



**Mujeres**  
(18-49 Años)

**Niños**  
(1-17 Años)

**7** 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

**0** NO LA  
CONSUMA



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

# GUIA PARA CONSUMIR PESCADO *del* RIO COSUMNES INFERIOR

(CONDADO DE SACRAMENTO)

**MUJERES 18 - 49 ANOS  
Y NINOS 1 - 17 ANOS**

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



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



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



**Almeja Asiática**  
(Asian Clam: Corbicula)



**Sábalo Americano (American Shad)**

♥ *alto en omega-3s*

\* Salmón Chinook (Rey)  
fueron removidos  
del asesoramiento.  
Vea la nota abajo.



**Trucha Cabeza de Acero (Steelhead Trout)**

♥ *alto en omega-3s*



**Carpa Común (Common Carp)**



**Cangrejo de Río**  
(Crayfish)



**Matalote Sacramento (Sacramento Sucker)**



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



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



**Bagre**  
(Catfish)



**Mojarra**  
(Crappie)



**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



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

Coma sólo la carne



\*Salmón Chinook (Rey):  
Ninguna captura permitida  
desde estas masas de agua por  
los regulaciones de CDFW.  
Consulte CDFW para  
regulaciones sobre otras  
especies.

Actualizado a 09/2018



**Mujeres**  
(50+ Años)

**Hombres**  
(18+ Años)

**7** PORCIONES  
EN TOTAL A  
LA SEMANA



**2** PORCIONES  
EN TOTAL A  
LA SEMANA



**1** PORCION  
EN TOTAL A  
LA SEMANA

**0** NO LA  
CONSUMA



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

# GUIA PARA CONSUMIR PESCADO *del* RIO COSUMNES INFERIOR

(CONDADO DE SACRAMENTO)

**MUJERES 50 ANOS O MAS Y  
HOMBRES 18 ANOS O MAS**

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



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



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



**Sábalo Americano (American Shad)**  
♥ *alto en omega-3s*



**Almeja Asiática  
(Asian Clam: Corbicula)**

\* **Salmón Chinook (Rey)**  
fueron removidos  
del asesoramiento.  
Vea la nota abajo.



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



**Carpa Común  
(Common Carp)**



**Cangrejo de Río  
(Crayfish)**



**Matalote Sacramento  
(Sacramento Sucker)**



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



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



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



**Bagre  
(Catfish)**



**Esturión Blanco  
(White Sturgeon)**



**Mojarra  
(Crappie)**

## 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



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

Coma sólo la carne



\* **Salmón Chinook (Rey):**  
Ninguna captura permitida desde  
estas masas de agua por los  
regulaciones de CDFW. Consulte  
CDFW para regulaciones sobre  
otras especies.

Actualizado a 09/2018