GUIA PARA CONSUMIR PESCADO *del* RIO RUSO

(CONDADOS DE SONOMA Y MENDOCINO)

Coma el Pescado Bueno
Comer pescado que es bajo en productos químicos puede proporcionar beneficios para la salud de los niños y adultos.

Evite el Pescado Malo
Comer pescado con altos niveles de productos químicos como mercurio o PCBs puede causar problemas de salud en niños y adultos.

Elija el Pescado Mejor
Los productos químicos pueden ser más perjudiciales para los bebés por nacer y niños.

Mujeres (18-49 Años) y Niños (1-17 Años)	Mujeres (50+ Años) y Hombres (18+ Años)
2 PORCIONES EN TOTAL A LA SEMANA	**5** PORCIONES EN TOTAL A LA SEMANA
1 PORCION EN TOTAL A LA SEMANA	**2** PORCIONES EN TOTAL A LA SEMANA
0 NO LA CONSUMA	**1** PORCION EN TOTAL A LA SEMANA
0 NO LA CONSUMA	**0** NO LA CONSUMA

Espinocho Tres Espinas (Threespine Stickleback)
crédito fotográfico: Ken-ichi Ueda, inaturalist.org

Charrasco (Sculpin)

Especies de Pez Luna (Sunfish Species)

Perca Tule (Tule Perch)

Matalote Sacramento (Sacramento Sucker)

Especies de Róbalo Negro (Black Bass Species)

Pikeminnow Sacramento (Sacramento Pikeminnow)

Una Porción

Una porción de pescado es aproximadamente del tamaño y grosor de su mano. Dé a los niños porciones más pequeñas.

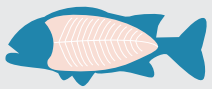
Para Adultos

Para Niños

Oficina de Evaluación de Riesgos de 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 productos químicos son más altos en la piel, la grasa y las tripas.