



Mujeres
(18-49 Años)

Niños
(1-17 Años)

7 PORCIONES
EN TOTAL A
LA SEMANA

1 PORCIÓN
EN TOTAL A LA
SEMANA

Para Niños



**Una
Porción**

Menos de 8 onzas



Mujeres
(50+ Años)

Hombres
(18+ Años)

7 PORCIONES
EN TOTAL A
LA SEMANA

2 PORCIONES
EN TOTAL A LA
SEMANA

Para Adultos



8 onzas

GUÍA PARA CONSUMIR PESCADO DEL ARROYO MAMMOTH

(Condado de Mono)



Elija el Pescado Bueno

Los pescados son buena fuente de vitaminas, proteínas y omega-3s. Comer pescados con niveles bajos de sustancias químicas dañinas les puede proporcionar beneficios importantes para la salud.



Trucha Arcoíris
(Rainbow Trout)

alto en omega-3s



Trucha Marrón
(Brown Trout)

alto en omega-3s

Evite el Pescado Malo

Comer pescado con niveles más altos de mercurio que pueden dañar el cerebro y el sistema nervioso, especialmente en los fetos, bebés y niños.



Cocine bien el pescado y los mariscos para eliminar los parásitos dañinos

Coma sólo el filete sin piel



Coma sólo la carne



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

La Oficina de Evaluación
de Riesgos para la Salud
Ambiental de California

www.oehha.ca.gov/fish
fish@oehha.ca.gov
(916) 324-7572



ESCANÉAME