



Mujeres
(18–49 Años)

Niños
(1–17 Años)



Mujeres
(50+ Años)

Hombres
(18+ Años)

5 PORCIONES
EN TOTAL
A LA SEMANA

7 PORCIONES
EN TOTAL
A LA SEMANA

1 PORCION
EN TOTAL
A LA SEMANA

2 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 ALONDRA PARK

(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.



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.