



**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

**6** PORCIONES  
EN TOTAL A  
LA SEMANA

**7** PORCIONES  
EN TOTAL A  
LA SEMANA

**2** PORCIONES  
EN TOTAL A  
LA SEMANA

**4** PORCIONES  
EN TOTAL A  
LA SEMANA

**1** PORCION  
EN TOTAL A  
LA SEMANA

**3** 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 LAGO HENSHAW (CONDADO DE SAN DIEGO)

**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.



**Especies de Pez Luna (Sunfish Species)**



**Sábalo de Hilo (Threadfin Shad)**



**Bagre (Channel Catfish)**



**Carpa Común (Common Carp)**



**Especies de Róbalo Negro (Black Bass Species)**

♥ *alto en Omega-3s*



La 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.