



Mujeres
(18-49 Años)

Niños
(1-17 Años)



Mujeres
(50+ Años)

Hombres
(18+ Años)

2 PORCIONES
EN TOTAL A
LA SEMANA

7 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 ARROYO CACHE

(CONDADOS DE COLUSA, LAKE Y YOLO)

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.



Pez Mosquito
(Mosquitofish)



Bagre
(Channel Catfish)



Carpa Común
(Common Carp)



Hardhead
(Hardhead)



Especies de Pez Luna
(Sunfish Species)



Matalote Sacramento
(Sacramento Sucker)



Especies de Róbalo Negro
(Black Bass species)



Mojarra
(Crappie)



Pikeminnow Sacramento
(Sacramento Pikeminnow)



Oficina de Evaluación de Riesgos de Salud Ambiental de California

web www.oehha.ca.gov/fish
email fish@oehha.ca.gov
phone (916) 324-7572
Spanish

Coma sólo el filete sin piel



Coma sólo la carne



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