



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

1 PORCION
EN TOTAL A
LA SEMANA

2 PORCIONES
EN TOTAL A
LA SEMANA

0 NO LO
CONSUMA

1 PORCION
EN TOTAL A
LA SEMANA

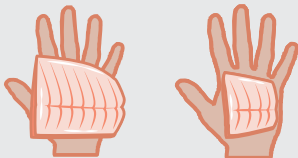
0 NO LO
CONSUMA

0 NO LO
CONSUMA

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**



GUIA PARA CONSUMIR PESCADO

del
EMBALSE DE HELL HOLE

(CONDADO DE PLACER)

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.



Trucha Marrón 16 pulgadas o menos
(Brown Trout 16 inches or less)

♥ *alto en omega-3s*



Kokanee Salmón (Kokanee)

♥ *alto en omega-3s*



Cangrejo de Río
(Crayfish)



Trucha de Lago (Lake Trout)



Trucha Marrón más de 16 pulgadas
(Brown Trout over 16 inches)



La Oficina de Evaluación de Riesgos para la 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



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