



**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 LO  
CONSUMA

La Oficina de  
Evaluación de Riesgos  
para la Salud Ambiental  
de California

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  
Spanish

# GUIA PARA CONSUMIR PESCADO *del* DELTA CENTRAL Y SUR

Incluyendo todas las masas de agua en el Delta  
al sur de la Carretera 12, excepto el Río Sacramento  
y el Río San Joaquin al sur de Stockton

(CONDADOS DE CONTRA COSTA, SACRAMENTO Y SAN JOAQUIN)

**MUJERES 18 – 49 AÑOS Y NIÑOS 1 – 17 AÑOS**

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



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



**Elija el  
Pescado Mejor**  
Las sustancias  
químicas pueden  
ser más  
perjudiciales para  
los bebés por nacer  
y niños.



**Pequeños Peces Cebo  
(Small Baitfish Species)**  
Ver informe para la lista de especies



**Especies de Bagre  
Cabeza de Toro  
(Bullhead Species)**



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



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



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



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



**Especies de Bagre  
(Catfish Species)**



**Carpa Común  
(Common Carp)**



**Especies de Mojarra  
(Crappie Species)**



**Carpa Dorada  
(Goldfish)**



**Matalote Sacramento  
(Sacramento Sucker)**



**Lubina Rayada  
(Striped Bass)**

**Ningún pescado o mariscos  
del Puerto de Stockton  
(Any fish or shellfish from  
the Port of Stockton)**



**Esturión Blanco  
(White Sturgeon)**

**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**



Algunas sustancias químicas son más  
altas en la piel, la grasa y las tripas.

**Coma sólo la carne**



Actualizado a 11/2022



Mujeres  
(50+ Años)

Hombres  
(18+ Años)

7 PORCIONES EN TOTAL A LA SEMANA



5 PORCIONES EN TOTAL A LA SEMANA



3 PORCIONES EN TOTAL A LA SEMANA



2 PORCIONES EN TOTAL A LA SEMANA



1 PORCION EN TOTAL A LA SEMANA

0 NO LO CONSUMA



La Oficina de Evaluación de Riesgos para la Salud Ambiental de California

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  
Spanish

# GUIA PARA CONSUMIR PESCADO *del* DELTA CENTRAL Y SUR

Incluyendo todas las masas de agua en el Delta al sur de la Carretera 12, excepto el Río Sacramento y el Río San Joaquin al sur de Stockton

(CONDADOS DE CONTRA COSTA, SACRAMENTO Y SAN JOAQUIN)

MUJERES 50 AÑOS O MAS Y HOMBRES 18 AÑOS O MAS

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



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



**Elija el Pescado Mejor**  
Las sustancias químicas pueden ser más perjudiciales para los bebés por nacer y niños.



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



Especies de Bagre Cabeza de Toro (Bullhead Species)



Pequeños Peces Cebo (Small Baitfish Species)  
Ver informe para la lista de especies



Especies de Pez Luna (Sunfish Species)



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



Especies de Bagre (Catfish Species)



Carpa Común (Common Carp)



Especies de Mojarra (Crappie Species)



Carpa Dorada (Goldfish)



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



Matalote Sacramento (Sacramento Sucker)



Lubina Rayada (Striped Bass)  
♥ *alto en omega-3s*



Esturión Blanco (White Sturgeon)

Ningún pescado o mariscos del Puerto de Stockton (Any fish or shellfish from the Port of Stockton)

Una Porción

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

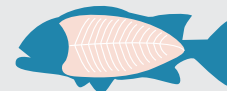
Para Adultos



Para Niños



Coma sólo el filete sin piel



Algunas sustancias químicas son más altas en la piel, la grasa y las tripas.

Coma sólo la carne



Actualizado a 11/2022