



**Mujeres**  
(18-49 Años)

**Niños**  
(1-17 Años)

**5** PORCIONES  
EN TOTAL A  
LA SEMANA

**2** PORCIONES  
EN TOTAL A  
LA SEMANA

**2** PORCIONES  
EN TOTAL A  
LA SEMANA

**1** PORCIÓN  
EN TOTAL A  
LA SEMANA

**0** NO LO  
CONSUMA



**Mujeres**  
(50+ Años)

**Hombres**  
(18+ Años)

**7** PORCIONES  
EN TOTAL A  
LA SEMANA

**7** PORCIONES  
EN TOTAL A  
LA SEMANA

**5** PORCIONES  
EN TOTAL A  
LA SEMANA

**2** PORCIONES  
EN TOTAL A  
LA SEMANA

**1** PORCIÓN  
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 RIO MOKELUMNE A LAGO LODI

(CONDADO DE SAN JOAQUIN)

**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.



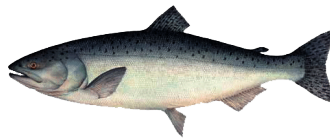
**Trucha Arcoíris (Rainbow Trout)**

♥ *alto en omega-3s*



**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 Róbalo Negro (Black Bass Species)**

♥ *alto en omega-3s*



**Matalote Sacramento (Sacramento Sucker)**



**Lubina Rayada (Striped Bass)**



**Esturión Blanco (White Sturgeon)**



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

Coma sólo el filete sin piel



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

Coma sólo la carne



Actualizado a 11/2022