



Mujeres
(18 – 49 Años)

Niños
(1 – 17 Años)



Mujeres
(50+ Años)

Hombres
(18+ Años)

1 PORCIÓN EN
TOTAL A LA
SEMANA

2 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* LAGO CROWLEY (CONDADO DE MONO)

**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 Degollada Lahontan
(Lahontan Cutthroat Trout)**

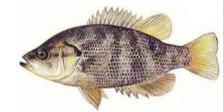
Crédito fotográfico: Joseph R. Tomelleri

♥ *alto en omega-3s*



**Trucha Arcoíris
(Rainbow Trout)**

♥ *alto en omega-3s*



**Perca Sacramento
(Sacramento Perch)**



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 altas en la piel, la grasa y las tripas.