



**Mujeres**  
(18-49 Años)

**Niños**  
(1-17 Años)

**5** 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

**3** PORCIONES  
EN TOTAL A  
LA SEMANA

**2** PORCIONES  
EN TOTAL A  
LA SEMANA

Para Adultos



8 onzas

Una  
Porción

# GUIA PARA CONSUMIR PESCADO DEL LAGO HEMET

(Condado de Riverside)



## 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.



**Trucha Arcoíris**  
(Rainbow Trout)

♥ *alto en omega-3s*



**Carpa Común**  
(Common Carp)



**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](http://www.oehha.ca.gov/fish)  
[fish@oehha.ca.gov](mailto:fish@oehha.ca.gov)  
(916) 324-7572



ESCANÉAME