

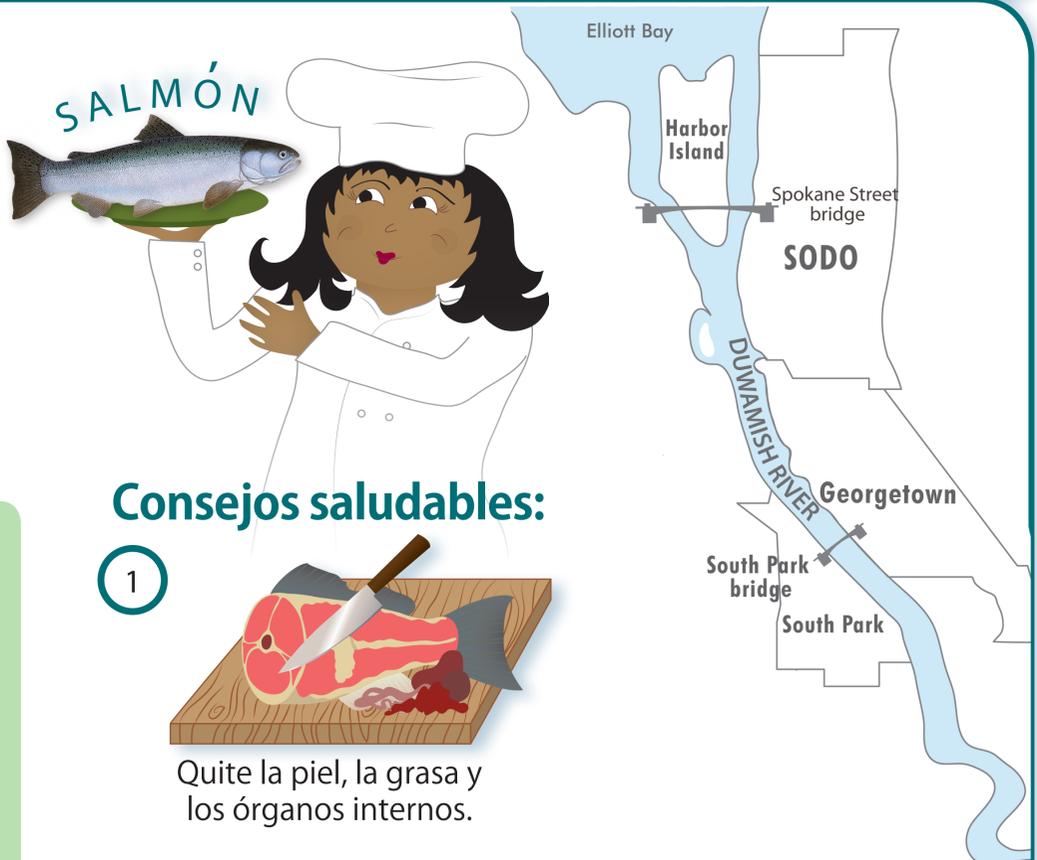
¿Pescando los mariscos más seguros del río Duwamish? Coma salmón.

Salmón es la opción más saludable

El pescado es parte de una dieta saludable, pero los peces y mariscos que viven en el río Duwamish no deben ser consumidos debido a la contaminación del río.

Pero el río está contaminado con químicos que entran en los peces, mariscos y cangrejos que pasan toda su vida en el río.

Salmón es la opción más saludable ya que se encuentra en el río durante muy poco tiempo. El salmón es nutritivo y rico en ácidos grasos Omega-3 que son muy saludables para el corazón y cerebro.



Chum 

Coho 

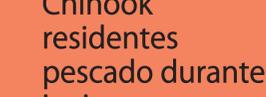
Pink (Rosado) 

Sockeye 

SEGUROS PARA 2-3 COMIDAS por semana

Chinook (King) 

LIMITE 1 COMIDA por semana

Blackmouth (Bocanegra) 

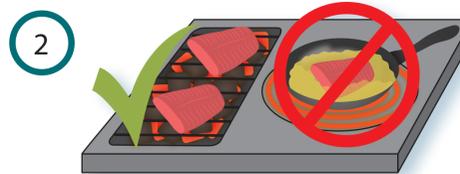
Chinook residentes pescado durante invierno.

AVISO 2 COMIDAS por mes

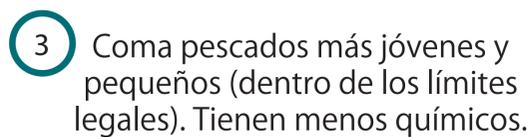
Consejos saludables:



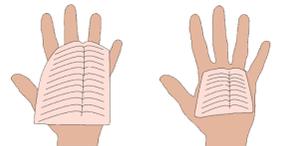
Quite la piel, la grasa y los órganos internos.



Cocine el pescado a la parrilla, al horno o vapor para que pierda la grasa durante la cocción. NO lo fría ni use medios grasos para cocinarlo.



Una porción de comida



Un adulto Un niño

Una porción de mariscos o "comida" es como el tamaño y grosor de su mano.

TODOS; NO COMAN PESCADOS, MARISCOS O CANGREJOS QUE VIVEN EN EL RÍO

Especialmente las mujeres EMBARAZADAS o que pueden quedar en embarazo, las que AMAMANTAN a sus hijos, y los NIÑOS. Tienen químicos que pueden dañar el crecimiento y desarrollo del cerebro de los bebés y niños.



Washington State Department of Health
o llame gratis: 1-877-485-7316 www.doh.wa.gov/fish

DOH 333-084 October 2014 Spanish
Disponible en formatos aptos para personas discapacitadas 1-800-525-0127 (TDD/TTY call 711).



Public Health
Seattle & King County

