



Mujeres
(18-49 Años)

Niños
(1-17 Años)

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 FEATHER INFERIOR

(CONDADOS DE BUTTE, SUTTER Y YUBA)

MUJERES 18 - 49 ANOS
Y NIÑOS 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.



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



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



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



**Carpa Común
(Common Carp)**



**Hardhead
(Hardhead)**



**Matalote Sacramento
(Sacramento Sucker)**



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



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



**Bagre
(Catfish)**



**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

3 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 FEATHER INFERIOR

(CONDADOS DE BUTTE, SUTTER Y YUBA)

**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*



Salmón Chinook (Chinook Salmon)

♥ *alto en omega-3s*



Trucha Cabeza de Acero (Steelhead Trout)

♥ *alto en omega-3s*



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



**Carpa Común
(Common Carp)**



**Hardhead
(Hardhead)**



**Matalote Sacramento
(Sacramento Sucker)**



**Lubina Rayada
(Striped Bass)**

♥ *alto en omega-3s*



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



**Bagre
(Catfish)**



**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



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

Coma sólo la carne

