



**Mujeres**  
(18-49 Años)

**Niños**  
(1-17 Años)



**Mujeres**  
(50+ Años)

**Hombres**  
(18+ Años)

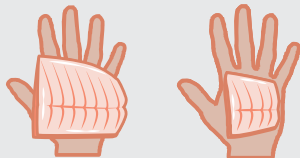
**7** PORCIONES  
EN TOTAL  
A LA SEMANA

**7** PORCIONES  
EN TOTAL  
A LA SEMANA

**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*  
**ESTANQUE CARRVILLE**

(CONDADO DE TRINITY)

**Coma el Pescado Bueno**

Comer pescado que es bajo en sustancias químicas puede proporcionar beneficios para la salud de los niños y adultos.



**Evite el Pescado Malo**

Comer pescado con altos niveles de sustancias químicas como mercurio o PCBs puede causar problemas de salud en niños y adultos.



**Elija el Pescado Mejor**

Las sustancias químicas pueden ser más perjudiciales para los bebés por nacer y niños.



**Trucha Arcoíris (Rainbow Trout)**

♥ *alto en omega-3s*



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

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

**Coma sólo el filete sin piel**



**Coma sólo la carne**



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