GUIA PARA CONSUMIR PESCADO *del* RIO COSUMNES INFERIOR

(CONDADO DE SACRAMENTO)

MUJERES 18 - 49 AÑOS Y NINOS 1 - 17 AÑOS

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
Las sustancias químicas pueden ser más perjudiciales para los bebés por nacer y niños.

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 LO CONSUMA**

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

Coma sólo la carne

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

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

Actualizado a 09/2018

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 COSUMNES INFERIOR

(CONDADO DE SACRAMENTO)

MUJERES 50 AÑOS O MAS Y HOMBRES 18 AÑOS 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
Las sustancias químicas pueden ser más perjudiciales para los bebés por nacer y niños.

Mujeres
(50+ Años)

Hombres
(18+ Años)

7 PORCIONES EN TOTAL A LA SEMANA

-
  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*

2 PORCIONES EN TOTAL A LA SEMANA

-
  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*

1 PORCION EN TOTAL A LA SEMANA

-
  Especies de Róbalo Negro (Black Bass Species)
  ♥ *alto en omega-3s*
-
  Bagre (Catfish)
-
  Esturión Blanco (White Sturgeon)

0 NO LO CONSUMA

-
  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

Coma sólo la carne

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

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

Actualizado a 09/2018

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