



**Mujeres**  
(18-49 Años)

**Niños**  
(1-17 Años)



**Mujeres**  
(50+ Años)

**Hombres**  
(18+ Años)

**6** 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

**1** PORCION  
EN TOTAL A  
LA SEMANA

**1** PORCION  
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

## FOREBAY DE O'NEILL

(CONDADO DE MERCED)

**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 PCB 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.



**Plateadito Salado**  
(Inland Silverside)



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



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



**Bagre**  
(Channel Catfish)



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



Come solo la carne



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