Hombres de más de 17 años de edad y mujeres de más de 45 años de edad pueden comer más pescado

- **Se puede consumir 5 porciones por semana**
- **No existe pescado con niveles de mercurio medianos**
- **Se puede consumir 1 porción por semana** con la excepción del pez gato del Lago Natoma — NO CONSUMIR

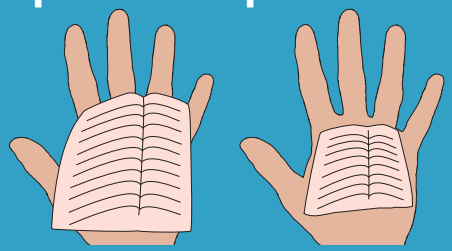
♥ ¿Por qué se debe comer pescado?

Comer pescado es bueno para su salud. El pescado contiene ácidos grasos Omega-3 que pueden reducir su riesgo de desarrollar enfermedades del corazón y mejorar el desarrollo del cerebro en bebés no nacidos y en niños.

¿De qué hay que preocuparse?

Ciertos tipos de pescado contienen altos niveles de mercurio que pueden afectar el desarrollo del cerebro en bebés no nacidos y en niños.

¿Qué representa una porción de pescado?



Para Adultos Para Niños

Cuando se recomienda comer una porción de pescado, se refiere al tamaño y grosor de su mano. Sirva porciones más chicas a los niños.

Guía de compra de pescado para mujeres de 18-45 años de edad y niños de 1-17 años de edad

En aquella semana en que come pescado de la tienda o restaurante, no consuma también lo que pesca su familia o amigos. Para el pescado que compra:

- **Puede comer 2 porciones por semana** de pescado con bajo nivel de mercurio como salmón ♥, pollock, bagre [catfish], tilapia, camarón [shrimp], anchoas [anchovies] ♥, sardinas ♥, trucha [trout] ♥, y atún claro en lata

O

- **Puede comer 1 porción por semana** de pescado con nivel de mercurio mediano como el atún albacora (blanco) en lata ♥

- **No coma** tiburón [shark], pez espada [swordfish], lofolátilo/blanquillo [tilefish], o macarela rey/caballa [king mackerel].

Oficina para la Evaluación de Riesgo Ambiental de California (parte de la Agencia de Protección al Medio Ambiente de California)

www.oehha.ca.gov/fish.html
(disponible sólo en inglés)

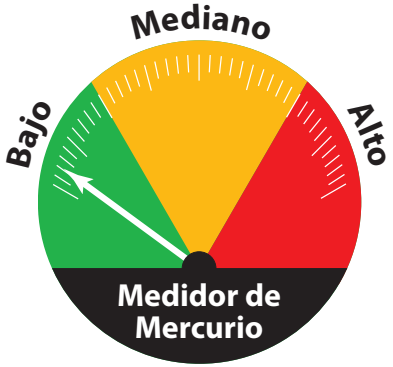
(916) 327-7319 o (510) 622-3170

Spanish.9-08

Guía para el Consumo de Pescado del **Lago Folsom** y **Lago Natoma**

Un guía para el consumo de pescado del Lago Folsom y Lago Natoma

Mujeres de 18 a 45 años de edad, especialmente mujeres embarazadas o lactantes, y niños de 1 a 17 años de edad

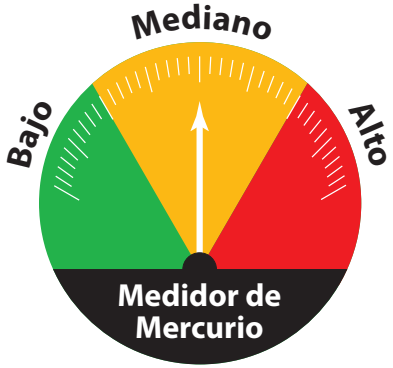


Trucha [Trout] ♥
16 pulgadas de largo o menos

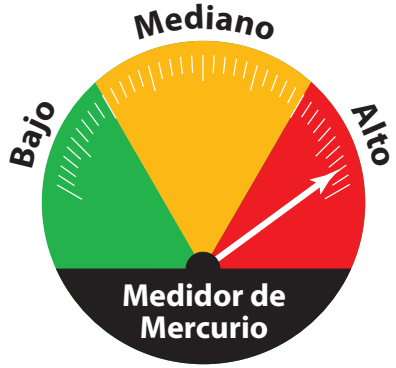
Mojarra Oreja Azul [Bluegill]

Pez Sol [Sunfish] verde y
otras especies de Pez Sol

♥ = contiene alto nivel de ácidos grasos Omega-3



No existe pescado con niveles de mercurio medianos



Lobina Negra/Boca Grande [Largemouth Bass],
Lobina Boca Chica [Smallmouth Bass],
Lobina Moteada [Spotted Bass]

Salmón Chinook (Rey)

Bagre [Catfish]

Trucha [Trout]
16 pulgadas de largo o más

Se puede consumir 2 porciones por semana

No consumir