



Mujeres
(18-49 Años)

Niños
(1-17 Años)

7 PORCIONES
EN TOTAL A
LA SEMANA

2 PORCIONES
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

7 PORCIONES
EN TOTAL A
LA SEMANA

2 PORCIONES
EN TOTAL A
LA SEMANA

Para Adultos



8 onzas

**Una
Porción**

GUIA PARA CONSUMIR PESCADO DE LOS LAGOS GEMELOS (TWIN LAKES)

(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.

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*



Trucha Marrón
(Brown Trout)

♥ *alto en omega-3s*



Especies de Matalote
(Sucker Species)

*Crédito fotográfico:
Pesquerías y Océanos Canadá, Douglas Wilkinson*

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