



Mujeres
(18-49 Años)

Niños
(1-17 Años)

2 PORCIONES
EN TOTAL A
LA SEMANA

0 NO LO
CONSUMA

0 NO LO
CONSUMA

Para Niños



Una
Porción

Menos de 8 onzas



Mujeres
(50+ Años)

Hombres
(18+ Años)

4 PORCIONES
EN TOTAL A
LA SEMANA

1 PORCIÓN EN
TOTAL A LA
SEMANA

0 NO LO
CONSUMA

Para Adultos



8 onzas

GUÍA PARA CONSUMIR PESCADO DEL EMBALSE DE SOULAJULE

(Condado de Marin)



Elija el Pescado Bueno

Los pescados son buena fuente de vitaminas, proteínas y omega-3s. Comer pescados con niveles bajos de sustancias químicas dañinas les puede proporcionar beneficios importantes para la salud.



Especies de Bagre Cabeza de Toro
(Bullhead Species)



Especies de Sculpin
(Sculpin Species)



Especies de Mojarras
(Crappie Species)



Especies de Lobina Negra
(Black Bass Species)

Cocine bien el pescado y los mariscos para eliminar los parásitos dañinos

Coma sólo el filete sin piel



Coma sólo la carne



Algunas sustancias químicas son más altos en la piel, la grasa y las tripas

La Oficina de Evaluación
de Riesgos para la Salud
Ambiental de California

www.oehha.ca.gov/fish
fish@oehha.ca.gov
(916) 324-7572



ESCANÉAME