



Mujeres
(18-49 Años)

Niños
(1-17 Años)



Mujeres
(50+ Años)

Hombres
(18+ Años)

GUIA PARA CONSUMIR PESCADO *del* EMBALSE DE CAMP FAR WEST

(CONDADOS DE NEVADA, PLACER Y YUBA)

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.

1 PORCION EN TOTAL A LA SEMANA

3 PORCIONES EN TOTAL A LA SEMANA

0 NO LA CONSUMA

1 PORCION EN TOTAL A LA SEMANA



Especies de Pez Luna
(Sunfish Species)



Especies de Róbalo Negro
(Black Bass Species)



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