



Mujeres
(18-49 Años)

Niños
(1-17 Años)



Mujeres
(50+ Años)

Hombres
(18+ Años)

6 PORCIONES
EN TOTAL A
LA SEMANA

7 PORCIONES
EN TOTAL A
LA SEMANA

1 PORCION
EN TOTAL A
LA SEMANA

2 PORCIONES
EN TOTAL A
LA SEMANA

1 PORCION
EN TOTAL A
LA SEMANA

1 PORCION
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

FOREBAY DE O'NEILL

(CONDADO DE MERCED)

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 PCB 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.



Plateadito Salado
(Inland Silverside)



Lubina Rayada
(Striped Bass)
♥ alto en omega-3s



Especie de Róbalo Negro
(Black Bass species)
♥ alto en omega-3s



Bagre
(Channel Catfish)



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



Come solo la carne



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