



Mujeres
(18-49 Años)

Niños
(1-17 Años)



Mujeres
(50+ Años)

Hombres
(18+ Años)

GUIA PARA CONSUMIR PESCADO del LAGO FOLSOM

(CONDADOS DE EL DORADO, PLACER Y SACRAMENTO)

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.

2 PORCIONES EN TOTAL A LA SEMANA

5 PORCIONES EN TOTAL A LA SEMANA



Trucha Arcoíris (Rainbow Trout)
16 pulgadas de largo o menos
♥ alto en omega-3s



Especies de Pez Luna (Sunfish Species)

0 NO LA CONSUMA

1 PORCION EN TOTAL A LA SEMANA



Especies de Róbalo Negro (Black Bass Species)



Salmón Chinook (Rey) (Chinook (King) Salmon)



Bagre (Channel Catfish)



Trucha Arcoíris (Rainbow Trout)
más de 16 pulgadas de largo

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.