Fish Advisory

Fish are nutritious, and rich in protein and omega-3 fatty acids. Fish are part of a healthy diet, but certain types of fish in the upper Columbia River (Lake Roosevelt) contain chemicals (mercury and PCBs) that can harm your health.

To gain the health benefits and reduce the health risks from chemicals found in fish, choose fish low in contaminants from the upper Columbia River (see table).

Advertencia sobre el pescado

El pescado es nutritivo y rico en proteínas y ácidos grasos omega-3. El pescado forma parte de una dieta saludable, pero ciertos tipos de peces de la parte superior del Río Columbia contienen contaminantes químicos (mercurio y los BPC) que pueden perjudicar su salud.

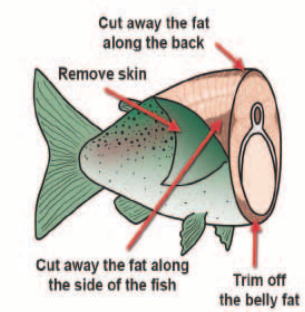
Para obtener los beneficios del pescado para la salud y reducir los riesgos de los contaminantes químicos, escoja pescados provenientes de la parte superior del Río Columbia con poco contenido de contaminantes (véase el cuadro).

Нормы потребления рыбопродуктов

Мясо рыбы питательно, богато белками и омега-3 полиненасыщенными жирными кислотами. Рыбопродукты полезны для здоровья, однако в мясе некоторых видов рыб, обитающих в верховьях реки Колумбия, накапливаются вредные химические вещества (ртуть и полихлорбифенилы).

Чтобы есть рыбу с пользой и сократить опасность отравления содержащимися в ней химическими соединениями, употребляйте в пищу те виды рыб из верховий реки Колумбия, в мясе которых содержится меньше вредных веществ (см. таблицу).

Healthy Tip



Before cooking fish remove the skin, fat, and internal organs.

Eat younger, smaller fish (within legal limits).

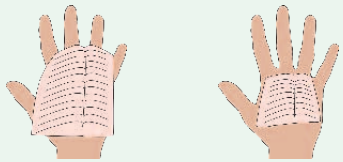
Consejo saludable

Antes de cocinar el pescado, quite la piel, la grasa y los órganos internos. Consuma los pescados más jóvenes y de menor tamaño (dentro de los límites legales).

Полезные советы

Перед приготовлением рыбы удалите кожу,жир и внутренности. Употребляйте в пищу молодую рыбу меньших размеров (в рамках законных ограничений).

Meal/Serving Size
Tamaño de la porción
Размер порции



Adult	Child
160 lb. = 8 oz. uncooked fish	80 lb. = 4 oz. uncooked fish

Questions?
¿Tiene preguntas? Вопросы?

Washington State Department of Health
Toll Free: 1-877-485-7316
www.doh.wa.gov/fish

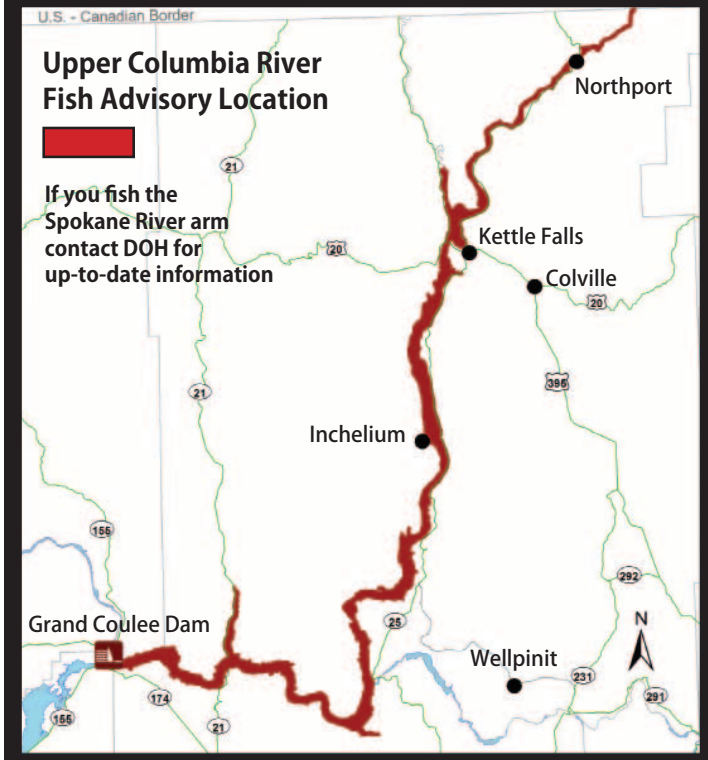
Fish illustrations © Joseph R.Tomelleri
Available in other formats for people with disabilities 1-800-525-0127 (TDD/TTY call 711).

Upper Columbia River / Lake Roosevelt

Fish Advisory

Advertencia sobre el pescado

Нормы потребления рыбопродуктов



Eat Fish, Be Smart, Choose Wisely.

Washington State Department of Health

DOH 334-327 May 2013

How to Safely Eat Fish from the Upper Columbia River

HEALTHY CHOICE	OPCIÓN SALUDABLE	ЗДОРОВЫЙ ВЫБОР
Kokanee		3 meals per week 3 comidas por semana 3 раза в неделю
Lake Whitefish		2 meals per week 2 comidas por semana 2 раза в неделю
Rainbow Trout		Additional store-bought choices: www.doh.wa.gov/fish Otras opciones compradas en la tienda: www.doh.wa.gov/fish Другие рыбопродукты, купленные в магазине: www.doh.wa.gov/fish
Canned (Light) Tuna added for comparison		
Limit	**OR**	**Límite Ограничить**
Burbot		Eat only 4 meals per month of any combination of these 5 fish. De cualquier combinación de estos 5 pescados, consuma sólo 4 comidas al mes. Рыбу этих 5 видов (в любом сочетании) не следует употреблять в пищу более 4-х раз в месяц.
Longnose Sucker		
Mountain Whitefish		
Smallmouth Bass		
Walleye		
Caution	**OR**	**Precaución Осторожно**
Largescale Sucker		Women of childbearing age and children eat only 2 meals per month. Everyone else 1 meal per week. Las mujeres en edad fértil y los niños deberían consumir sólo 2 comidas al mes. Los demás, 1 comida por semana. Женщинам детородного возраста и детям допускается употреблять в пищу рыбу этих видов не более 2-х раз в месяц. Всем остальным - не более 1 раза в неделю.
Largemouth Bass		2 meals per month 2 comidas al mes 2 раза в месяц
DO NOT EAT	**NO COMA**	**НЕ УПОТРЕБЛЯТЬ В ПИЩУ**
Northern Pikeminnow		**DO NOT EAT**

Babies and children are most at-risk. Women who are or might become pregnant, nursing mothers, and children should follow all of this advisory.

Everyone else should follow the largescale sucker advice, and also limit the amount they eat of other fish to no more than 3 times the amount recommended.

To reduce your risk, consider all the places you get fish from such as rivers, lakes, and grocery stores. Example: If you eat 2 kokanee meals, it's safe to eat 1 serving of canned light tuna; no other fish should be eaten that week.

Los bebés y niños corren el mayor riesgo. Las mujeres embarazadas o que pueden quedar embarazadas, las madres lactantes y los niños deberían seguir toda esta advertencia. El resto de las personas debería seguir las precauciones sobre el largescale sucker y limitar la cantidad de otros pescados que consumen a no más de 3 veces la cantidad recomendada. Para reducir el riesgo, piense en todos los lugares de donde obtiene el pescado, como ríos, lagos y tiendas de comestibles. Por ejemplo: Si usted come 2 comidas de kokanee, es seguro consumir 1 porción de atún claro enlatado. Pero se recomienda no comer ningún otro pescado durante esa semana.

Наибольшему риску подвергаются младенцы и дети. Беременные, женщины детородного возраста, кормящие матери и дети должны соблюдать все эти указания в обязательном порядке.
Всем остальным следует придерживаться рекомендаций относительно чукучана (largescale sucker) и не превышать рекомендованные нормы употребления другой рыбы более чем втрое.
Чтобы не подвергать себя излишнему риску, подумайте, откуда берется рыба на вашем столе: из реки, из озера, или из магазина. Пример: если за прошедшую неделю вы два раза ели нерку, то еще одна порция консервированного светлого тунца вам не навредит, но никакой другой рыбы на этой неделе вам есть не следует.