Años)

Niños
(1-17 Años)



Mujeres
(50+ Años)

Hombres
(18+ Años)

7 PORCIONES
EN TOTAL A
LA SEMANA

7 PORCIONES
EN TOTAL A
LA SEMANA

2 PORCIONES
EN TOTAL A
LA SEMANA

5 PORCIONES
EN TOTAL A
LA SEMANA

1 PORCION EN
TOTAL A LA
SEMANA

1 PORCION EN
TOTAL A LA
SEMANA

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 PERRIS

(CONDADO DE RIVERSIDE)

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.



Plateadito Salado
(Inland Silverside)



Especies de Pez Luna
(Sunfish Species)



Especies de Róbalo Negro
(Black Bass Species)

♥ *alto en omega-3s*



Carpa Común
(Common Carp)



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



Coma sólo la carne



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