

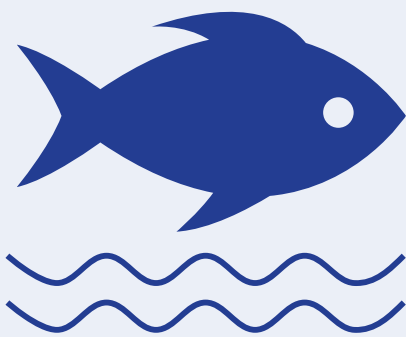
La entrega

Horizon Public Health

Boletín mensual

Mayo de 2026

Comer pescado: es bueno para ti Y cómo elegir los adecuados en Minnesota



Mejores opciones: Salmón, Trucha, Sardinas, Arenque, Caballa, Atún Claro, Ostras

¿Por qué comer pescado?

- ✓ Mantiene tu corazón sano
- ✓ Ayuda a que el cerebro funcione mejor
- ✓ Apoya el desarrollo del bebé durante el embarazo.
- ✓ Puede reducir el riesgo de depresión, demencia, artritis y diabetes.

Mercurio: lo que necesitas saber



El mercurio se encuentra en la mayoría de los pescados.



Demasiado puede dañar el desarrollo cerebral de los niños, especialmente durante el embarazo.



Grupos sensibles:

- Niños menores de 15 años
- Personas embarazadas o que puedan quedar embarazadas



Consejos para un consumo de pescado más seguro



Escanee el código QR para obtener instrucciones



Consulte las pautas de pesca específicas para cada cuerpo de agua de Minnesota.



Elija pescado con bajo contenido de mercurio si está embarazada o si está alimentando a niños.



Recuerde: Un lago que luce limpio no significa que los peces estén seguros.

HORIZON



Public Health
Prevent. Promote. Protect.

Nuestra misión

es promover, proteger y mejorar la salud y el bienestar de todas las personas en nuestras comunidades.



800.450.4177 o 320.763.6018



horizonphmn.gov

Síganos

