



Mujeres
(18-49 Años)

Niños
(1-17 Años)

4 PORCIONES
EN TOTAL A
LA SEMANA

4 PORCIONES
EN TOTAL A
LA SEMANA

3 PORCIONES
EN TOTAL A
LA SEMANA

2 PORCIONES
EN TOTAL A
LA SEMANA

Para Niños



Menos de 8 onzas



Mujeres
(50+ Años)

Hombres
(18+ Años)

5 PORCIONES
EN TOTAL A
LA SEMANA

4 PORCIONES
EN TOTAL A
LA SEMANA

3 PORCIONES
EN TOTAL A
LA SEMANA

3 PORCIONES
EN TOTAL A
LA SEMANA

Para Adultos



8 onzas

**Una
Porción**

GUIA PARA CONSUMIR PESCADO DEL XANYŌ XAMSHRÉ

(Condado de Imperial)



Coma el Pescado Bueno

Los pescados son buena fuente de vitaminas, proteínas y omega-3s. Comer pescados con niveles bajos de sustancias químicas dañinas les puede proporcionar beneficios importantes para la salud.

Evite el Pescado Malo

Comer pescado con niveles más altos de mercurio, PCBs y selenio que pueden dañar el cerebro y el sistema nervioso, especialmente en los fetos, bebés y niños.



Bagre Piltonte
(Flathead Catfish)



Bagre
(Channel Catfish)



Carpa
(Carp)



Especies de Lobina Negra
(Black Bass Species)
♥ *alto en omega-3s*



Especies de Pez Luna
(Sunfish Species)



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

Cocine bien el pescado y los mariscos para eliminar los parásitos dañinos

Coma sólo el filete sin piel

Coma sólo la carne



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

La Oficina de Evaluación
de Riesgos para la Salud
Ambiental de California

www.oehha.ca.gov/fish
fish@oehha.ca.gov
(916) 324-7572



ESCANÉAME