GUIA PARA CONSUMIR PESCADO *del* LAGO CHABOT

(CONDADO DE ALAMEDA)

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)
7 PORCIONES EN TOTAL A LA SEMANA	7 PORCIONES EN TOTAL A LA SEMANA
2 PORCIONES EN TOTAL A LA SEMANA	7 PORCIONES EN TOTAL A LA SEMANA
2 PORCIONES EN TOTAL A LA SEMANA	4 PORCIONES EN TOTAL A LA SEMANA
0 NO LA CONSUMA	2 PORCIONES EN TOTAL A LA SEMANA
0 NO LA CONSUMA	1 PORCION EN TOTAL A LA SEMANA

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

Bagre (Channel Catfish)

Especies de Pez Luna (Sunfish Species)

Carpa Dorada (Goldfish)

Especies de Róbalo Negro (Black Bass Species)

Carpa Común (Common Carp)

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.