

# Guía Saludable para Consumir Pescado del Reservorio Little Rock

## Mujeres mayores de 45 años y hombres



Trucha Arco Iris 



Mojarra o pez sol verde



Robaleta negra



Róbalo



Bagre



Carpa

 = Altos en Omega-3

3 porciones a la semana



2 porciones a la semana



1 porción a la semana

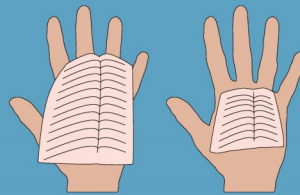
Sólo coma el filete sin piel.

Los PCBs se encuentran en la grasa y en la piel del pescado.



- Antes de cocinar el pescado, quítele el pellejo y tírelo.
- Cocine bien 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 contienen altos niveles de mercurio y PCBs. Los PCBs pueden causar cáncer. El mercurio puede dañar al cerebro, especialmente en fetos y niños.