



Mujeres
(18 – 49 Años)

Niños
(1 – 17 Años)



Mujeres
(50+ Años)

Hombres
(18+ Años)

1 PORCION
EN TOTAL A
LA SEMANA

1 PORCION
EN TOTAL A
LA SEMANA

0 NO LO
CONSUMA

0 NO LO
CONSUMA

3 PORCIONES
EN TOTAL A
LA SEMANA

2 PORCIONES
EN TOTAL A
LA SEMANA

1 PORCION
EN TOTAL A
LA SEMANA

0 NO LO
CONSUMA

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 EMBALSE DE LITTLE ROCK

(CONDADO DE LOS ANGELES)

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.



Carpita Dorada (Golden Shiner)

Crédito fotográfico: Departamento de Conservación del Medio Ambiente de New York



Trucha Arcoíris (Rainbow Trout)

♥ alto en omega-3s



Especies de Bagre Cabeza de Toro (Bullhead Species)



Especies de Mojarra (Crappie Species)



Especies de Pez Luna (Sunfish Species)



Carpa Común (Common Carp)



Bagre Blanco (White Catfish)



Especies de Róbalo Negro (Black Bass Species)



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

web www.oehha.ca.gov/fish
email fish@oehha.ca.gov
phone (916) 324-7572
Spanish

Coma sólo el filete sin piel



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

Coma sólo la carne



Actualizado a 10/2021