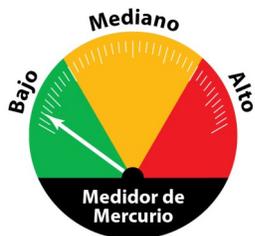


Guía para el consumo saludable de pescado de la Reserva Nicasio

Mujeres de 18 a 45 años y niños de 1 a 17 años



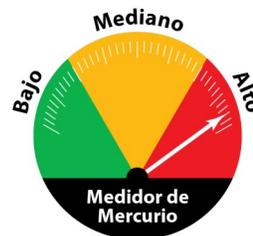
Ninguno



Mojarra u otro pez sol



Carpa



Róbalo

2 porciones a la semana

1 porción a la semana

No consuma

Mujeres mayores de 45 años y hombres mayores de 17 años

7 porciones a la semana —
ninguno

2-3 porciones a la semana —
mojarra u otro pez sol
o carpa

1 porción a la semana —
róbalo

¿Cuánto es una porción?



Para Adultos Para Niños

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

¿Por qué consumir pescado?

Consumir pescado es bueno para su 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 contienen altos niveles de mercurio. El mercurio puede dañar al cerebro, especialmente en fetos y niños. Las mujeres mayores de 45 años y los hombres tienen menos riesgo y pueden comer más pescado.