



Mujeres
(18-49 Años)

Niños
(1-17 Años)



Mujeres
(50+ Años)

Hombres
(18+ Años)

5 PORCIONES
EN TOTAL A
LA SEMANA

2 PORCIONES
EN TOTAL A
LA SEMANA

1 PORCION
EN TOTAL A
LA SEMANA

0 NO LO
CONSUMA

7 PORCIONES
EN TOTAL A
LA SEMANA

7 PORCIONES
EN TOTAL A
LA SEMANA

2 PORCIONES
EN TOTAL A
LA SEMANA

1 PORCION
EN TOTAL A
LA SEMANA

Para Niños



Menos de 8 onzas

Para Adultos



8 onzas

UNA
PORCION

GUIA PARA CONSUMIR PESCADO DEL LAGO CHABOT

(Condado de Solano)



Coma 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.

Evite el Pescado Malo

Comer pescado con niveles más altos de mercurio y PCBs que pueden dañar el cerebro y el sistema nervioso, especialmente en los fetos, bebés y niños.



Carpita Dorada
(Golden Shiner)

*Crédito fotográfico: Estado de Nueva York
Departamento de Conservación Ambiental*



Especies de Pez Luna
(Sunfish Species)



Carpa Común
(Common Carp)



Especies de Lobina Negra
(Black Bass Species)

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



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

Coma sólo la carne

