



Mujeres
(18–49 Años)

Niños
(1–17 Años)

7 PORCIONES
EN TOTAL A
LA SEMANA

1 PORCION
EN TOTAL A
LA SEMANA

0 NO LO
CONSUMA

0 NO LO
CONSUMA



Mujeres
(50+ Años)

Hombres
(18+ Años)

7 PORCIONES
EN TOTAL A
LA SEMANA

1 PORCION
EN TOTAL A
LA SEMANA

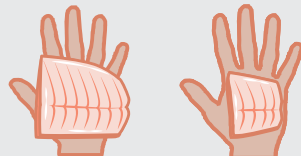
1 PORCION
EN TOTAL A
LA SEMANA

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* LAGO SILVERWOOD

(CONDADO DE SAN BERNARDINO)

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*



Perca Tule (Tule Perch)



Especies de Róbalo Negro (Black Bass Species)



Bagre (Channel Catfish)



Especies de Pez Luna (Sunfish Species)



Especies de Bagre Cabeza de Toro (Bullhead Species)



Pez Negro Sacramento (Sacramento Blackfish)



Lubina Rayada (Striped Bass)



Cacho Tui (Tui Chub)



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 altas en la piel, la grasa y las tripas.

Coma sólo la carne



Actualizado a 03/2021