

ADVERTENCIA SOBRE EL CONSUMO DE PESCADO CON PFOS*

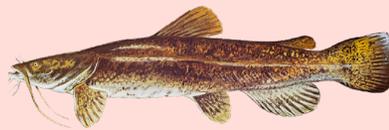
para el río Cape Fear en la región de rampa de bote de Fayetteville, cerca al paso elevado de la ruta I-95, hasta el Farallón en el Cape Fear

1

**NO MÁS DE 1
PORCIÓN POR AÑO**
COMBINADO EN TODAS
LAS ESPECIES



Mojarra azul
(Bluegill Sunfish)



Siluro chato
(Flathead Catfish)



Perca americana
(Largemouth Bass)



Redear Sunfish
(Redear Sunfish)



Perca rayada
(Striped Bass)

7

**NO MÁS
DE 7 PORCIÓN
POR AÑO**
COMBINADO EN TODAS
LAS ESPECIES



Sábalo americano
(American Shad)



Siluro azul
(Blue Catfish)



Siluro de canal
(Channel Catfish)

*Consulte la advertencia separada para mujeres de edad fértil, mujeres embarazadas, madres lactantes y niños

Ilustraciones de peces por Duane Raver

Beneficios de comer pescado

El pescado es una buena fuente de proteínas magras que pueden promover la salud ósea, disminuir la posibilidad de tener sobrepeso u obesidad, y disminuir el riesgo de cáncer de colon y cáncer del ano.



Evitar el pescado malo

Se ha descubierto que los pescados mencionados tienen niveles elevados de PFOS y/o PFAS. Comer pescado con niveles elevados de sustancias químicas como PFAS o PFOS puede causar problemas de salud. Estos problemas de salud pueden ser, entre otros, aumento del riesgo de cáncer, daños hepáticos y aumento del colesterol.



Porción

Una ración de pescado es:

6 onzas -O- **8 onzas**
de filete cocido de filete crudo



NC DEPARTMENT OF
**HEALTH AND
HUMAN SERVICES**

Sección de Epidemiología • Rama de Epidemiología Ocupacional y Ambiental
www.ncdhhs.gov • El NCDHHS es un empleador y proveedor que ofrece
igualdad de oportunidades. • 07/2023

ESCANEAR PARA OBTENER
MÁS INFORMACIÓN



O visite el sitio web:
<https://bit.ly/44ocXZk>



ADVERTENCIA SOBRE EL CONSUMO DE PESCADO PARA MUJERES DE EDAD FÉRTIL (15 A 44 AÑOS), MUJERES EMBARAZADAS, MADRES LACTANTES Y NIÑOS

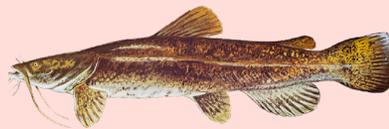
para el río Cape Fear en la región de rampa de bote de Fayetteville, cerca al paso elevado de la ruta I-95, hasta el Farallón en el Cape Fear

**NO
COMA**

COMBINADO EN
TODAS LAS ESPECIES



Mojarra azul
(Bluegill Sunfish)



Siluro chato
(Flathead Catfish)



Perca americana
(Largemouth Bass)



Redear Sunfish
(Redear Sunfish)



Perca rayada
(Striped Bass)

1

**NO MÁS DE 1
PORCIÓN POR AÑO**

COMBINADO EN
TODAS LAS ESPECIES



Sábalo americano
(American Shad)



Siluro azul
(Blue Catfish)



Siluro de canal
(Channel Catfish)

Ilustraciones de peces por Duane Raver

Beneficios de comer pescado

El pescado es una buena fuente de proteínas magras que pueden promover la salud ósea, disminuir la posibilidad de tener sobrepeso u obesidad, y disminuir el riesgo de cáncer de colon y cáncer del ano.



Evitar el pescado malo

Se ha descubierto que los pescados mencionados tienen niveles elevados de PFOS y/o PFAS. Comer pescado con niveles elevados de sustancias químicas como PFAS o PFOS puede causar problemas de salud. Estos problemas de salud pueden ser, entre otros, aumento del riesgo de cáncer, daños hepáticos y aumento del colesterol.



Porción

Una ración de
pescado es:

6 onzas -O- **8 onzas**
de filete cocido de filete crudo



NC DEPARTMENT OF
**HEALTH AND
HUMAN SERVICES**

Sección de Epidemiología • Rama de Epidemiología Ocupacional y Ambiental
www.ncdhhs.gov • El NCDHHS es un empleador y proveedor que ofrece
igualdad de oportunidades. • 07/2023

ESCANEAR PARA OBTENER
MÁS INFORMACIÓN



O visite el sitio web:
<https://bit.ly/44ocXZk>

