



**Mujeres**  
(18-49 Años)

**Niños**  
(1-17 Años)



**Mujeres**  
(50+ Años)

**Hombres**  
(18+ Años)

**3** PORCIONES  
EN TOTAL A  
LA SEMANA

**7** PORCIONES  
EN TOTAL A  
LA SEMANA

**2** PORCIONES  
EN TOTAL A  
LA SEMANA

**7** 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*

**EMBALSE DE FRENCH MEADOWS**

(CONDADO DE PLACER)

**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



**Cangrejo de Río (Crayfish)**



**Trucha Marrón (Brown Trout)**

♥ 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.