



Mujeres
(18-49 Años)

Niños
(1-17 Años)

2 PORCIONES
EN TOTAL A
LA SEMANA

0 NO LA
CONSUMA

0 NO LA
CONSUMA



Mujeres
(50+ Años)

Hombres
(18+ Años)

5 PORCIONES
EN TOTAL A
LA SEMANA

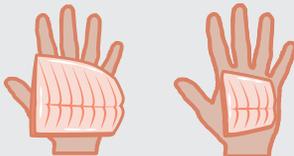
1 PORCION
EN TOTAL A
LA SEMANA

0 NO LA
CONSUMA

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



GUIA PARA CONSUMIR PESCADO

del LAGO NATOMA

(CONDADO DE 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.



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



Especies de Pez Luna (Sunfish Species)



Especies de Róbalo Negro (Black Bass Species)



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



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



Bagre (Channel Catfish)



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



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

Coma sólo la carne

