GUIA PARA CONSUMIR PESCADO *del* EMBALSE DE LAFAYETTE

(CONDADO DE CONTRA COSTA)

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)
5 PORCIONES EN TOTAL A LA SEMANA	**5** PORCIONES EN TOTAL A LA SEMANA
3 PORCIONES EN TOTAL A LA SEMANA	**7** PORCIONES EN TOTAL A LA SEMANA
1 PORCION EN TOTAL A LA SEMANA	**2** PORCIONES EN TOTAL A LA SEMANA
0 NO LA CONSUMA	**2** PORCIONES EN TOTAL A LA SEMANA

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

Bagre (Channel Catfish)

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

Carpa Dorada (Goldfish)

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.