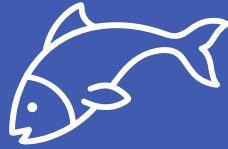


The Asian/Pacific Islander Community Exposures (ACE) Project measured levels of chemicals in Chinese and Vietnamese adults living in the San Francisco Bay area.

Eating seafood was linked to increased levels of some chemicals in ACE participants. Read more below and on our website.



See other side for Spanish/
Ver el otro lado para español



BIOMONITORING
CALIFORNIA

ACE participants had higher levels of PFASs than the general U.S. population



Participants who ate **3 or more fish meals per week** had higher PFAS levels than those who ate less fish.



Participants who ate **fish parts like skin, organs, head, and eyes** had higher PFAS levels than those who didn't.

Seafood is an important part of a healthy, well-balanced diet

Tips for reducing PFAS exposures
_____ from seafood _____

- ✓ Vary the types of fish and shellfish you eat
- ✓ Limit how much you eat fish parts like skin, head, and organs
- ✓ Eat fish and shellfish from a variety of water bodies

PFASs can be harmful to our health. They can build up in fish and shellfish, which can be a concern for people who often eat seafood.

Learn more about PFASs:



For information about **safer choices for fish you catch**, check out this website:



El proyecto de Exposiciones de la comunidad asiática/isleña del Pacífico (Asian/Pacific Islander Community Exposures, ACE) midió los niveles de sustancias químicas en adultos chinos y vietnamitas que vivían en el área de la bahía de San Francisco.

El consumo de pescados y mariscos está relacionado con niveles más elevados de algunas sustancias químicas en los participantes en el proyecto ACE. Más información a continuación y en nuestro sitio web.



Ver el otro lado para inglés/
See other side for English



BIOMONITORING
CALIFORNIA

Los participantes del ACE tenían niveles de PFAS más altos que la población general de los EE.UU

Los pescados y mariscos son una parte importante de una dieta sana y equilibrada



Los participantes que habían comido **3 o más comidas de pescado por semana** tenían niveles de PFAS más altos que quienes habían comido menos pescado.



Los participantes que habían comido **partes de pescado como la piel, los órganos, la cabeza y los ojos** tenían niveles de PFAS más altos que quienes no las habían comido.

Consejos para reducir la exposición a las PFAS en los pescados y mariscos

- ✓ Varíe los tipos de pescados y mariscos que come
- ✓ Limite cuánto come de partes del pescado como la piel, la cabeza y los órganos
- ✓ Coma pescados y mariscos de diferentes cuerpos de agua

Las PFAS pueden ser dañinas para nuestra salud. Pueden acumularse en los pescados y mariscos, lo que puede ser un problema para quienes los comen con frecuencia. **Más información sobre las PFAS:**



Para obtener información sobre **opciones más seguras para los peces que pesca**, visite este sitio web:

