GUIA PARA CONSUMIR PESCADO *del* EMBALSE DE CAMANCHE

(CONDADOS DE AMADOR, CALAVERAS Y SAN JOAQUIN)

Coma el Pescado Bueno
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 Pescado Mejor
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)
1 PORCION EN TOTAL A LA SEMANA	**3** PORCIONES EN TOTAL A LA SEMANA
1 PORCION EN TOTAL A LA SEMANA	**2** PORCIONES EN TOTAL A LA SEMANA
0 NO LA CONSUMA	**1** PORCION EN TOTAL A LA SEMANA

Especies de Pez Luna (Sunfish Species)

Carpa Común (Common Carp)

Bagre (Channel Catfish)

Hardhead (Hardhead)

Especies de Róbalo Negro (Black Bass species)

Una Porción

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

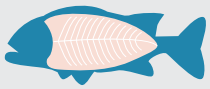
Para Adultos

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.