

# Guía Saludable para Consumir Pescado de Oso Flaco Lake



Mojarra

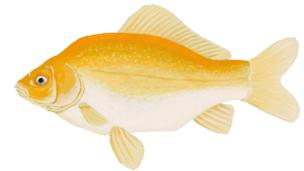


"Hitch"  
(*Lavinia exilicauda*)



Róbalo 

 = Altos en Omega-3



Carpa dorada

7 porciones a la semana



1 porción a la semana  
excepto las mujeres mayores  
de 45 años y los hombres  
pueden comer 2 porciones a la  
semana

No la consuma

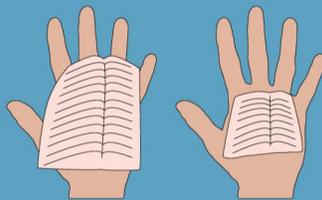
Sólo coma el filete sin piel.

Los pesticidas y PCB se encuentran en la grasa y la piel de los peces.



- Antes de cocinar el pescado, quítele la piel y tíreloa.
- Cocine completamente y permitir que los jugos se escurran.

¿Cuánto es una porción?



Para Adultos    Para Niños

La porción recomendada es igual al tamaño de la palma de tu mano. Da porciones más pequeñas a los niños.

 ¿Por qué comer pescado?

Consumir pescado es bueno para tu salud. El pescado contiene Omega-3, que puede reducir el riesgo de enfermedades del corazón y mejorar el desarrollo del cerebro en fetos y niños.

¿Cuál es la preocupación?

Algunos pescados tienen altos niveles de mercurio. El mercurio puede dañar al cerebro, especialmente en fetos y niños. El pez de colores de Oso Flaco Lake tiene altos niveles de pesticidas. Estos pesticidas que están prohibidos pueden causar cáncer y tener otros efectos en la salud.