GUIA PARA CONSUMIR PESCADO *de* RIO ALAMO

(CONDADO DE IMPERIAL)

Coma el Pescado Bueno
Comer pescado que es bajo en productos químicos puede proporcionar beneficios para la salud de los niños y adultos.

Evite el Pescado Malo
Comer pescado con altos niveles de productos químicos como mercurio o PCBs puede causar problemas de salud en niños y adultos.

Elija el Pescado Mejor
Los productos químicos pueden ser más perjudiciales para los bebés por nacer y niños.

Mujeres (18-49 Años)	Mujeres (50+ Años)
3 PORCIONES EN TOTAL A LA SEMANA	**3** PORCIONES EN TOTAL A LA SEMANA

Niños (1-17 Años)	Hombres (18+ Años)
2 PORCIONES EN TOTAL A LA SEMANA	**3** PORCIONES EN TOTAL A LA SEMANA

Carpa Común (Common Carp)

Tilapia (Tilapia)

Bagre (Channel Catfish)

Una Porción

Una porción de pescado es aproximadamente del tamaño y grosor de su mano. Dé a los niños porciones más pequeñas.

Para Adultos

Para Niños

La Oficina de Evaluación de Riesgos para la Salud Ambiental de California

web www.oehha.ca.gov/fish
email fish@oehha.ca.gov
phone (916) 324-7572
Spanish

Coma sólo el filete sin piel

Coma sólo la carne

Algunos productos químicos son más altos en la piel, la grasa y las tripas.