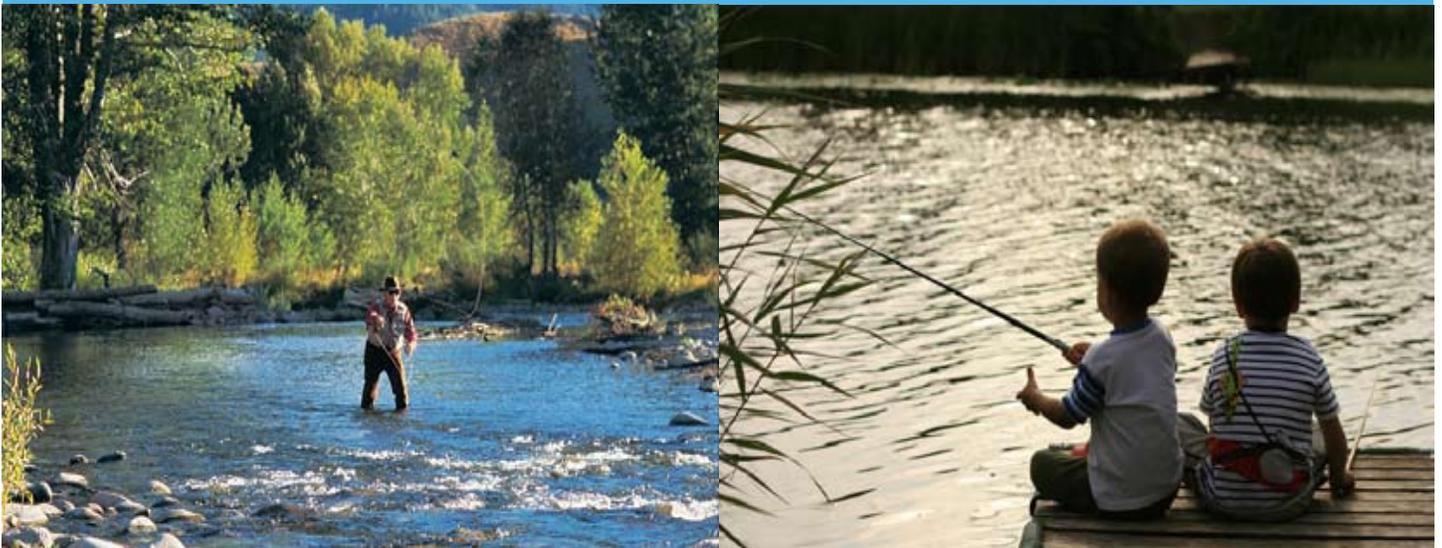




Coma Pescado, Sea Listo, Escoja Prudentemente

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
866.240.3553

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.

Índice de Materias

I:**Los Consejos para Limpiar y Guisar**

II:**El Tamaño de la Comida**

III:**El Aviso para el Consumo de Pescado**



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.** [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.

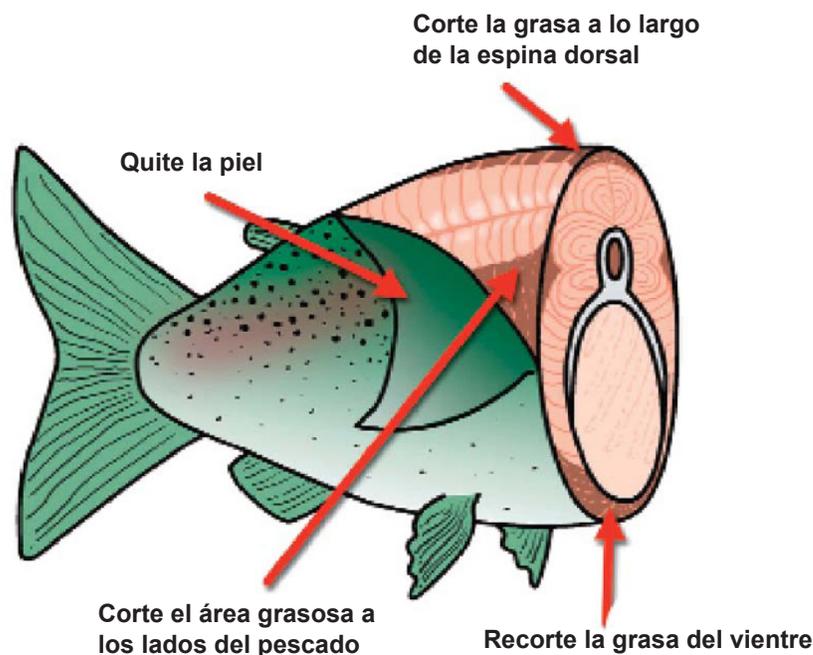
5. Recortando y Guisando

- Quite la piel antes de guisarlo. Esto permite que la grasa se escurra durante el guiso.
- Recorte la grasa, especialmente la grasa del vientre.
- Cosine 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.
- **Haga Clic para ver una presentación breve de cómo cortar correctamente un pescado en filetes y reducir los contaminantes dañinos**



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.



¿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.



Aviso para el Consumo de Pescado

Aviso Estatal sobre el Mercurio en la Lobina:

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

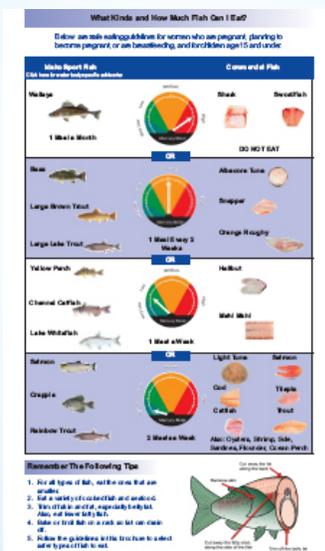
- Las mujeres embarazadas, las mujeres que planean embarazarse, las mujeres lactantes y los niños menores de 15 años no deberían de comer más de 2 comidas por MES de Lobina
- La población general (las mujeres que no están en edad fértil, los niños mayores de 15 años de edad) no deberían de comer más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

Los Avisos de las Masas de Agua Específicas para Idaho:

Haga Clic en los mapas para comprobar los avisos:

El Norte de Idaho

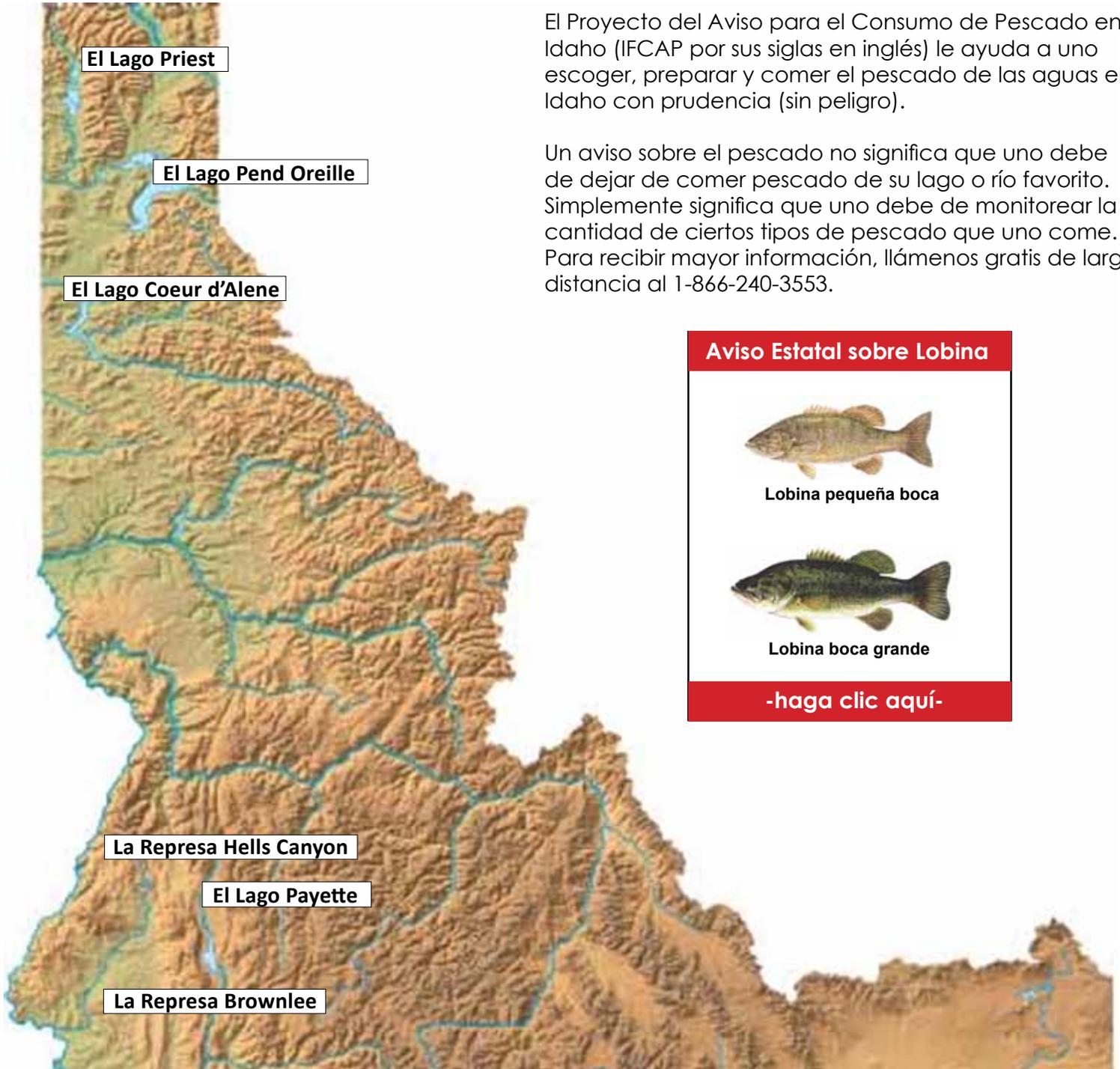


El Sur de Idaho



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

Haga clic en el nombre del lago o masa de agua para leer el Aviso sobre el Pescado para esa masa de agua:



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.

Aviso Estatal sobre Lobina



Lobina pequeña boca



Lobina boca grande

[-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.



Haga clic en el nombre del lago o masa de agua para leer el Aviso sobre el Pescado para esa masa de agua:



La Represa American Falls



Chupón Utah

Aviso Estatal sobre Lobina



Lobina boca pequeña



Lobina boca grande

-haga clic aquí-

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**

El Rio Bear



Carpa

Aviso Estatal sobre Lobina



Lobina boca pequeña



Lobina boca grande

[-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 Boise



Bagre

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

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

Aviso Estatal sobre Lobina



Lobina boca pequeña



Lobina boca grande

[-haga clic aquí-](#)

Los Niños menores de 15 años de edad:

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

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

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

La Represa Brownlee



Carpa



Bagre



Mojarra



Perca

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

3 comidas al mes de Mojarra

2 comidas al mes de Perca

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

3 comidas al mes de Mojarra

2 comidas al mes de Perca

Aviso Estatal sobre Lobina



Lobina boca pequeña



Lobina boca grande

[-haga clic aquí-](#)

**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

10 comidas al mes de Mojarra

8 comidas al mes de Perca

La Represa Chesterfield



Trucha Arco Iris

Aviso Estatal sobre Lobina



Lobina boca pequeña



Lobina boca grande

[-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 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**

La Represa CJ Strike

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

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

Aviso Estatal sobre Lobina



Lobina boca pequeña



Lobina boca grande

-haga clic aquí-

Los Niños menores de 15 años de edad:

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

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

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

La Represa Glendale



Mojarra



Perca



Mojarra Agallas Azules

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
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
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
14 comidas al mes de Mojarra Agallas Azules

Aviso Estatal sobre Lobina



Lobina boca pequeña



Lobina boca grande

-haga clic aquí-

La Represa Grasmere



Trucha Clarki de Lahontan

Aviso Estatal sobre Lobina



Lobina boca pequeña



Lobina boca grande

[-haga clic aquí-](#)

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**

La Represa Hells Canyon



Carpa



Bagre

Aviso Estatal sobre Lobina



Lobina boca pequeña



Lobina boca grande

[-haga clic aquí-](#)

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**

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**

**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**

El Riachuelo Jordan



Trucha Arco Iris

Aviso Estatal sobre Lobina



Lobina boca pequeña



Lobina boca grande

[-haga clic aquí-](#)

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

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

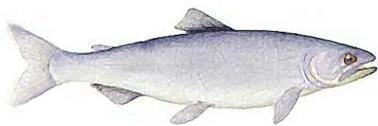
Los Niños menores de 15 años de edad:

**Pueden Comer Sin Riesgo Hasta:
2 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:
8 comidas al mes de Trucha Arco Iris**

El Lago Coeur d'Alene



Salmón Kokanee



Siluro

Se les aconseja a todas las personas que coman filetes de Siluro en lugar del pescado entero destripado

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

Salmón Kokanee <i>Todos los lagos del CDA</i>	10 comidas del pescado entero destripado o 10 comidas de filetes
*Siluro <i>Norte del Lago</i>	4 comidas del pescado entero destripado o 24 comidas de filetes
<i>Centro del Lago</i>	2 comidas del pescado entero destripado o 13 comidas de filetes
<i>Sur del Lago</i>	13 comidas del pescado entero destripado o 15 comidas de filetes

Aviso Estatal sobre Lobina



Lobina boca pequeña



Lobina boca grande

-haga clic aquí-

Los Niños menores de 15 años de edad:

Salmón Kokanee <i>Todos los lagos del CDA</i>	6 comidas del pescado entero destripado o 6 comidas de filetes
*Siluro <i>Norte del Lago</i>	3 comidas del pescado entero destripado o 14 comidas de filetes
<i>Centro del Lago</i>	0 comidas del pescado entero destripado o 7 comidas de filetes
<i>Sur del Lago</i>	8 comidas del pescado entero destripado o 9 comidas de filetes

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: Mojarra agallas azules, pequeño (menos de 8 pulgadas) Mojarra y Perca, Pez sol, Trucha Arco Iris, Trucha de Arroyo, Trucha Clarki, Tenca, siga las pautas de Salmón Kokanee

Siluro: Bagre de Canal y Chupones, siga las pautas de Siluro

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

Salmón Kokanee <i>Todos los lagos del CDA</i>	12 comidas del pescado entero destripado o 20 comidas de filetes
*Siluro <i>Norte del Lago</i>	20 comidas del pescado entero destripado o 69 comidas de filetes
<i>Centro del Lago</i>	8 comidas del pescado entero destripado o 14 comidas de filetes
<i>Sur del Lago</i>	33 comidas del pescado entero destripado o 61 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.**

-- haga clic para volver al mapa principal --

El Lago Lowell



Chupón



Carpa

Aviso Estatal sobre Lobina



Lobina boca pequeña



Lobina boca grande

[-haga clic aquí-](#)

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**

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 Payette



Trucha Lacustre

Aviso Estatal sobre Lobina



Lobina boca pequeña



Lobina boca grande

[-haga clic aquí-](#)

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

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

Los Niños menores de 15 años de edad:

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

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

**Pueden Comer Sin Riesgo Hasta:
7 comidas al mes de Trucha Lacustre**

El Lago Pend Oreille



Trucha Lacustre



Coregono

Aviso Estatal sobre Lobina



Lobina boca pequeña



Lobina boca grande

[-haga clic aquí-](#)

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**

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**

La Represa Oakley



Perca Amarilla



Lucioperca Americana

Aviso Estatal sobre Lobina



Lobina boca pequeña



Lobina boca grande

[-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 Perca Amarilla
2 comidas al mes de Lucioperca Americana**

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 Americana**

**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 Americana**

El Rio Payette



Chupón

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

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

Aviso Estatal sobre Lobina



Lobina boca pequeña



Lobina boca grande

[-haga clic aquí-](#)

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**

El Rio Portneuf



Trucha Clarki



Trucha Arco Iris



Trucha de Río

Aviso Estatal sobre Lobina



Lobina boca pequeña



Lobina boca grande

[-haga clic aquí-](#)

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

Pueden Comer Sin Riesgo Hasta: 3 comidas al mes de Trucha (TODAS ESPECIAS)

Los Niños menores de 15 años de edad:

Pueden Comer Sin Riesgo Hasta: 3 comidas al mes de Trucha (TODAS ESPECIAS)

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 ESPECIAS)

El Lago Priest



Trucha Lacustre

Aviso Estatal sobre Lobina



Lobina boca pequeña



Lobina boca grande

[-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 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**

La Represa Riachuelo Salmon Falls



Perca



Lucioperca Americana



Lobina Boca Pequeña



Trucha Arco Iris

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

Pueden Comer Sin Riesgo Hasta:

2 comidas al mes de Perca

2 comidas al mes de Lucioperca Americana

(menos de 16 pulgadas)

No Coma Lucioperca Americana (mas de 16 pulgadas)

No Coma Lobina

6 comidas al mes de Trucha Arco Iris

Los Niños menores de 15 años de edad:

Pueden Comer Sin Riesgo Hasta:

2 comidas al mes de Perca

2 comidas al mes de Lucioperca Americana

(menos de 16 pulgadas)

No Coma Lucioperca Americana (mas de 16 pulgadas)

No Coma Lobina

6 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:

10 comidas al mes de Perca

10 comidas al mes de Lucioperca Americana

(menos de 16 pulgadas)

6 comidas al mes de Lucioperca Americana

(16-20 pulgadas)

2 comidas al mes de Lucioperca Americana

(mas de 20 pulgadas)

6 comidas al mes de Lobina

22 comidas al mes de Trucha Arco Iris

La Represa Shoofly



Trucha Clarki de Lahontan

Aviso Estatal sobre Lobina



Lobina boca pequeña



Lobina boca grande

[-haga clic aquí-](#)

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

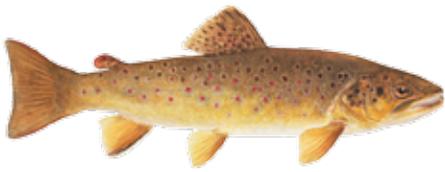
Los Niños menores de 15 años de edad:

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

El Rio Snake (South Fork)



Trucha de Río

Aviso Estatal sobre Lobina



Lobina boca pequeña



Lobina boca grande

[-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 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**

La Represa Weston



Perca Amarilla

Aviso Estatal sobre Lobina



Lobina boca pequeña



Lobina boca grande

[-haga clic aquí-](#)

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**