



Mujeres
(18-49 Años)

Niños
(1-17 Años)



Mujeres
(50+ Años)

Hombres
(18+ Años)

0 NO LA
CONSUMA

1 PORCION
EN TOTAL A
LA SEMANA

GUIA PARA CONSUMIR PESCADO *del* LAGO HERMAN (CONDADO DE SOLANO)

**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.



**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.