



Mujeres
(18-49 Años)

Niños
(1-17 Años)

3 PORCIONES
EN TOTAL A
LA SEMANA

1 PORCION EN
TOTAL A LA
SEMANA

1 PORCION EN
TOTAL A LA
SEMANA

Para Niños



Menos de 8 onzas



Mujeres
(50+ Años)

Hombres
(18+ Años)

7 PORCIONES
EN TOTAL A
LA SEMANA

4 PORCIONES
EN TOTAL A
LA SEMANA

2 PORCIONES
EN TOTAL A
LA SEMANA

Para Adultos

**Una
Porción**



8 onzas

GUIA PARA CONSUMIR PESCADO DEL LAGO BASS

(Condado de Madera)



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.

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.



Especies de Mojarra
(Crappie Species)



Trucha Arcoíris
(Rainbow Trout)

♥ *alto en omega-3s*



Especies de Pez Luna
(Sunfish Species)



Salmón Kokanee
(Kokanee)

♥ *alto en omega-3s*



Especies de Lobina Negra
(Black Bass Species)

♥ *alto en omega-3s*

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 altas 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