



**Mujeres**  
(18-49 Años)

**Niños**  
(1-17 Años)



**Mujeres**  
(50+ Años)

**Hombres**  
(18+ Años)

**2** PORCIONES  
EN TOTAL A  
LA SEMANA

**7** PORCIONES  
EN TOTAL A  
LA SEMANA

**1** PORCION  
EN TOTAL A  
LA SEMANA

**3** PORCIONES  
EN TOTAL A  
LA SEMANA

**0** NO LA  
CONSUMA

**0** NO LA  
CONSUMA

### 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 TEMESCAL (CONDADO DE ALAMEDA)

**Coma el Pescado Bueno**  
Comer pescado que es bajo en productos químicos puede proporcionar beneficios para la salud de los niños y adultos.



**Evita el Pescado Malo**  
Comer pescado con altos niveles de productos químicos como mercurio o PCBs puede causar problemas de salud en niños y adultos.



**Elige el Pescado Mejor**  
Los productos químicos pueden ser más perjudiciales para los bebés por nacer y niños.



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



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

♥ *alto en omega-3s*



**Carpa Común**  
(Common Carp)



**Oficina de Evaluación de Riesgos para la Salud Ambiental**

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**



**Coma sólo la carne**



Algunos productos químicos son más altos en la piel, la grasa y las tripas.