



Mujeres
(18-49 Años)

Niños
(1-17 Años)



Mujeres
(50+ Años)

Hombres
(18+ Años)

GUIA PARA CONSUMIR PESCADO

del LAGOS DE MAGIC JOHNSON

(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.

5 PORCIONES EN TOTAL A LA SEMANA

5 PORCIONES EN TOTAL A LA SEMANA

2 PORCIONES EN TOTAL A LA SEMANA

7 PORCIONES EN TOTAL A LA SEMANA

1 PORCION EN TOTAL A LA SEMANA

3 PORCIONES EN TOTAL A LA SEMANA

0 NO LO CONSUMA

1 PORCION EN TOTAL A LA SEMANA

0 NO LO CONSUMA

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



Trucha (Trout)

♥ alto en omega-3s



Bagre (Catfish)



Especies de Pez Luna (Sunfish Species)



Especies de Róbalo Negro (Black Bass Species)



Carpa Común (Common Carp)



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



Coma sólo la carne



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