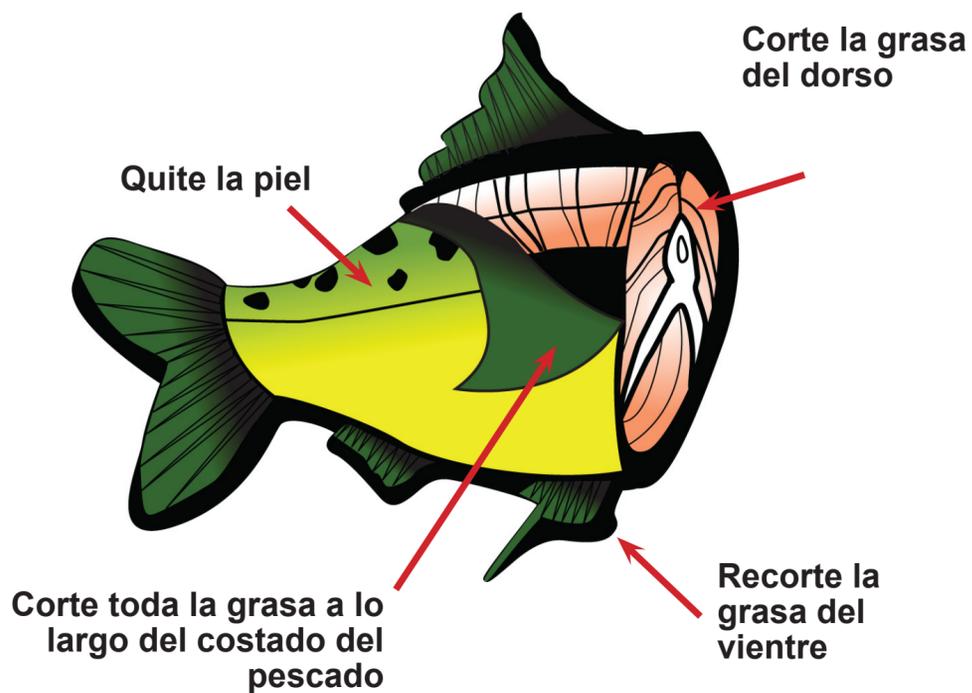


Consumo de pescado del Río Rouge

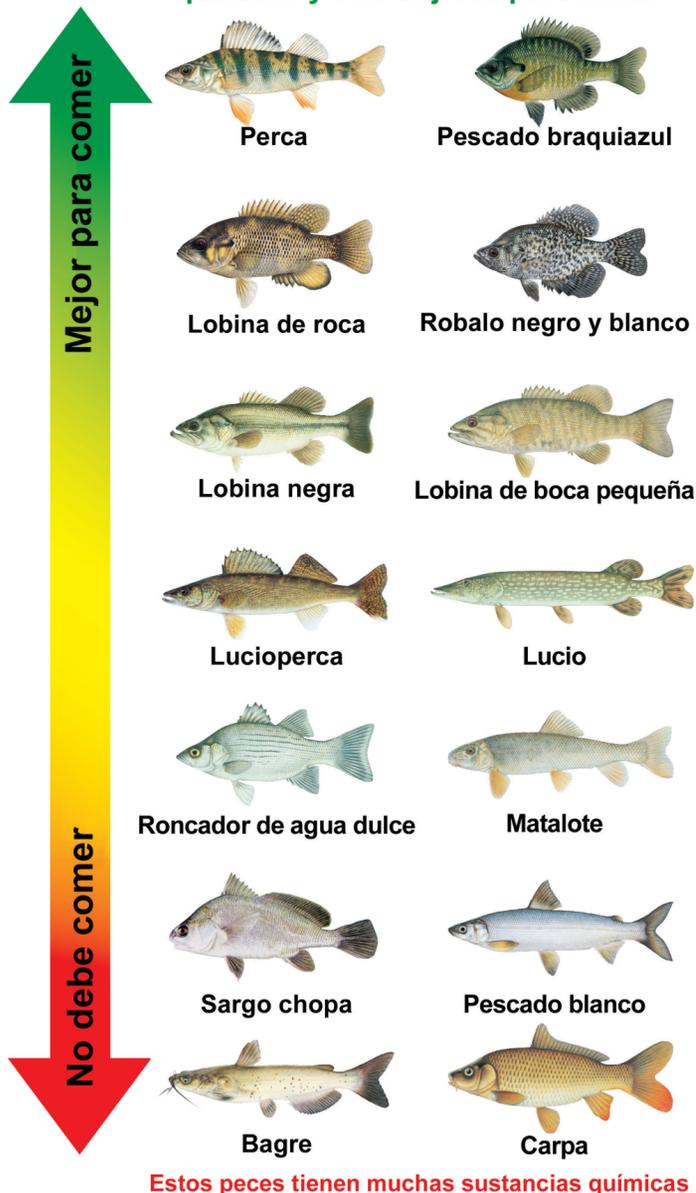
El pescado es parte de una alimentación saludable.

La mayoría de los pescados puede consumirse sin problemas, pero algunos contienen muchas sustancias químicas. Consumir ciertos pescados con mucha frecuencia puede afectar la salud, especialmente de mujeres y niños.

Desgrasar y cocinar pescado
Cortar y escurrir la grasa quita al menos la mitad de las sustancias químicas.
Cocine el pescado en una parrilla.



Estos peces tienen menos sustancias químicas y son mejores para comer



Mejores sitios para pescar bagre

Estos lagos han sido abastecidos con pez bagre. El bagre de estos lagos tiene menos contaminantes que el del Río Rouge:

- Lago Belleville, condado de Wayne
- Lago Newburgh, condado de Wayne
- Lago Pontiac, condado de Oakland
- Embalse de Stony Creek, condado de Macomb
- Lago Ford, condado de Washtenaw



Para recibir más detalles y un mapa, llame al Departamento de Recursos Naturales de Michigan, División de Pesca:

1-248-359-9040



Usted no debe consumir nunca bagre del Río Rouge.

Para obtener más detalles y una copia gratuita de la guía familiar de consumo de pescados (*Michigan Family Fish Consumption Guide*), llame al Departamento de Salud Comunitaria de Michigan al:

1-800-648-6942 o visite: www.michigan.gov/eatsafefish