GUIA PARA CONSUMIR PESCADO *del* LAGO HAVASU

(CONDADO DE SAN BERNARDINO)

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)
4 PORCIONES EN TOTAL A LA SEMANA	4 PORCIONES EN TOTAL A LA SEMANA
3 PORCIONES EN TOTAL A LA SEMANA	7 PORCIONES EN TOTAL A LA SEMANA
3 PORCIONES EN TOTAL A LA SEMANA	3 PORCIONES EN TOTAL A LA SEMANA
2 PORCIONES EN TOTAL A LA SEMANA	4 PORCIONES EN TOTAL A LA SEMANA
2 PORCIONES EN TOTAL A LA SEMANA	2 PORCIONES EN TOTAL A LA SEMANA

Carpa Común (Common Carp)

Bagre (Channel Catfish)

Especies de Pez Luna (Sunfish Species)

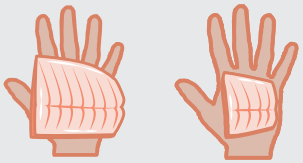
Especies de Róbalo Negro (Black Bass Species)
alto en omega-3s

Lubina Rayada (Striped Bass)
alto en omega-3s

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.