GUIA PARA CONSUMIR PESCADO *del* LAGO ALMANOR

(CONDADO DE PLUMAS)

Coma el Buen Pescado
Comer pescado que es bajo en sustancias químicas puede proporcionar beneficios para la salud de los niños y adultos.

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

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

Mujeres (18-49 Años) **Niños** (1-17 Años)	**Mujeres** (50+ Años) **Hombres** (18+ Años)
7 PORCIONES EN TOTAL A LA SEMANA	**7** PORCIONES EN TOTAL A LA SEMANA
2 PORCIONES EN TOTAL A LA SEMANA	**5** PORCIONES EN TOTAL A LA SEMANA
1 PORCION EN TOTAL A LA SEMANA	**4** PORCIONES EN TOTAL A LA SEMANA
0 NO LA CONSUMA	**1** PORCION EN TOTAL A LA SEMANA

Plateadito Salado (Inland Silverside)

Trucha Arcoíris (Rainbow Trout)
alto en omega-3s

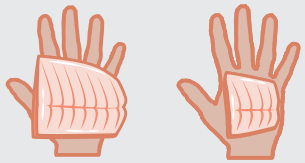
Especies de Róbalo Negro (Black Bass Species)
alto en omega-3s

Matalote Sacramento (Sacramento Sucker)

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 sustancias químicas son más altos en la piel, la grasa y las tripas.