



**Mujeres**  
(18-49 Años)

**Niños**  
(1-17 Años)

**2** PORCIONES  
EN TOTAL A  
LA SEMANA

**1** PORCIÓN  
EN TOTAL A  
LA SEMANA

**0** NO LO  
CONSUMA

# GUIA PARA CONSUMIR PESCADO *del* RIO MOKELUMNE INFERIOR\*

(CONDADOS DE SACRAMENTO Y SAN JOAQUIN)

## MUJERES 18 - 49 ANOS

## Y NINOS 1 - 17 ANOS

### 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*



**Salmón Chinook (Rey)\***  
(Chinook (King) Salmon)  
♥ *alto en omega-3s*



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



**Especies de Bagre**  
(Catfish Species)



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



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



**Pikeminnow Sacramento**  
(Sacramento Pikeminnow)



**Lubina Rayada**  
(Striped Bass)



**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



\*Sólo en aguas donde la captura se permitida por las regulaciones de CDFW en [www.wildlife.ca.gov](http://www.wildlife.ca.gov).

Actualizado a 11/2022

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



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

# GUIA PARA CONSUMIR PESCADO *del* RIO MOKELUMNE INFERIOR\*

(CONDADOS DE SACRAMENTO Y SAN JOAQUIN)

## MUJERES 50 ANOS O MAS Y HOMBRES 18 ANOS 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



Salmón Chinook (Rey)\*  
(Chinook (King) Salmon)  
♥ alto en omega-3s



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



Especies de Bagre  
(Catfish Species)



Especies de Pez Luna  
(Sunfish Species)



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



Pikeminnow Sacramento  
(Sacramento Pikeminnow)



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



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



\*Sólo en aguas donde  
la captura se permitida  
por las regulaciones  
de CDFW en  
[www.wildlife.ca.gov](http://www.wildlife.ca.gov).

Actualizado a 11/2022

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