



Mujeres
(18-49 Años)

Niños
(1-17 Años)

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

GUIA PARA CONSUMIR PESCADO *del* RIO FEATHER INFERIOR

(CONDADOS DE BUTTE, SUTTER Y YUBA)

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.



**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



**Carpa Común
(Common Carp)**



**Hardhead
(Hardhead)**



**Matalote Sacramento
(Sacramento Sucker)**



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



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



**Especies de Bagre
(Catfish 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



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

GUIA PARA CONSUMIR PESCADO *del* RIO FEATHER INFERIOR

(CONDADOS DE BUTTE, SUTTER Y YUBA)

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*



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



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



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



**Carpa Común
(Common Carp)**



**Hardhead
(Hardhead)**



**Matalote Sacramento
(Sacramento Sucker)**



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



**Especies de Bagre
(Catfish Species)**



**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
altos en la piel, la grasa y las tripas.

Coma sólo la carne



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

Actualizado a 11/2022