



Mujeres
(18-49 Años)

Niños
(1-17 Años)

2 PORCIONES EN TOTAL A LA SEMANA



2 PORCIONES EN TOTAL A LA SEMANA



1 PORCION EN TOTAL A LA SEMANA

0 NO LA CONSUMA

0 NO LA CONSUMA



Mujeres
(50+ Años)

Hombres
(18+ Años)

7 PORCIONES EN TOTAL A LA SEMANA



2 PORCIONES EN TOTAL A LA SEMANA



2 PORCIONES EN TOTAL A LA SEMANA



1 PORCION EN TOTAL A LA SEMANA

0 NO LA CONSUMA

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 de la BAHIA DE SAN DIEGO

(CONDADO DE SAN DIEGO)

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.



Mojarra muellera
(Pile Perch)



Mojarra arcoíris
(Rainbow Surfperch)



Rodaballo diamante
(Diamond Turbot)



Rodaballo manchado
(Spotted Turbot)



Mojarra negra
(Black Perch)



Raya Redonda de agujón
(Round Stingray)



Guitarra viola
(Shovelnose Guitarfish)



Langosta roja de California
(California Spiny Lobster)



Tiburones
(Sharks)



Cabrilla de arena
(Barred Sand Bass)



Cabrilla de roca
(Spotted Sand Bass)



Verrugato de aleta amarilla
(Yellowfin Croaker)



Macarela pacífico
(Pacific Chub Mackerel)



Perca brillante
(Shiner Perch)



Pejerrey pescadillo
(Topsmelt)



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



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

Coma sólo la carne



Actualizado a 07/2018