



Mujeres
(18-49 Años)

Niños
(1-17 Años)

4 PORCIONES
EN TOTAL A
LA SEMANA

2 PORCIONES
EN TOTAL A
LA SEMANA

1 PORCION
EN TOTAL A
LA SEMANA

0 NO LO
CONSUMA

GUIA PARA CONSUMIR PESCADO *desde* PLAYA DE SANTA MONICA *desde sur del* MUELLE DE SANTA MONICA AL MUELLE DE PLAYA FOCA (SEAL BEACH)

(CONDADOS DE LOS ANGELES Y ORANGE)

MUJERES 18 - 49 AÑOS Y NINOS 1 - 17 AÑOS

**Coma el
Pescado Bueno**
Comer pescado que
es bajo en
sustancias químicas
puede proporcionar
beneficios para la
salud de los niños y
adultos.



**Evite el
Pescado Malo**
Comer pescado con
altos niveles de
sustancias químicas
como mercurio o
PCBs puede causar
problemas de salud
en niños y adultos.



**Elija el
Pescado Mejor**
Las sustancias
químicas pueden
ser más
perjudiciales para
los bebés por nacer
y niños.



Pejerrey Mocho
(Jacksmelt)



Berrugato Californiano
(California Corbina)



Chopa Verde
(Opaleye)



Macarela Pacífico
(Pacific Chub Mackerel)
♥ *alto en omega-3s*



Corbina Pez Reina
(Queenfish)



Mojarra
(Surfperch)



Berrugata Aleta Amarilla
(Yellowfin Croaker)



Lenguado Californiano
(California Halibut)



Escorpión Californiano
(California Scorpionfish)



Cabrilla Sargacera
(Kelp Bass)



Pescado de Roca
(Rockfish)



Sargo Rayado
(Sargo)



Sardina Monterrey (Pacific Sardine)
♥ *alto en omega-3s*



Guitarra Viola
(Shovelnose Guitarfish)



Cabrilla de Arena
(Barred Sand Bass)



Corvina Negra
(Black Croaker)



Barracuda Plateada
(Pacific Barracuda)



Pejerrey Pescadillo
(Topsmelt)



Corvina Blanca
(White Croaker)

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



Algunas sustancias
químicas son más
altos en la piel, la
grasa y las tripas.

Coma sólo el
filete sin piel



Coma sólo la carne



La 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



Mujeres
(50+ Años)

Hombres
(18+ Años)

7 PORCIONES
EN TOTAL A
LA SEMANA



4 PORCIONES
EN TOTAL A
LA SEMANA



2 PORCIONES
EN TOTAL A
LA SEMANA



1 PORCION
EN TOTAL A
LA SEMANA



0 NO LO
CONSUMA

GUIA PARA CONSUMIR PESCADO *desde* PLAYA DE SANTA MONICA *desde sur del* MUELLE DE SANTA MONICA AL MUELLE DE PLAYA FOCA (SEAL BEACH)

(CONDADOS DE LOS ANGELES Y ORANGE)

MUJERES 50 AÑOS O MAS Y HOMBRES 18 AÑOS O MAS



Coma el Pescado Bueno

Comer pescado que es bajo en sustancias químicas puede proporcionar beneficios para la salud de los niños y adultos.

Evite el Pescado Malo

Comer pescado con altos niveles de sustancias químicas como mercurio o PCBs puede causar problemas de salud en niños y adultos.

Elija el Pescado Mejor

Las sustancias químicas pueden ser más perjudiciales para los bebés por nacer y niños.



Pejerrey Mocho
(Jacksmelt)



Macarela Pacífico
(Pacific Chub Mackerel)
♥ *alto en omega-3s*



Berrugata Californiana
(California Corbina)



Chopa Verde
(Opaleye)



Corbina Pez Reina
(Queenfish)



Mojarra
(Surfperch)



Berrugata
Aleta Amarilla
(Yellowfin Croaker)



Pescado de Roca (Rockfish)



Guitarra Viola
(Shovelnose Guitarfish)



Corvina Negra
(Black Croaker)



Escorpión Californiano
(California Scorpionfish)



Cabrilla Sargacera
(Kelp Bass)



Barracuda Plateada
(Pacific Barracuda)



Sardina Monterrey
(Pacific Sardine)
♥ *alto en omega-3s*



Sargo Rayado
(Sargo)



Cabrilla de Arena
(Barred Sand Bass)



Pejerrey Pescadillo
(Topsmelt)



Corvina Blanca
(White Croaker)

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



Algunas sustancias químicas son más altas en la piel, la grasa y las tripas.

Coma sólo el filete sin piel



Coma sólo la carne



La 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