



Mujeres
(18-49 Años)

Niños
(1-17 Años)

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 de 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 SAN JOAQUIN

Desde Represa Friant Hasta el Puerto de Stockton
(CONDADOS DE FRESNO, MADERA, MERCED, STANISLAUS Y SAN JOAQUIN)

**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.



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



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



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

* **Salmón Chinook (Rey)**
fueron removidos
del asesoramiento.
Vea la nota abajo.



**Carpa Común
(Common Carp)**



**Bagre
(Catfish)**



**Matalote Sacramento
(Sacramento Sucker)**



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



**Lubina Rayada
(Striped Bass)**



**Esturión Blanco
(White Sturgeon)**

**Ningún pescado o
mariscos del Puerto
de Stockton**

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



* **Salmón Chinook (Rey):**
Ninguna captura permitida
desde estas masas de agua
por los regulaciones de
CDFW. Consulte CDFW para
regulaciones sobre otras
especies.

Actualizado a 09/2018



Mujeres
(50+ Años)

Hombres
(18+ Años)

7 PORCIONES
EN TOTAL A
LA SEMANA

5 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 de 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 SAN JOAQUIN

Desde Represa Friant Hasta el Puerto de Stockton
(CONDADOS DE FRESNO, MADERA, MERCED, STANISLAUS Y SAN JOAQUIN)

**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*



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

* **Salmón Chinook (Rey)**
fueron removidos
del asesoramiento.
Vea la nota abajo.



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



Carpa Común (Common Carp)



Bagre (Catfish)



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



**Matalote Sacramento
(Sacramento Sucker)**



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



**Esturión Blanco
(White Sturgeon)**

**Ningún pescado o mariscos del
Puerto de Stockton**

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



* **Salmón Chinook (Rey):**
Ninguna captura permitida desde
estos masas de agua por los
regulaciones de CDFW. Consulte
CDFW para regulaciones sobre
otras especies.

Actualizado a 09/2018