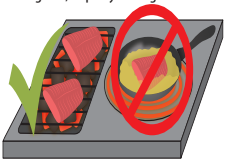
Prepare el pescado de manera saludable

El pescado forma parte de una dieta saludable. El salmón es la opción más saludable de la parte baja del río Duwamish. Es nutritivo y contiene Omega-3s, que son buenos para el corazón y el cerebro.

1

Quite la grasa, la piel y los órganos internos.

2



Ase a la parrilla, hornee o cocine al vapor para eliminar la grasa. NO utilice la manteca para salsas o sopas.

3 Consuma pescados más jóvenes y pequeños (dentro de los límites legales). Tienen menos productos químicos.

¿Pesca en el condado de King?

Hay avisos de pesca debido a la contaminación:

Río Duwamish (parte baja)

Lago verde

Lago Washington

Estrecho de Puget (Bahía de Elliott)

Consulte los avisos de pesca locales y estatales en:

www.doh.wa.gov/fish

o llame GRATIS al:: 1-877-485-7316

DOBLAR AQUÍ

FUN TO CATCH TOXIC TO EAT

THE ONLY DUWAMISH SEAFOOD SAFE TO EAT IS SALMON

Loại hải sản an toàn nhất để ăn từ sông Duwamish là cá hồi

El único pescado del río Duwamish que es seguro para comer es el salmón

ត្រីដែលមានតម្លៃជនុវិមមីណ្ឌ មានតែត្រីសាលម៉ុនមួយគត់ដែលមានសុវត្ថិភាពសំរាប់បរិភោគ

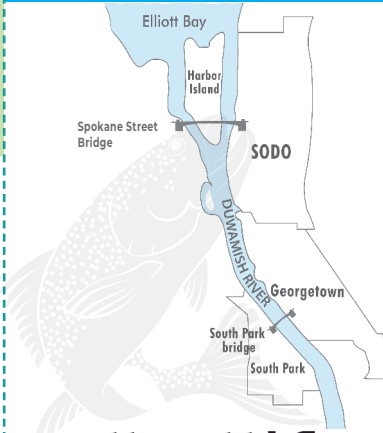
DOBLAR AQUÍ

Para obtener más información, visite:

www.kingcounty.gov/duwamish-fishing

duwamish@kingcounty.gov

El único pescado del río Duwamish que es seguro para comer es el salmón



Public Health
Seattle & King County

Washington State Department of Health

SEGURO PARA EL CONSUMO 8 A 12 COMIDAS POR MES

12

OR

SEGURO PARA EL CONSUMO 4 COMIDAS POR MES

4

OR

SEGURO PARA EL CONSUMO 2COMIDAS POR MES

2

Siga esta recomendación para reducir su exposición a los productos químicos tóxicos (policlorobifenilos) que se encuentran en la parte baja del río Duwamish:

Salmón chum

Salmón coho

Salmón rosado

Salmón sockeye

Tamaño de la comida
Una comida tiene el tamaño y el grosor aproximados de su mano.

Salmón-Chinook (rey)

Salmón "blackmouth"

Salmón chinook residente pescado durante el invierno

TODOS DEBEN EVITAR

Especialmente las MUJERES que están o que pueden quedar EMBARAZADAS, las MADRES en período de LACTANCIA y los NIÑOS

NO COMA mariscos, cangrejos ni peces residentes. Estos contienen productos químicos que pueden ser perjudiciales para bebés y niños.

Perca

Crangrejo

Almejas

Gallineta

Platija Americana/Lenguado