



Mujeres
(18-49 Años)

Niños
(1-17 Años)



Mujeres
(50+ Años)

Hombres
(18+ Años)

5 PORCIONES
EN TOTAL
A LA SEMANA

7 PORCIONES
EN TOTAL
A LA SEMANA

5 PORCIONES
EN TOTAL
A LA SEMANA

5 PORCIONES
EN TOTAL
A LA SEMANA

1 PORCION EN
TOTAL A LA
SEMANA

2 PORCIONES
EN TOTAL
A LA SEMANA

GUIA PARA CONSUMIR PESCADO

del LAGO BIG BEAR

(CONDADO DE SAN BERNARDINO)

**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.



**Mojarra
(Crappie)**



**Trucha Arcoíris
(Rainbow Trout)**

♥ *alto en omega-3s*



**Carpa
(Common Carp)**



**Especies de Róbalo Negro
(Black Bass Species)**

♥ *alto en omega-3s*



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.

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

