



Mujeres
(18-49 Años)

Niños
(1-17 Años)

7 PORCIONES
EN TOTAL A
LA SEMANA

1 PORCION
EN TOTAL A
LA SEMANA

0 NO LA
CONSUMA

0 NO LA
CONSUMA



Mujeres
(50+ Años)

Hombres
(18+ Años)

7 PORCIONES
EN TOTAL A
LA SEMANA

2 PORCIONES
EN TOTAL A
LA SEMANA

1 PORCION
EN TOTAL A
LA SEMANA

0 NO LA
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 productos químicos puede proporcionar beneficios para la salud de los niños y adultos.



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



Elija el Pescado Mejor
Los productos químicos pueden ser más perjudiciales para los bebés por nacer y niños.



Trucha Arcoíris (Rainbow Trout)

♥ alto en omega-3s



Bagre (Channel Catfish)



Especies de Róbalo Negro (Black Bass Species)



Bagre Cabeza de Toro (Bullhead)

 **Oficina de Evaluación de Riesgos para la Salud Ambiental**

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



Algunos productos químicos son más altos en la piel, la grasa y las tripas.