



Mujeres
(18-49 Años)

Niños
(1-17 Años)

2 PORCIONES
EN TOTAL A
LA SEMANA

1 PORCION
EN TOTAL A
LA SEMANA

1 PORCION
EN TOTAL A
LA SEMANA

0 NO LO
CONSUMA



Mujeres
(50+ Años)

Hombres
(18+ Años)

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

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 de los RIOS, ARROYOS Y RIACHUELOS DE CALIFORNIA

QUE NO CUENTAN CON RECOMENDACIONES SITIO-ESPECIFICO*

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.

 **Carpita Roja (Red Shiner)**



Especies de Bagre Cabeza de Toro (Bullhead Species)



Trucha Arcoíris (Rainbow Trout)
♥ *alto en omega-3s*



Trucha Marrón (Brown Trout)
♥ *alto en omega-3s*



Especies de Pez Luna (Sunfish Species)



Especies de Róbalo Negro (Black Bass Species)



Carpa Común (Common Carp)



Matalote Sacramento (Sacramento Sucker)



Especies de Bagre (Catfish Species)



Carpa Dorada (Goldfish)



Pikeminnow Sacramento (Sacramento Pikeminnow)



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



*Consulte el Consejo de la OEHA para Peces Que Migran para el Sábalo Americano, Salmón Chinook, Trucha Cabeza de Acero, Lubina Rayada y Esturión Blanco.