

# Guía Saludable para Consumir Pescado de Vasona Lake y Camden Ponds

Mujeres mayores de 45 años y hombres, pueden comer más pescado sin riesgos



Mojarra u otro  
Pez Sol



Bagre



Carpa dorada



Trucha Arco Iris 



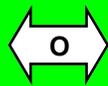
Róbalo 



Carpa

 = Altos en Omega-3

6 porciones a la semana  
de mojarra—o  
7 porciones de trucha



2 porciones a la semana  
de bagre—o  
3 porciones de róbalo



1 porción a la semana

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 y PCBs. El mercurio puede dañar al cerebro, especialmente en fetos y niños. Los PCBs pueden causar cáncer.