



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 PORCIÓN
EN TOTAL A
LA SEMANA

0 NO LA
CONSUMA



Oficina de Evaluación
de Riesgos para la
Salud Ambiental

web www.oehha.ca.gov/fish
email fish@oehha.ca.gov
phone (916) 324-7572
Spanish

GUIA PARA CONSUMIR PESCADO *del* RIO MOKELUMNE INFERIOR

(CONDADOS DE SACRAMENTO Y SAN JOAQUIN)

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)
(Chinook (King) Salmon)
♥ *alto en omega-3s*



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



Bagre (Catfish)



Cangrejo de Río
(Crayfish)



Especies de Pez Luna
(Sunfish Species)



Especies de Róbalo Negro
(Black Bass Species)



Pikeminnow Sacramento
(Sacramento Pikeminnow)



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



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



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



Oficina de Evaluación
de Riesgos para la
Salud Ambiental

web www.oehha.ca.gov/fish
email fish@oehha.ca.gov
phone (916) 324-7572
Spanish

GUIA PARA CONSUMIR PESCADO *del* RIO MOKELUMNE INFERIOR

(CONDADOS DE SACRAMENTO Y SAN JOAQUIN)

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)
(Chinook (King) Salmon)
♥ *alto en omega-3s*



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



Bagre
(Catfish)



Cangrejo de Río
(Crayfish)



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



Especies de Pez Luna
(Sunfish Species)



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



Pikeminnow Sacramento
(Sacramento Pikeminnow)



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



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