



Mujeres
(18-49 Años)

Niños
(1-17 Años)



Mujeres
(50+ Años)

Hombres
(18+ Años)

GUIA PARA CONSUMIR PESCADO

del RIO TRINITY

AGUAS ARRIBA DE LAGO TRINITY

(CONDADO DE TRINIDAD)

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.

3 PORCIONES EN TOTAL A LA SEMANA

7 PORCIONES EN TOTAL A LA SEMANA



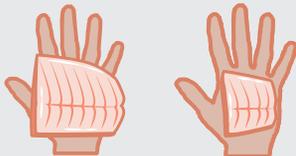
Trucha (Trout)

♥ *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



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.