¿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 tu 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 porción = la palma de la mano de un adulto
(4 onzas o 115 gramos)

Siempre sirva porciones más pequeñas a los niños.

Algunos cuerpos de agua tienen sus propias advertencias. Escanee el código QR para buscar su área de pesca:

Consejos para la mayoría de los cuerpos de agua de Wisconsin (excepto los Grandes Lagos)	Población vulnerable	Población general
Las mejores opciones Brema Pez luna Perca amarilla Lobina de roca Robaleta Charrasco Trucha de aguas interiores	1 porción por semana	Sin límite
Buenas opciones Leucoma Pez gato Lucios Otros tipos de lubinas Y todas las demás especies que no se enumeran aquí	1 porción por mes	1 porción por semana
Evitar Muskallonga	**No consumir**	1 porción por mes

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)