

Aviso sobre consumo de pescado

La parte superior del río Columbia/Lago Roosevelt

El pescado es muy nutritivo, con alto contenido en proteínas y rico en ácidos grasos omega 3.

Es pescado es parte de una dieta saludable, pero ciertos tipos de peces en la parte superior del río Columbia contienen químicos (mercurio y los PCBs) que pueden perjudicar la salud.

Para obtener beneficios saludables y reducir los riesgos de salud de los químicos que se encuentran en los peces, elija pescado con bajos niveles de contaminantes de la parte superior del río Columbia (ver tabla).

Los bebés y niños son los más vulnerables.

Las mujeres que están embarazadas o podrían quedar embarazadas, las madres lactantes y los niños deben seguir las recomendaciones de este aviso.



Cómo preparar el pescado de manera saludable

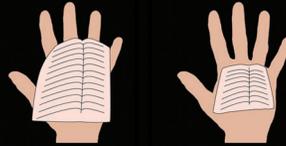
El pescado forma parte de una dieta saludable.

Siga estos consejos para reducir la ingesta de contaminantes químicos (como los PCBs) que se acumulan en la grasa del pescado.

La cantidad de mercurio no se puede reducir, ya que se acumula en la carne del pescado (el filete).

- Antes de cocinar, quite la piel, la grasa y los órganos.
- Consuma peces jóvenes y de menor tamaño (dentro de los límites impuestos por ley).
- Consuma distintas variedades de pescado.

Cómo calcular una porción



Para adultos

Para niños

Una porción tiene el tamaño y grosor aproximado de su mano. A los niños se les da porciones más pequeñas.

¿Tiene preguntas?

Washington State
Department of Health
(Departamento de Salud
del Estado de Washington)
Línea gratuita: 1-877-485-7316
www.doh.wa.gov/fish

Ilustraciones de los peces de © Joseph R. Tomelleri
Disponible en otros formatos para personas con discapacidades 1-800-525-0127 (TDD/TTY 711)
DOH 334-327 June 2015 Spanish

Aviso sobre consumo de pescado

La parte superior del Columbia River/ Lake Roosevelt



**Coma pescado, sea inteligente,
seleccione bien.**



Aviso sobre consumo de pescado

La parte superior del Columbia River/Lake Roosevelt

El pescado es nutritivo, pero ciertos peces en la parte superior del río Columbia contienen contaminantes (mercurio y los PCBs) que pueden perjudicar la salud.

Los bebés y niños son los más vulnerables. Las mujeres que están embarazadas o podrían quedar embarazadas, las madres lactantes y los niños deben seguir las recomendaciones de este aviso.



OPCIÓN SALUDABLE



2 a 3 porciones por semana

salmón rojo
corégono de lago
trucha arcoiris

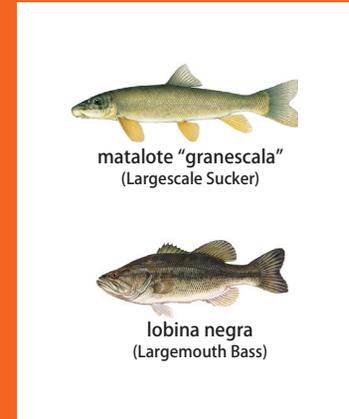
LÍMITE



1 porción por semana

4 porciones por mes de cualquier combinación de estos 5 pescados

PRECAUCIÓN



2 porciones por mes

matalote "granescala"
lobina negra

Cómo usar esta tabla

Las mujeres menores de 46 y los niños menores de 18 deben comer las variedades de la columna verde o amarilla.

Ejemplos:

Si un niño come 1 porción de salmón rojo y 1 porción de trucha arcoiris, no podrá comer más pescado esa semana.

Si un hombre de 18 años come 3 porciones de walleye en 1 semana, no podrá comer más esa semana.

¿Cuánto pescado puedo comer?

Mujeres entre 18 y 45 años especialmente mujeres embarazadas



Niños entre 1 y 17 años



Mujeres de 46 años o mayores que no estén embarazadas



Hombres de 18 años o mayores

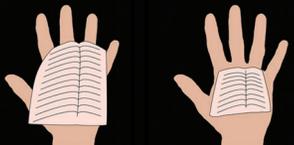


NO COMER

carpa gigante del norte (Northern Pikeminnow)



Cómo calcular una porción



Para adultos

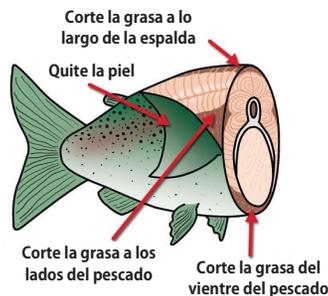
Para niños

Una porción tiene el tamaño y grosor aproximado de su mano. A los niños se les da porciones más pequeñas.

Cómo preparar el pescado de manera saludable

El pescado forma parte de una dieta saludable

Siga estos consejos para reducir la ingesta de contaminantes químicos (como los PCBs) que se acumulan en la grasa del pescado. La cantidad de mercurio no se puede reducir, ya que se acumula en la carne del pescado (el filete).



- Antes de cocinar, quite la piel, la grasa y los órganos
- Consuma peces jóvenes y de menor tamaño (dentro de los límites impuestos por ley).
- Consuma distintas variedades de pescado.



¿Tiene preguntas?

Departamento de Salud
Línea gratuita: 1-877-485-7316
Visite: www.doh.wa.gov/fish

DOH 334-370 June 2015 Spanish
Ilustraciones de los peces de © Joseph R. Tomelleri
Disponible en otros formatos para personas con discapacidades 1-800-525-0127 (TDD/TTY 711).