



Mujeres
(18 – 49 Años)

Niños
(1 – 17 Años)

7 PORCIONES
EN TOTAL A
LA SEMANA

2 PORCIONES
EN TOTAL A
LA SEMANA

2 PORCIONES
EN TOTAL A
LA SEMANA

0 NO LO
CONSUMA



Mujeres
(50+ Años)

Hombres
(18+ Años)

7 PORCIONES
EN TOTAL A
LA SEMANA

5 PORCIONES
EN TOTAL A
LA SEMANA

4 PORCIONES
EN TOTAL A
LA SEMANA

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
LAGO FOLSOM

(CONDADOS DE SACRAMENTO, EL DORADO Y PLACER)

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 de Hilo
(Threadfin Shad)



Trucha Arcoíris
16 pulgadas o menos
(Rainbow Trout 16 inches or less)
♥ *alto en Omega-3s*



Especies de Pez Luna
(Sunfish Species)



Especies de Róbal Negro
(Black Bass Species)



Bagre
(Channel Catfish)



Salmón Chinook (Rey)
(Chinook (King) Salmon)



Trucha Arcoíris más de 16 pulgadas
(Rainbow Trout over 16 inches)



La Oficina de Evaluación de Riesgos para la 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



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

Coma sólo la carne



Actualizado a 09/2021