



Mujeres
(18-49 Años)

Niños
(1-17 Años)



Mujeres
(50+ Años)

Hombres
(18+ Años)

7 PORCIONES
EN TOTAL A
LA SEMANA

5 PORCIONES
EN TOTAL A
LA SEMANA

1 PORCION
EN TOTAL A
LA SEMANA

1 PORCION
EN TOTAL A
LA SEMANA

7 PORCIONES
EN TOTAL A
LA SEMANA

5 PORCIONES
EN TOTAL A
LA SEMANA

3 PORCIONES
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

LAGO LEGG

INCLUYENDO LAGO NORTE, LAGO CENTRO Y LAGO LEGG

(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 .



Especies de Pez Luna
(Sunfish Species)



Bagre
(Channel Catfish)



Especies de Róbalo Negro
(Black Bass Species)
♥ *alto en omega-3s*



Carpa Común
(Common Carp)



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



Coma sólo la carne



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