



Mujeres
(18-49 Años)

Niños
(1-17 Años)



Mujeres
(50+ Años)

Hombres
(18+ Años)

1

**PORCION
EN TOTAL A
LA SEMANA**

3

**PORCIONES
EN TOTAL A
LA SEMANA**

GUIA PARA CONSUMIR PESCADO *del* ARROYO CIERVO (DEER)

(CONDADO DE NEVADA)

**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 Marrón
(Brown Trout)**

♥ *alto en omega-3s*

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



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.