GUIA PARA CONSUMIR PESCADO *del* LAGO TOPAZ

(CONDADO DE MONO)

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) **Niños** (1-17 Años)	**Mujeres** (50+ Años) **Hombres** (18+ Años)
1 PORCION EN TOTAL A LA SEMANA	**3** PORCIONES EN TOTAL A LA SEMANA
0 NO LA CONSUMA	**1** PORCION EN TOTAL A LA SEMANA

Trucha Arcoiris (Rainbow Trout)
alto en omega-3s

Especies de Matalote (Sucker Species)
Crédito fotográfico: Pesquerías y Océanos Canadá, Douglas Wilkinson

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

Oficina de Evaluación de Riesgos para la Salud Ambiental

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.

Actualizado a 02/2020