

Mujeres (18-49 Años)

Niños (1-17 Años)

PORCIONES EN TOTAL A LA SEMANA

0

PORCIONES EN TOTAL A LA SEMANA

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.



Mujeres (50+ Años)

Hombres (18+ Años)

PORCIONES EN TOTAL A LA SEMANA

0

PORCIONES EN TOTAL A LA SEMANA

NO LO **CONSUMA**

Para Adultos Para Niños





GUIA PARA CONSUMIR PESCADO del

LAGO SPAULDING (CONDADO DE NEVADA)

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 Arcoíris (Rainbow Trout)

alto en omega-3s



Plateadito Salado (Inland Silverside)



Pikeminnow Sacramento (Sacramento Pikeminnow)



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 altos en la piel, la grasa y las tripas.