



**Mujeres**  
(18-49 Años)

**Niños**  
(1-17 Años)



**Mujeres**  
(50+ Años)

**Hombres**  
(18+ Años)

**2** PORCIONES  
EN TOTAL A  
LA SEMANA

**4** PORCIONES  
EN TOTAL A  
LA SEMANA

**1** PORCION  
EN TOTAL A  
LA SEMANA

**3** PORCIONES  
EN TOTAL A  
LA SEMANA

**1** PORCION  
EN TOTAL A  
LA SEMANA

**2** PORCIONES  
EN TOTAL A  
LA SEMANA

**0** NO LA  
CONSUMA

**1** PORCION  
EN TOTAL A  
LA SEMANA

### Una Porción

Una porción de pescado es aproximadamente del tamaño y grosor de su mano. Dé a los niños porciones más pequeñas.

Para Adultos



Para Niños



# GUIA PARA CONSUMIR PESCADO del RIO OSO (BEAR)

(CONDADOS DE NEVADA, PLACER, SUTTER Y YUBA)

**Coma el Pescado Bueno**  
Comer pescado que es bajo en productos químicos puede proporcionar beneficios para la salud de los niños y adultos.



**Evite el Pescado Malo**  
Comer pescado con altos niveles de productos químicos como mercurio o PCBs puede causar problemas de salud en niños y adultos.



**Elija el Pescado Mejor**  
Los productos químicos pueden ser más perjudiciales para los bebés por nacer y niños.



**Trucha Arcoíris (Rainbow Trout)**  
♥ *alto en omega-3s*



**Matalote Sacramento (Sacramento Sucker)**



**Trucha Marrón (Brown Trout)**  
♥ *alto en omega-3s*



**Especies de Pez Luna (Sunfish Species)**



**Bagre (Channel Catfish)**



**Especies de Róbalo Negro (Black Bass Species)**



Oficina de Evaluación de Riesgos para la Salud Ambiental

web [www.oehha.ca.gov/fish](http://www.oehha.ca.gov/fish)  
email [fish@oehha.ca.gov](mailto:fish@oehha.ca.gov)  
phone (916) 324-7572

Coma sólo el filete sin piel



Coma sólo la carne



Algunos productos químicos son más altos en la piel, la grasa y las tripas.