



Mujeres
(18-49 Años)

Niños
(1-17 Años)

5 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 LA CONSUMA



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 SACRAMENTO Y DELTA DEL NORTE

Incluyendo todas las masas de agua en el Delta al norte de la Carretera 16

(CONDADOS DE SHASTA, TEHAMA, BUTTE, GLENN, COLUSA, SUTTER, YOLO, SACRAMENTO, Y SOLANO)

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.



Trucha Arcoíris (Rainbow Trout)

♥ *alto en omega-3s*



Sábalo Americano (American Shad)

♥ *alto en omega-3s*



Pequeños Peces Cebo y Camarones (Small Baitfish, Shrimp)

*Ver informe para la lista de especies



Bagre Cabeza de Toro (Bullhead)



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

♥ *alto en omega-3s*



Trucha Cabeza de Acero (Steelhead Trout)

♥ *alto en omega-3s*



Carpa Común (Common Carp)



Mojarra (Crappie)



Cangrejo de Río (Crayfish)



Carpa Dorada (Goldfish)



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



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

Coma sólo la carne



Actualizado a 05/2020



Mujeres
(50+ Años)

Hombres
(18+ Años)

7 PORCIONES
EN TOTAL A
LA SEMANA

5 PORCIONES
EN TOTAL A
LA SEMANA

4 PORCIONES
EN TOTAL A
LA SEMANA

2 PORCIONES
EN TOTAL A
LA SEMANA

1 PORCIÓN
EN TOTAL A
LA SEMANA



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 SACRAMENTO Y DELTA DEL NORTE

Incluyendo todas las masas de agua en el Delta al
norte de la Carretera 16

(CONDADOS DE SHASTA, TEHAMA, BUTTE, GLENN, COLUSA, SUTTER, YOLO,
SACRAMENTO, Y SOLANO)

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
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 (Rey)
(Chinook Salmon)
♥ alto en omega-3s


Pequeños Peces Cebo y Camarones
(Small Baitfish, Shrimp)
*Ver informe para la lista de especies


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


Trucha Arcoíris
(Rainbow Trout)
♥ alto en omega-3s


Bagre Cabeza de
Toro (Bullhead)


Especies de Pez Luna
(Sunfish Species)


Bagre
(Catfish)


Carpa Común
(Common Carp)


Cangrejo de Río
(Crayfish)


Mojarra
(Crappie)


Carpa Dorada
(Goldfish)


Hardhead
(Hardhead)


Matalote Sacramento
(Sacramento Sucker)


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


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



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

Coma sólo la carne



Actualizado a 05/2020