GUIA PARA CONSUMIR PESCADO *del* LAGO PALMDALE

(CONDADO DE LOS ANGELES)

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
6 PORCIONES EN TOTAL A LA SEMANA	6 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
1 PORCION EN TOTAL A LA SEMANA	2 PORCIONES EN TOTAL A LA SEMANA

Hitch (Hitch)

Plateadito Salado (Inland Silverside)

Gobio (Goby)

Especies de Pez Luna (Sunfish Species)

Bagre (Channel Catfish)

Especies de Róbalo Negro (Black Bass Species)

alto en omega-3s

Mojarra Negra (Black Crappie)

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.