



Mujeres
(18-49 Años)

Niños
(1-17 Años)



Mujeres
(50+ Años)

Hombres
(18+ Años)

5 PORCIONES
EN TOTAL A
LA SEMANA

7 PORCIONES
EN TOTAL A
LA SEMANA

2 PORCIONES
EN TOTAL A
LA SEMANA

7 PORCIONES
EN TOTAL A
LA SEMANA

1 PORCION
EN TOTAL A
LA SEMANA

2 PORCIONES
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
del
RIO MOKELUMNE A LAGO LODI

(CONDADO DE SAN JOAQUIN)

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.



Trucha Arcoíris (Rainbow Trout)

♥ *alto en omega-3s*



Salmón Chinook (Rey) (Chinook (King) Salmon)

♥ *alto en omega-3s*



Trucha Cabeza de Acero (Steelhead Trout)

♥ *alto en omega-3s*



Especies de Róbalo Negro (Black Bass Species)

♥ *alto en omega-3s*



Matalote Sacramento (Sacramento Sucker)



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

Coma sólo el filete sin piel



Coma sólo la carne



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