

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

- Se pueden consumir 7 porciones por semana — bagre [catfish] ○
 - Se pueden consumir 5 porciones por semana — trucha [trout] ○
 - Se pueden consumir 3 porciones por semana — mojarra oreja azul [bluegill] o otro tipo de pez sol [sunfish] ○
 - Se puede consumir 1 porción por semana — lobina boca grande [largemouth bass] o lobina boca chica [smallmouth bass]
- NO CONSUMIR** carpa [carp]

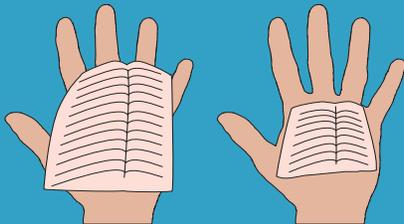
♥ ¿Por qué se debe comer pescado?

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 y de bifenilos policlorinados [PCBs]. El mercurio puede tener un efecto adverso sobre el desarrollo del cerebro en bebés no nacidos y en niños. Los PCBs pueden ser causas potenciales de cáncer.

¿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 aquellas semanas en que come pescado de la tienda o restaurante, no consuma también lo que pesca su familia o los amigos. Para el pescado que compra:

- Se pueden consumir 2 porciones por semana de pescado con bajo nivel de sustancias químicas como salmón ♥, pollock, bagre [catfish], tilapia, camarón [shrimp], anchoas [anchovies] ♥, sardinas ♥, trucha [trout] ♥, o atún claro en lata ○
- Se puede consumir 1 porción por semana de pescado con nivel de sustancias químicas mediano como el atún albacora (blanco) en lata ♥
- No consuma tiburón [shark], pez espada [swordfish], lofolátilo/ blanquillo [tilefish], o macarela rey/ caballa [king mackerel].



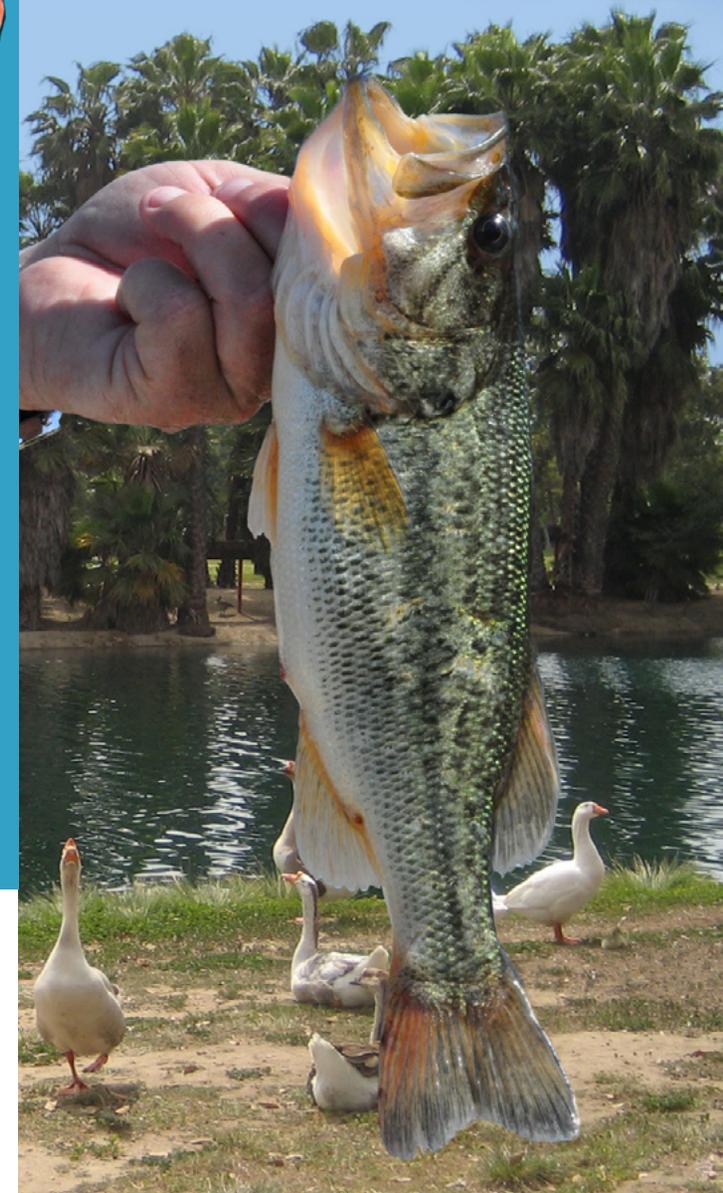
Oficina para la Evaluación de Riesgo Ambiental de California (parte de la Agencia de Protección al Medio Ambiente de California)

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

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

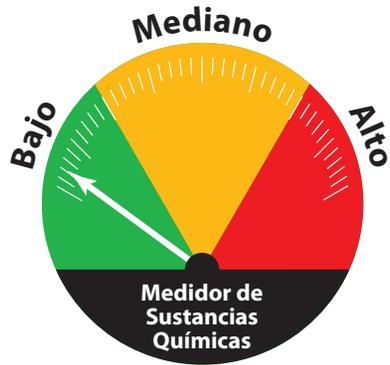
Spanish.6-10

Guía para el Consumo de Pescado del Lagos Magic Johnson Condado de Los Angeles



Guía para el consumo de pescado de los Lagos Magic Johnson

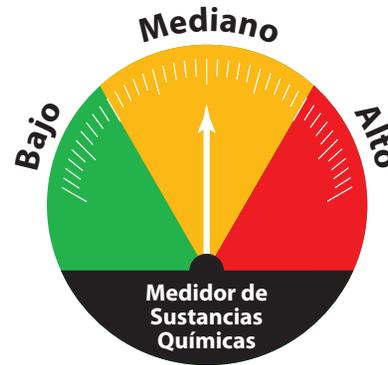
Mujeres de 18 a 45 años de edad, especialmente mujeres embarazadas o lactantes, y niños de 1 a 17 años de edad



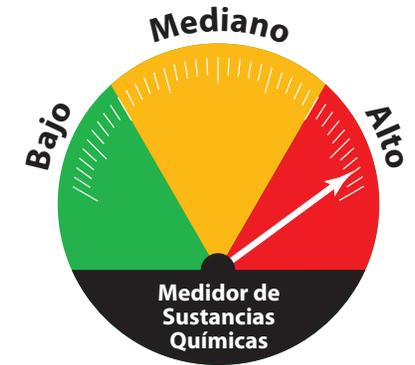
Trucha [Trout] ♥



Bagre [Catfish]



Mojarra oreja azul [bluegill] o otro tipo de pez sol [sunfish]



Lobina Negra/Boca Grande [Largemouth Bass] o Lobina Boca Chica [Smallmouth Bass]



Carpa [Carp]

♥ = contiene alto nivel de ácidos grasos Omega-3

Se pueden consumir



Trucha [trout] – 5 porciones por semana
O
Bagre [catfish] – 2 porciones por semana

Se puede consumir
1 porción por semana

No consumir