

# ¿Cuáles son los pescados de Wisconsin que puedo comer?

(Which Wisconsin Fish Should I Eat?)



Los pescados que se pescan en Wisconsin son una buena fuente de proteínas, vitaminas y grasas saludables. Pero la mayoría de los pescados tienen contaminantes, o sustancias químicas peligrosas, que pueden dañar el organismo si se consumen en grandes cantidades. Utilice esta guía para tomar decisiones más seguras a la hora de consumir pescados que provengan de las aguas de Wisconsin.

**Una ración = la palma de la mano de un adulto**

(4 onzas o 115 gramos)

Siempre sirva raciones más pequeñas a los niños.



Algunas cuencas tienen sus propias advertencias.  
Escanee el código QR para buscar su área de pesca:



**Consejos para la mayoría de las cuencas dentro de Wisconsin (excepto los Grandes Lagos)**



**Población vulnerable**



**Población general**

<p><b>Las mejores opciones</b></p> <p>Lobina de roca</p>  <p>Brema</p>  <p>Robaleta</p>  <p>Pez luna</p>  <p>Charrasco</p>  <p>Perca amarilla</p>  <p>Trucha de aguas interiores</p> 	<p>1 ración por semana</p>	<p>Sin límite</p>
<p><b>Buenas opciones</b></p> <p>Leucoma</p>  <p>Otros tipos de lubinas</p>  <p>Pez gato</p>  <p>Lucios</p>  <p>Y todas las demás especies que no se enumeran aquí</p>	<p>1 ración por mes</p>	<p>1 ración por semana</p>
<p><b>Evitar</b></p> <p>Muskallonga</p> 	<p><b>No consumir</b></p>	<p>1 ración por mes</p>

**Población vulnerable:** personas que puedan quedar embarazadas, que estén embarazadas o en período de lactancia, y los menores de 15 años

**Población general:** el resto de las personas



WISCONSIN DEPARTMENT of HEALTH SERVICES

Wisconsin Department of Health Services  
Bureau of Environmental and Occupational Health  
P-03622CS (06/2024)

Las imágenes de peces son cortesía de John Lyons y Wisconsin Sea Grant (Subvención para actividades marinas de Wisconsin)