



Mujeres
(18-49 Años)

Niños
(1-17 Años)

**NO LO
CONSUMA**



Mujeres
(50+ Años)

Hombres
(18+ Años)

**NO LO
CONSUMA**

GUIA PARA CONSUMIR PESCADO

de

CANAL LAURITZEN

EN EL PUERTO INTERIOR
DE RICHMOND

(CONDADO DE CONTRA COSTA)

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

Las sustancias químicas pueden ser más perjudiciales para los bebés por nacer y niños.



TODO EL PESCADO