



# Coma Pescado, Sea Listo, Escoja Prudentemente Las Pautas para el Consumo Seguro del Pescado de las Aguas en Idaho



El Departamento de Idaho de Salud y Bienestar  
La Oficina de la Salud Ambiental y Comunitaria  
1-866-240-3553  
[www.healthy.idaho.gov](http://www.healthy.idaho.gov)

# La Información Importante que debe Leerse Primero

## *Los Beneficios de Comer Pescado*

Puede ser beneficioso comer pescado regularmente para ambos los adultos y los niños. El pescado es una buena fuente de proteínas, vitaminas, minerales y ácidos grasos omega-3. Los ácidos grasos omega-3 que se encuentran en pescado pueden ayudar al desarrollo saludable de los bebés durante el embarazo, los bebés que son amamantados, y para los niños mayores, que todavía están en el desarrollo. La Asociación Americana del Corazón también recomienda que se coman dos comidas de pescado por semana para beneficiar el corazón y reducir las enfermedades del corazón.

## *Los Riesgos de Comer Pescado*

Algunas especies de pescado de las aguas en Idaho tienen niveles de contaminantes, como el mercurio, que pueden ser peligrosos para el desarrollo de los niños si se come demasiado (pescado). Es importante que las mujeres que están en edad fértil, las que están embarazadas, las mujeres que planean embarazarse, o las mujeres lactantes; y los niños menores de 15 años (de edad) limitar el consumo de estos tipos de pescado. Si se come demasiado pescado alto en los contaminantes, los niños pueden tener desarrollo físico, mental o de conducta retrasado o afectado. La siguiente guía le ayudará escoger el pescado con prudencia que será de beneficio para usted y sus niños mientras que los mantiene seguros de los contaminantes peligrosos.

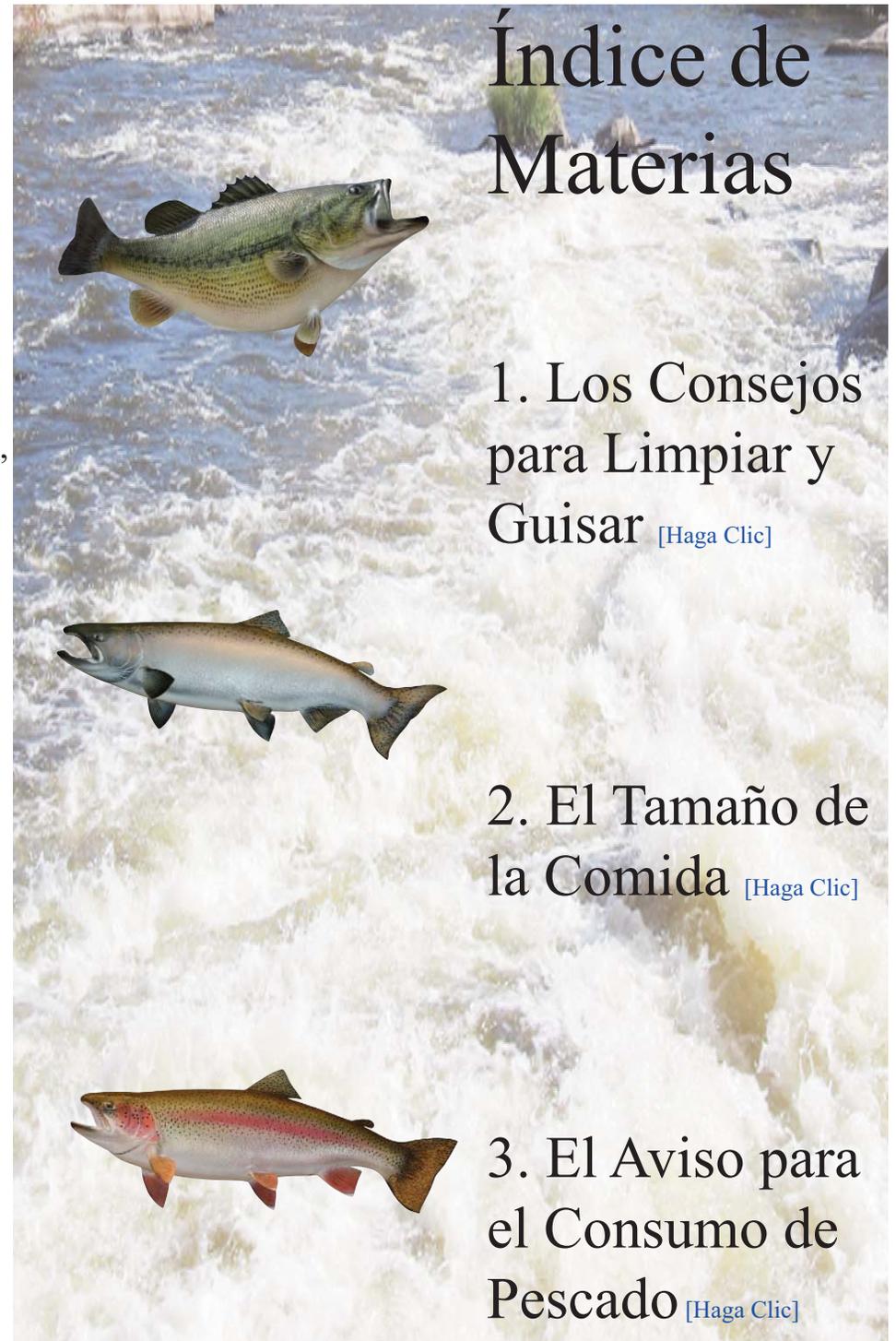
Coma Pescado, Sea Listo, Escoja Prudentemente

# Índice de Materias

1. Los Consejos para Limpiar y Guisar [\[Haga Clic\]](#)

2. El Tamaño de la Comida [\[Haga Clic\]](#)

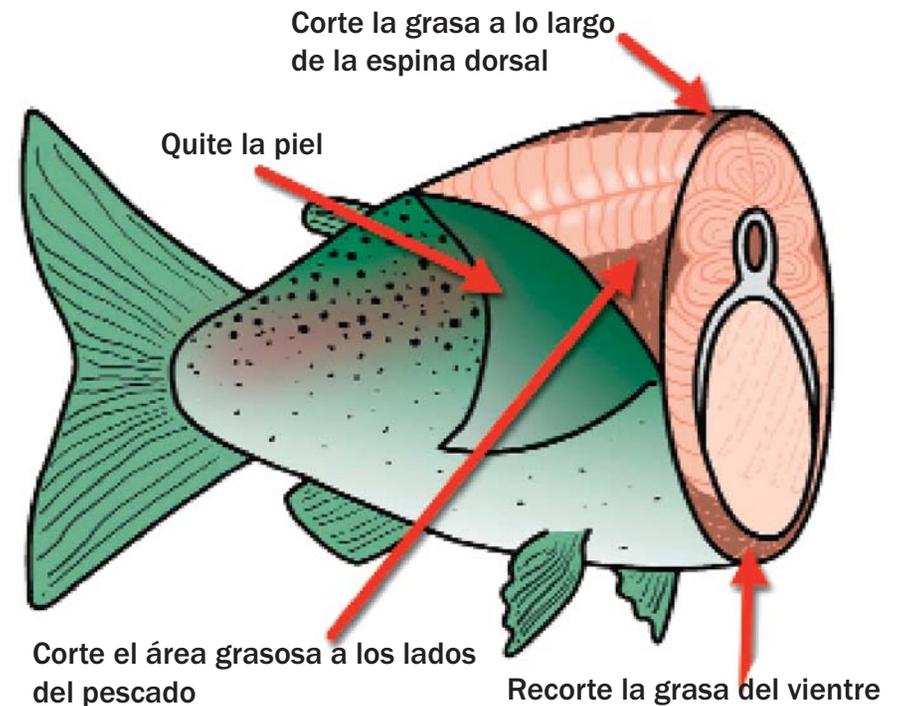
3. El Aviso para el Consumo de Pescado [\[Haga Clic\]](#)



# Los Consejos Seguros para Limpiar, Guisar y Comer Pescado

1. Coma una variedad de pescado de una variedad de fuentes que incluye el pescado comprado en la tienda.
2. Para todos los tipos de pescado, coma los más pequeños. El pescado más pequeño tiende tener menos contaminantes.
3. El mercurio no puede recortarse o guisarse del pescado. Escoja las especies que tengan menos mercurio. [\[Haga Clic\]](#)
4. La mayoría de los contaminantes (excepto el mercurio) se acumulan en la grasa. Evite los pescados grasosos como la Carpa y el Bagre. En lugar, pruebe la Tilapia que se ha criado en las granjas y que se puede comprar en su tienda de abarrotes.
5. Recortando y Guisando
  - Quite la piel antes de guisarlo. Esto permite que la grasa se escurra durante el guiso.
  - Recorte la grasa, especialmente la grasa del vientre.
  - Cosa o ase el pescado en un costillar para que la grasa se le escurra al pescado. Tire el líquido y la grasa.
  - No vuelva a usar los aceites utilizados para freír el pescado (en abundante aceite) o en el sartén.
6. Evite comer la Trucha de Río si miden más de 12 pulgadas.
7. Las mujeres embarazadas, las que planean embarazarse, las mujeres lactantes y los niños menores de 15 años (de edad) no deben de comer el Tiburón, Lofolátilo, la Caballa o el Pez Espada. La FDA Federal (siglas en inglés para la Administración de Alimentos y Medicamentos, en español) ha encontrado que estas especies contienen cantidades altas de mercurio.

Haga Clic en la foto abajo para ver una presentación breve de cómo cortar correctamente un pescado en filetes y reducir los contaminantes dañinos.



# ¿Qué se considera una Comida de Pescado?

La cantidad de pescado que uno puede comer sin riesgo (peligro) en una comida depende del peso de uno. El peso de una persona es importante porque el tamaño del cuerpo afecta la cantidad de los contaminantes que el cuerpo puede eliminar sin efectos a la salud.

Si usted pesa 150 libras, usted puede comer sin riesgo (peligro) hasta 8 onzas (peso antes de guisarse) de pescado en una comida. Para ajustar el tamaño de la comida para menos o más peso, reste o añada una onza de pescado para cada 20 libras de diferencia en el peso. Por ejemplo:

- Una persona de 130 libras puede comer sin riesgo (peligro) 7 onzas (peso antes de guisarse) de pescado en una comida.
- Una persona de 170 libras puede comer sin riesgo (peligro) 9 onzas (peso antes de guisarse) de pescado en una comida.
- Un niño de 70 libras puede comer sin riesgo (peligro) 4 onzas (peso antes de guisarse) de pescado en una comida.
- Un niño de 30 libras puede comer sin riesgo (peligro) 2 onzas (peso antes de guisarse) de pescado en una comida.



Un Consejo Fácil:

Una comida de mariscos apropiado para su tamaño de cuerpo es como el tamaño y grosor de su mano.

**La Asociación Americana del Corazón recomienda que uno coma de 8 a 12 onzas de pescado por semana para los beneficios saludables del corazón. Utilice esta guía para escoger los pescados bajos en mercurio y otros contaminantes.**



# Aviso para el Consumo de Pescado

## *Aviso Estatal sobre el Mercurio en la Lubina*

Un aviso estatal se ha publicado para todos los lagos, ríos, las represas y otras masas de agua en Idaho para la **LUBINA** debido a la contaminación a causa del mercurio. Para estar seguros, se recomienda que:

- Las mujeres embarazadas, las mujeres que planean embarazarse, las mujeres lactantes y los niños menores de 15 años no deberían de comer más de 2 comidas por **MES** de Lubina.
- La población general (las mujeres que no están en edad fértil, los niños mayores de 15 años de edad) no deberían de comer más de una comida a la **SEMANA** de Lubina.
- Todas las personas **NO DEBEN DE** comer ningún otro pescado durante el mes si uno come estas cantidades de Lubina pescadas en Idaho.

## *Aviso para el Pescado Comprado en la Tienda*

La Agencia de Protección Ambiental (EPA por sus siglas en inglés) y la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA por sus siglas en inglés) conjuntos han publicado un aviso para las mujeres embarazadas, las mujeres lactantes, o las mujeres que planean embarazarse y para los niños pequeños. Ellos recomiendan que las mujeres y los niños no coman Tiburón, Pez Espada, Caballa o Lofolátilo. Otras recomendaciones de la EPA y la FDA incluyen:

- Asegúrese de comer hasta **2 comidas por semana** de una variedad de pescado y mariscos que son bajos en mercurio—como el Camarón, el Atún Ligero enlatado, el Salmón, y el Gado.
- Limite las comidas de Atún Albacora a **2 comidas al mes**. El Albacora (“blanco”) tiene niveles más altos de mercurio.

## *Las Pautas para el Consumo Seguro para las Mujeres Embarazadas, las Mujeres que Planean Embarazarse, las Mujeres Lactantes y para los Niños Menores de 15 Años de Edad*

Haga clic Aquí  
(abre una  
ventana nueva)



## *Los Avisos de las Masas de Agua Específicas para Idaho*

Haga Clic en los mapas para comprobar los avisos.

El Norte de  
Idaho



El Sur de  
Idaho



# El Aviso para el Consumo de Pescado Para las Aguas Selectas del Norte de Idaho

El Proyecto del Aviso para el Consumo de Pescado en Idaho (IFCAP por sus siglas en inglés) le ayuda a uno escoger, preparar y comer el pescado de las aguas en Idaho con prudencia (sin peligro).

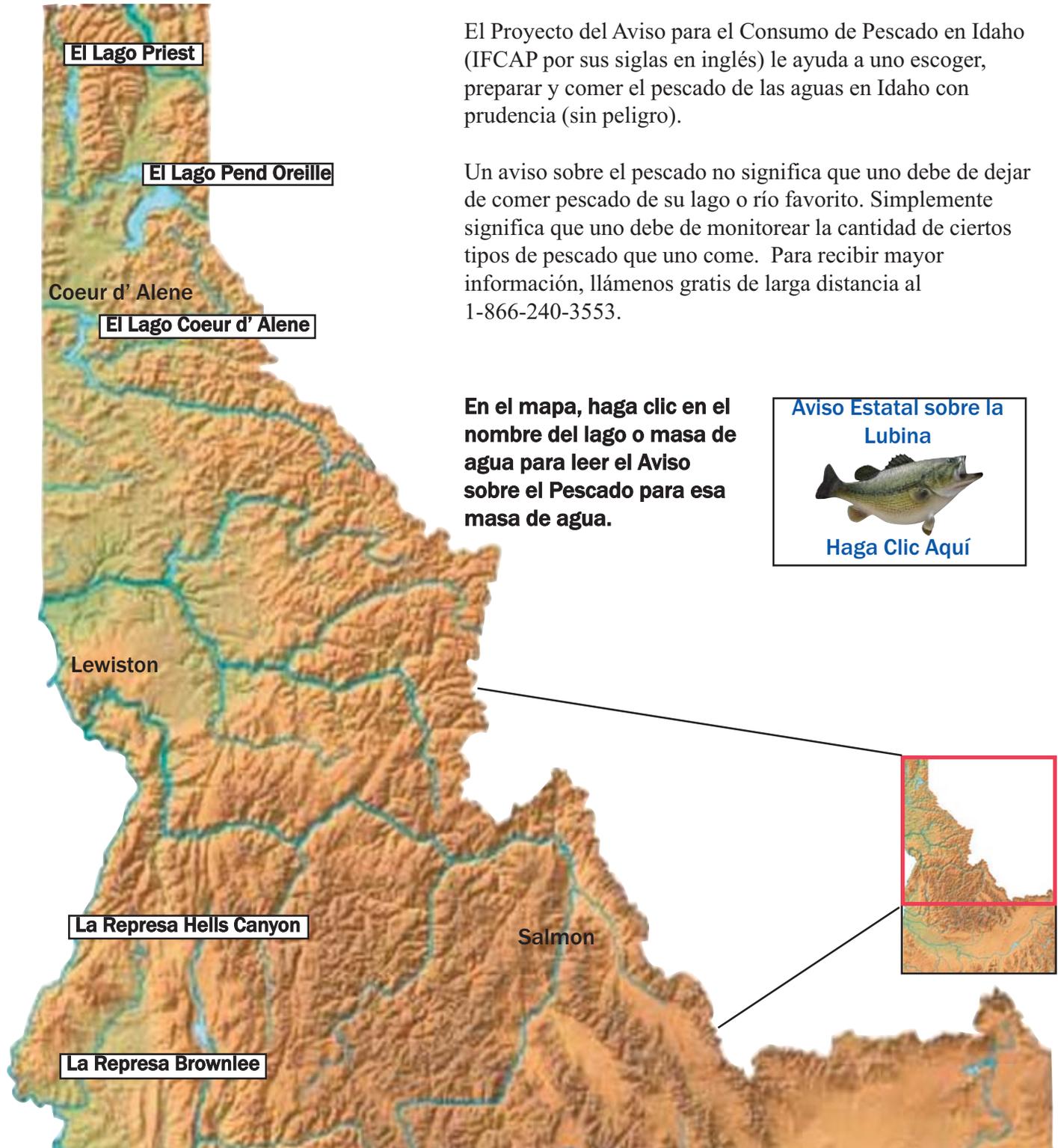
Un aviso sobre el pescado no significa que uno debe de dejar de comer pescado de su lago o río favorito. Simplemente significa que uno debe de monitorear la cantidad de ciertos tipos de pescado que uno come. Para recibir mayor información, llámenos gratis de larga distancia al 1-866-240-3553.

En el mapa, haga clic en el nombre del lago o masa de agua para leer el Aviso sobre el Pescado para esa masa de agua.

[Aviso Estatal sobre la Lubina](#)



[Haga Clic Aquí](#)



# El Aviso para el Consumo de Pescado Para las Aguas Selectas del Sur de Idaho

El Proyecto del Aviso para el Consumo de Pescado en Idaho (IFCAP por sus siglas en inglés) le ayuda a uno escoger, preparar y comer el pescado de las aguas en Idaho con prudencia (sin peligro).

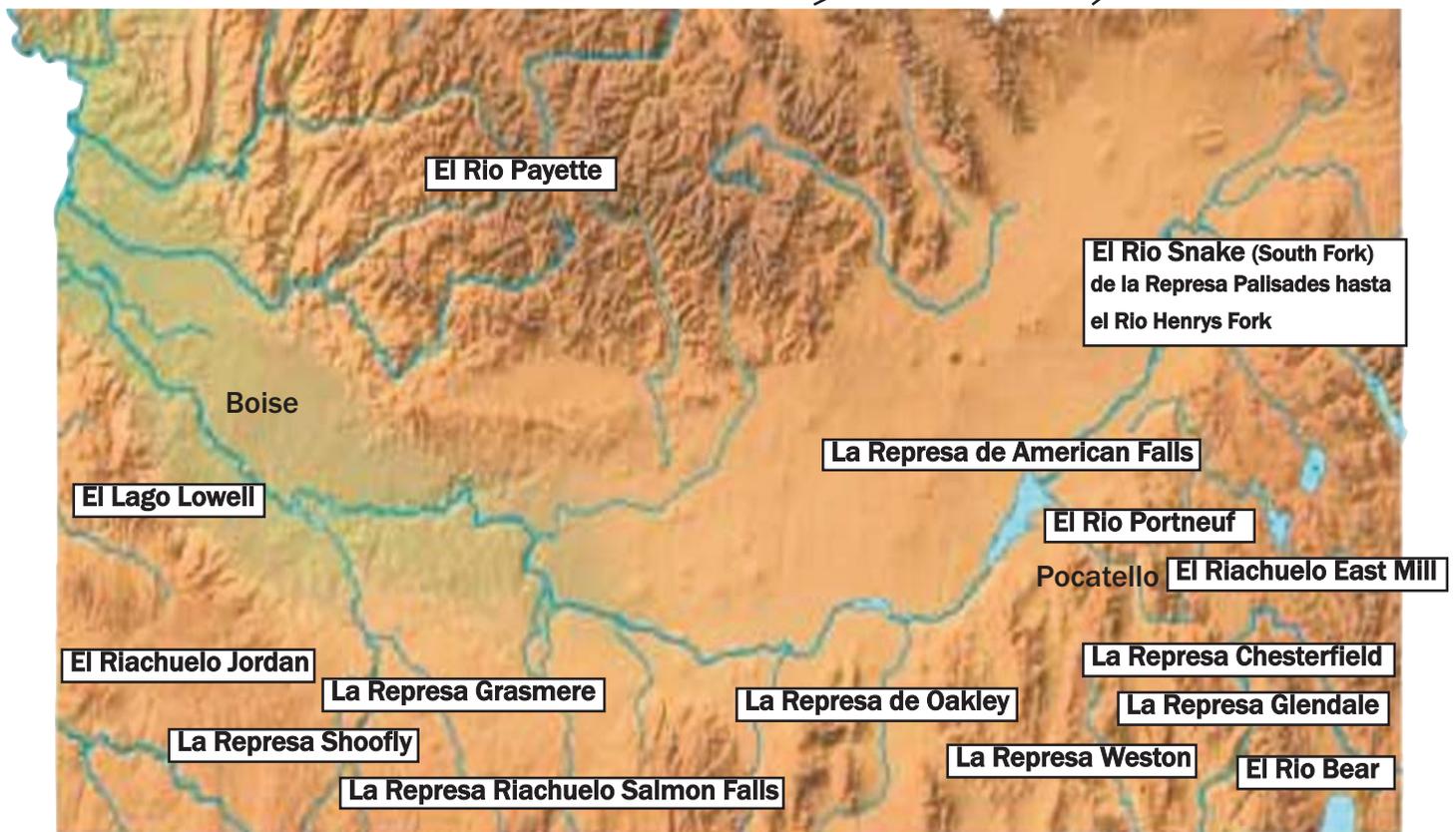
Un aviso sobre el pescado no significa que uno debe de dejar de comer pescado de su lago o río favorito. Simplemente significa que uno debe de monitorear la cantidad de ciertos tipos de pescado que uno come. Para recibir mayor información, llámenos gratis de larga distancia al 1-866-240-3553.

En el mapa, haga clic en el nombre del lago o masa de agua para leer el Aviso sobre el Pescado para esa masa de agua.

Aviso Estatal sobre la  
Lubina



Haga Clic Aquí



**Las Mujeres Embarazadas,  
las mujeres lactantes o las  
mujeres que planean  
embarazarse**

**Pueden Comer Sin Riesgo Hasta:**  
4 comidas al mes de Carpa

**Los Niños  
menores de  
15 años de edad**

**Pueden Comer Sin Riesgo Hasta:**  
4 comidas al mes de Carpa

**El público general  
(las personas que no están  
en los primeros dos grupos)**

**Pueden Comer Sin Riesgo Hasta:**  
14 comidas al mes de  
Carpa

### El Rio Bear



Carpa

### Aviso Estatal sobre la Lubina



Haga Clic Aquí

**Haga Clic para  
volver al  
mapa principal**



**Las Mujeres Embarazadas,  
las mujeres lactantes o las  
mujeres que planean  
embarazarse**

**Pueden Comer Sin Riesgo Hasta:**

2 comidas al mes de Carpa

2 comidas al mes de Bagre

2 comidas al mes de Perca

3 comidas al mes de  
Mojarra

**Los Niños  
menores de  
15 años de edad**

**Pueden Comer Sin Riesgo Hasta:**

2 comidas al mes de Carpa

2 comidas al mes de Bagre

2 comidas al mes de Perca

3 comidas al mes de  
Mojarra

**El público general  
(las personas que no están  
en los primeros dos grupos)**

**Pueden Comer Sin Riesgo Hasta:**

8 comidas al mes de Carpa

8 comidas al mes de Bagre

8 comidas al mes de Perca

10 comidas al mes de  
Mojarra

**La Represa  
Brownlee**



Mojarra



Carpa



Perca



Bagre

**Aviso Estatal sobre la  
Lubina**



[Haga Clic Aquí](#)

**Haga Clic para  
volver al  
mapa principal**



**Las Mujeres Embarazadas,  
las mujeres lactantes o las  
mujeres que planean  
embarazarse**

**Pueden Comer Sin Riesgo Hasta:**  
4 comidas al mes de  
Trucha Arco Iris

**La Represa  
Chesterfield**



Trucha Arco Iris

**Los Niños  
menores de  
15 años de edad**

**Pueden Comer Sin Riesgo Hasta:**  
4 comidas al mes de  
Trucha Arco Iris

**El público general  
(las personas que no están  
en los primeros dos grupos)**

**Pueden Comer Sin Riesgo Hasta:**  
14 comidas al mes de  
Trucha Arco Iris

**Aviso Estatal sobre la  
Lubina**



**Haga Clic Aquí**

**Haga Clic para  
volver al  
mapa principal**



**Las Mujeres Embarazadas,  
las mujeres lactantes o las  
mujeres que planean  
embarazarse**

**Pueden Comer Sin Riesgo Hasta:**  
2 comidas al mes de  
Chupón Utah

**Los Niños  
menores de  
15 años de edad**

**Pueden Comer Sin Riesgo Hasta:**  
2 comidas al mes de  
Chupón Utah

**El público general  
(las personas que no están  
en los primeros dos grupos)**

**Pueden Comer Sin Riesgo Hasta:**  
8 comidas al mes de  
Chupón Utah

**La Represa de  
American Falls**



Chupón Utah

**Aviso Estatal sobre la  
Lubina**



**Haga Clic Aquí**

**Haga Clic para  
volver al  
mapa principal**



**Las Mujeres Embarazadas,  
las mujeres lactantes o las  
mujeres que planean  
embarazarse**

**Pueden Comer Sin Riesgo Hasta:**

**El Riachuelo  
East Mill**

Trucha Clarki de  
Yellowstone



Ningunas restricciones  
para el consumo de  
Trucha Clarki de  
Yellowstone o de Trucha  
de Arroyo

**Los Niños  
menores de  
15 años de edad**

**Pueden Comer Sin Riesgo Hasta:**

6 comidas al mes de  
Trucha Clarki de  
Yellowstone  
6 comidas al mes de  
Trucha de Arroyo

**El público general  
(las personas que no están  
en los primeros dos grupos)**

**Pueden Comer Sin Riesgo Hasta:**

Ningunas restricciones  
para el consumo de Trucha  
Clarki de Yellowstone o de  
Trucha de Arroyo

Trucha de Arroyo



**Aviso Estatal sobre la  
Lubina**



[Haga Clic Aquí](#)

**Haga Clic para  
volver al  
mapa principal**





**Las Mujeres Embarazadas,  
las mujeres lactantes o las  
mujeres que planean  
embarazarse**

**Pueden Comer Sin Riesgo Hasta:**

3 comidas al mes de  
Chupón

4 comidas al mes de Carpa



Carpa

**Los Niños  
menores de  
15 años de edad**

**Pueden Comer Sin Riesgo Hasta:**

3 comidas al mes de  
Chupón

4 comidas al mes de Carpa

**El público general  
(las personas que no están  
en los primeros dos grupos)**

**Pueden Comer Sin Riesgo Hasta:**

10 comidas al mes de  
Chupón

14 comidas al mes de  
Carpa

### El Lago Lowell



Chupón

### Aviso Estatal sobre la Lubina



[Haga Clic Aquí](#)

**Haga Clic para  
volver al  
mapa principal**



**Las Mujeres Embarazadas,  
las mujeres lactantes o las  
mujeres que planean  
embarazarse**

**Pueden Comer Sin Riesgo Hasta:**

1 comida al mes de Trucha  
Lacustre

4 comidas al mes de  
Coregono



Coregono

**Los Niños  
menores de  
15 años de edad**

**Pueden Comer Sin Riesgo Hasta:**

1 comida al mes de Trucha  
Lacustre

4 comidas al mes de  
Coregono

**El público general  
(las personas que no están  
en los primeros dos grupos)**

**Pueden Comer Sin Riesgo Hasta:**

5 comidas al mes de  
Trucha Lacustre

14 comidas al mes de  
Coregono

### El Lago Pend Oreille



Trucha Lacustre

**Aviso Estatal sobre la  
Lubina**



[Haga Clic Aquí](#)

**Haga Clic para  
volver al  
mapa principal**



**Las Mujeres Embarazadas,  
las mujeres lactantes o las  
mujeres que planean  
embarazarse**

**Pueden Comer Sin Riesgo Hasta:**  
4 comidas al mes de  
Chupón

**El Rio Payette**



Chupón

**Los Niños  
menores de  
15 años de edad**

**Pueden Comer Sin Riesgo Hasta:**  
4 comidas al mes de  
Chupón

**El público general  
(las personas que no están  
en los primeros dos grupos)**

**Pueden Comer Sin Riesgo Hasta:**  
14 comidas al mes de  
Chupón

**Aviso Estatal sobre la  
Lubina**



[Haga Clic Aquí](#)

**Haga Clic para  
volver al  
mapa principal**



**Las Mujeres Embarazadas,  
las mujeres lactantes o las  
mujeres que planean  
embarazarse**

**Pueden Comer Sin Riesgo Hasta:**

**3 comidas al mes de  
Trucha (todas especies-Arco Iris,  
de Rio, Clarki)**

**El Rio Portneuf**



Trucha de Río



Trucha Arco Iris

**Los Niños  
menores de  
15 años de edad**

**Pueden Comer Sin Riesgo Hasta:**

**3 comidas al mes de  
Trucha (todas especies-Arco Iris,  
de Rio, Clarki)**



Trucha Clarki

**El público general  
(las personas que no están  
en los primeros dos grupos)**

**Pueden Comer Sin Riesgo Hasta:**

**10 comidas al mes de  
Trucha (todas especies-Arco Iris,  
de Rio, Clarki)**

**Aviso Estatal sobre la  
Lubina**



**Haga Clic Aquí**

**Haga Clic para  
volver al  
mapa principal**



**Las Mujeres Embarazadas,  
las mujeres lactantes o las  
mujeres que planean  
embarazarse**

**Pueden Comer Sin Riesgo Hasta:**

4 comidas al mes de  
Trucha Lacustre

**Los Niños  
menores de  
15 años de edad**

**Pueden Comer Sin Riesgo Hasta:**

4 comidas al mes de  
Trucha Lacustre

**El público general  
(las personas que no están  
en los primeros dos grupos)**

**Pueden Comer Sin Riesgo Hasta:**

14 comidas al mes de  
Trucha Lacustre

**El Lago Priest**



Trucha Lacustre

**Aviso Estatal sobre la  
Lubina**



**Haga Clic Aquí**

**Haga Clic para  
volver al  
mapa principal**



**La Represa del  
Riachuelo  
Salmon Falls**



Lucioperca  
Americana

**Las Mujeres Embarazadas,  
las mujeres lactantes o las  
mujeres que planean  
embarazarse**

**Pueden Comer Sin Riesgo Hasta:**

2 comidas al mes de Perca

No Coman Lucioperca  
Americana

No Coman Lubina



Perca

**Los Niños  
menores de  
15 años de edad**

**Pueden Comer Sin Riesgo Hasta:**

2 comidas al mes de Perca

No Coman Lucioperca  
Americana

No Coman Lubina



Lubina

**El público general  
(las personas que no están  
en los primeros dos grupos)**

**Pueden Comer Sin Riesgo Hasta:**

8 comidas al mes de Perca

2 comidas al mes de  
Lucioperca Americana

3 comidas al mes de  
Lubina

**Haga Clic para  
volver al  
mapa principal**



**Las Mujeres Embarazadas,  
las mujeres lactantes o las  
mujeres que planean  
embarazarse**

**Pueden Comer Sin Riesgo Hasta:**  
4 comidas al mes de  
Trucha de Río

**El Rio Snake  
(South Fork) de la  
Represa Palisades  
hasta el Rio Henrys  
Fork**



Trucha de Río

**Los Niños  
menores de  
15 años de edad**

**Pueden Comer Sin Riesgo Hasta:**  
4 comidas al mes de  
Trucha de Río

**El público general  
(las personas que no están  
en los primeros dos grupos)**

**Pueden Comer Sin Riesgo Hasta:**  
14 comidas al mes de  
Trucha de Río

**Aviso Estatal sobre la  
Lubina**



**Haga Clic Aquí**

**Haga Clic para  
volver al  
mapa principal**



**La Represa  
Grasmere**



Trucha Clarki de  
Lahontan

**Las Mujeres Embarazadas,  
las mujeres lactantes o las  
mujeres que planean  
embarazarse**

**Pueden Comer Sin Riesgo Hasta:**

3 comidas al mes de  
Trucha Clarki de Lahontan

**Los Niños  
menores de  
15 años de edad**

**Pueden Comer Sin Riesgo Hasta:**

3 comidas al mes de  
Trucha Clarki de Lahontan

**El público general  
(las personas que no están  
en los primeros dos grupos)**

**Pueden Comer Sin Riesgo Hasta:**

10 comidas al mes de  
Trucha Clarki de Lahontan

**Aviso Estatal sobre la  
Lubina**



**Haga Clic Aquí**

**Haga Clic para  
volver al  
mapa principal**



**La Represa  
Weston**



Perca Amarilla

**Las Mujeres Embarazadas,  
las mujeres lactantes o las  
mujeres que planean  
embarazarse**

**Pueden Comer Sin Riesgo Hasta:**  
3 comidas al mes de Perca  
Amarilla

**Los Niños  
menores de  
15 años de edad**

**Pueden Comer Sin Riesgo Hasta:**  
3 comidas al mes de Perca  
Amarilla

**El público general  
(las personas que no están  
en los primeros dos grupos)**

**Pueden Comer Sin Riesgo Hasta:**  
10 comidas al mes de Perca  
Amarilla

**Aviso Estatal sobre la  
Lubina**



**Haga Clic Aquí**

**Haga Clic para  
volver al  
mapa principal**



**La Represa  
Hells Canyon**



Bagre

**Las Mujeres Embarazadas,  
las mujeres lactantes o las  
mujeres que planean  
embarazarse**

**Pueden Comer Sin Riesgo Hasta:**  
2 comidas al mes de Bagre  
2 comidas al mes de Carpa



Carpa

**Los Niños  
menores de  
15 años de edad**

**Pueden Comer Sin Riesgo Hasta:**  
2 comidas al mes de Bagre  
2 comidas al mes de Carpa

**El público general  
(las personas que no están  
en los primeros dos grupos)**

**Pueden Comer Sin Riesgo Hasta:**  
8 comidas al mes de Bagre  
8 comidas al mes de Carpa

**Aviso Estatal sobre la  
Lubina**



[Haga Clic Aquí](#)

**Haga Clic para  
volver al  
mapa principal**



**La Represa de Oakley**



Perca Amarilla

**Las Mujeres Embarazadas, las mujeres lactantes o las mujeres que planean embarazarse**

**Pueden Comer Sin Riesgo Hasta:**

4 comidas al mes de Perca Amarilla

2 comidas al mes de Lucioperca Amarilla



Lucioperca Amarilla

**Los Niños menores de 15 años de edad**

**Pueden Comer Sin Riesgo Hasta:**

4 comidas al mes de Perca Amarilla

2 comidas al mes de Lucioperca Amarilla

**El público general (las personas que no están en los primeros dos grupos)**

**Pueden Comer Sin Riesgo Hasta:**

14 comidas al mes de Perca Amarilla

8 comidas al mes de Lucioperca Amarilla

**Aviso Estatal sobre la Lubina**



[Haga Clic Aquí](#)

**Haga Clic para volver al mapa principal**



**Las Mujeres Embarazadas,  
las mujeres lactantes o las  
mujeres que planean  
embarazarse**

**Pueden Comer Sin Riesgo Hasta:**  
2 comidas al mes de  
Trucha Clarki de Lahontan

**La Represa  
Shoofly**



Trucha Clarki de  
Lahontan

**Los Niños  
menores de  
15 años de edad**

**Pueden Comer Sin Riesgo Hasta:**  
2 comidas al mes de  
Trucha Clarki de Lahontan

**El público general  
(las personas que no están  
en los primeros dos grupos)**

**Pueden Comer Sin Riesgo Hasta:**  
8 comidas al mes de  
Trucha Clarki de Lahontan

**Aviso Estatal sobre la  
Lubina**



**Haga Clic Aquí**

**Haga Clic para  
volver al  
mapa principal**



**Las Mujeres Embarazadas,  
las mujeres lactantes o las  
mujeres que planean  
embarazarse**

**Pueden Comer Sin Riesgo Hasta:**

3 comidas al mes de  
Mojarra

3 comidas al mes de Perca  
Amarilla

4 comidas al mes de  
Mojarra agallas azules



**Los Niños  
menores de  
15 años de edad**

**Pueden Comer Sin Riesgo Hasta:**

3 comidas al mes de  
Mojarra

3 comidas al mes de Perca  
Amarilla

4 comidas al mes de  
Mojarra agallas azules

**El público general  
(las personas que no están  
en los primeros dos grupos)**

**Pueden Comer Sin Riesgo Hasta:**

10 comidas al mes de  
Mojarra

10 comidas al mes de Perca  
Amarilla

14 comidas al mes de  
Mojarra agallas azules

## La Represa Glendale



Mojarra



Perca Amarilla

**Aviso Estatal sobre la  
Lubina**



[Haga Clic Aquí](#)

**Haga Clic para  
volver al  
mapa principal**



# Aviso del Consumo de Pescado y las Pautas para el Consumo Seguro de Pescado del Lago Coeur d' Alene

**EL PLOMO, MERCURIO, y el ARSÉNICO** se han detectado en las muestras de pescado a niveles que podrían afectar la salud de ciertas personas. Las mujeres embarazadas, las mujeres que planean embarazarse, las mujeres lactantes, los niños menores de 15 años de edad y el público general deberían limitar su consumo mensual de Salmón Kokanee y Siluro que ellos comen del Lago Coeur d' Alene.

Pescado	Población General	Mujeres Embarazadas y Mujeres Lactantes	Niños Menores de 15 años de edad
<b>Salmón Kokanee</b> 	12 comidas del pescado entero destripado o 20 comidas de filetes	10 comidas de pescados enteros destripados o de filetes	6 comidas de pescados enteros o de filetes
<b>Siluro*</b>  <i>Norte del Lago</i>	Se les aconseja a todas las personas que coman filetes de Siluro en lugar del pescado entero destripado 20 comidas del pescado entero destripado o 69 comidas de filetes	4 comidas de pescados enteros destripados o 24 comidas de filetes	3 comidas de pescados enteros destripados o 14 comidas de filetes
<b>Centro del Lago</b>	8 comidas del pescado entero destripado o 14 comidas de filetes	2 comidas de pescados enteros destripados o 13 comidas de filetes	Ninguna comida de pescados enteros destripados o 7 comidas de filetes
<b>Sur del Lago</b>	33 comidas del pescado entero destripado o 61 comidas de filetes	13 comidas de pescados enteros destripados o 15 comidas de filetes	8 comidas de pescados enteros destripados o 9 comidas de filetes

\*Las personas con niveles superiores de plomo en la sangre o que viven en un área con concentraciones altas de plomo en la tierra de sus yardas (patios) o el polvo casero deberían comer menos pescado Siluro entero que el que se sugiere en este aviso. **Esto es particularmente cierto para los niños y las mujeres embarazadas.**

## Otros Peces (Pescados)

El Salmón Kokanee y Siluro son similares a muchos otros peces en el lago los cuales no fueron analizados. Es posible que estos peces tengan niveles altos de mercurios, plomo y arsénico y las pautas anteriores deberían seguirse para estos peces.

	Salmón Kokanee	Siluro
<b>Las especies similares en comportamiento a los que se analizaron</b>	Mojarra agallas azules, pequeño (menos de 8 pulgadas) Mojarra y Perca, Pez sol, Trucha Arco Iris, Trucha de Arroyo, Trucha Clarki, Tenca	Bagre de Canal y Chupones

Aviso Estatal sobre la Lubina



Haga Clic Aquí

**Haga Clic para volver al mapa principal**

