



Mujeres
(18-49 Años)

Niños
(1-17 Años)

7 PORCIONES
EN TOTAL A
LA SEMANA

3 PORCIONES
EN TOTAL A
LA SEMANA

2 PORCIONES
EN TOTAL A
LA SEMANA

1 PORCIÓN
EN TOTAL A
LA SEMANA

0 NO LA
CONSUMA



Oficina de Evaluación
de Riesgos para la
Salud Ambiental

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

GUIA PARA CONSUMIR PESCADO *del* DELTA CENTRAL Y SUR

Incluyendo todas las masas de agua en el Delta al sur
de la Carreterra 12, excepto el Río Sacramento y el
Río San Joaquin al sur de Stockton
(CONDADOS DE CONTRA COSTA, SAN JOAQUIN Y SACRAMENTO)

MUJERES 18 - 49 ANOS Y NINOS 1 - 17 ANOS

**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.



Almeja Asiática (Asian Clam Corbicula)



Sábalo Americano (American Shad)
♥ alto en omega-3s



Bagre (Catfish)



Cangrejo de Río
(Crayfish)



Trucha Cabeza de Acero
(Steelhead Trout)
♥ alto en omega-3s



Especies de Pez Luna
(Sunfish Species)

* Salmón Chinook (Rey)
fueron removidos
del asesamiento.
Vea la nota abajo.



Especies de Róbalo Negro
(Black Bass Species)
♥ alto en omega-3s



Carpa Común (Common Carp)



Mojarra (Crappie)



Matalote Sacramento
(Sacramento Sucker)



Lubina Rayada (Striped Bass)



Esturión Blanco (White Sturgeon)

Ningún pescado o
mariscos del
Puerto de Stockton

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



Coma sólo el filete sin piel



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

Coma sólo la carne



* Salmón Chinook (Rey):
Ninguna captura permitida
desde estas masas de agua
por los regulaciones de
CDFW. Consulte CDFW
para regulaciones sobre
otras especies.
Actualizado a 09/2018



Mujeres
(50+ Años)

Hombres
(18+ Años)

7 PORCIONES
EN TOTAL A
LA SEMANA



5 PORCIONES
EN TOTAL A
LA SEMANA



2 PORCIONES
EN TOTAL A
LA SEMANA



1 PORCION
EN TOTAL A
LA SEMANA

0 NO LA
CONSUMA



Oficina de Evaluación
de Riesgos para la
Salud Ambiental

web www.oehha.ca.gov/fish

email fish@oehha.ca.gov

phone (916) 324-7572

Spanish

GUIA PARA CONSUMIR PESCADO *del* DELTA CENTRAL Y SUR

Incluyendo todas las masas de agua en el Delta al sur
de la Carreterra 12, excepto el Río Sacramento y el
Río San Joaquin al sur de Stockton
(CONDADOS DE CONTRA COSTA, SAN JOAQUIN Y SACRAMENTO)

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.

MUJERES 50 ANOS O MAS Y HOMBRES 18 ANOS O MAS



Sábalo Americano (American Shad)

♥ *alto en omega-3s*



Almeja Asiática
(Asian Clam Corbicula)



Trucha Cabeza de Acero
(Steelhead Trout)

♥ *alto en omega-3s*



Especies de Pez Luna
(Sunfish Species)

* Salmón Chinook (Rey)
fueron removidos
del asesoramiento.
Vea la nota abajo.



Bagre (Catfish)



Cangrejo de Rio (Crayfish)



Especies de Róbalo Negro
(Black Bass Species)

♥ *alto en omega-3s*



Carpa Común
(Common Carp)



Mojarra (Crappie)



Lubina Rayada
(Striped Bass)

♥ *alto en omega-3s*



Matalote Sacramento
(Sacramento Sucker)



Esturión Blanco (White Sturgeon)

Ningún pescado o mariscos del
Puerto de Stockton

Una Pórcion

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



Para Adultos

Para Niños

Coma sólo el filete sin piel



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

Coma sólo la carne



*Salmón Chinook (Rey):

Ninguna captura permitida
desde estas masas de agua
por los regulaciones de CDFW.
Consulte CDFW para
regulaciones sobre otras
especies. Actualizado a 09/2018