GUIA PARA CONSUMIR PESCADO *desde sur del* MUELLE DE PLAYA FOCA (SEAL BEACH) A PUNTO SAN MATEO

(CONDADO DE ORANGE)

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.

Mujeres
(18-49 Años)

Niños
(1-17 Años)

4 PORCIONES EN TOTAL A LA SEMANA

Pejerrey Mocho (Jacksmelt)

2 PORCIONES EN TOTAL A LA SEMANA

Berrugato Californiano (California Corbina)

Chopa Verde (Opaleye)

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

Corbina Pez Reina (Queenfish)

Mojarra (Surfperch)

Pejerrey Pescadillo (Topsmelt)

Berrugata Aleta Amarilla (Yellowfin Croaker)

1 PORCION EN TOTAL A LA SEMANA

Cabrilla de Arena (Barred Sand Bass)

Lenguado Californiano (California Halibut)

Escorpión Californiano (California Scorpionfish)

Cabrilla Sargacera (Kelp Bass)

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

Pescado de Roca (Rockfish)

Sargo Rayado (Sargo)

Guitarra Viola (Shovelnose Guitarfish)

Corvina Blanca (White Croaker)

0 NO LA CONSUMA

Corvina Negra (Black Croaker)

Barracuda Plateada (Pacific Barracuda)

California Office of Environmental Health Hazard Assessment
web www.oehha.ca.gov/fish
email fish@oehha.ca.gov
phone (916) 324-7572
Spanish

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

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

Coma sólo el filete sin piel

Coma sólo la carne

GUIA PARA CONSUMIR PESCADO *desde sur del* MUELLE DE PLAYA FOCA (SEAL BEACH) A PUNTO SAN MATEO

(CONDADO DE ORANGE)

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.

Mujeres
(50+ Años)

Hombres
(18+ Años)

7 PORCIONES EN TOTAL A LA SEMANA

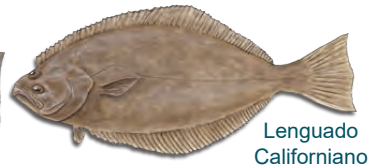
Pejerrey Mocho (Jacksmelt)

4 PORCIONES EN TOTAL A LA SEMANA

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

2 PORCIONES EN TOTAL A LA SEMANA

Cabrilla de Arena (Barred Sand Bass)



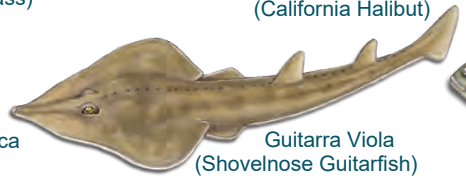
Lenguado Californiano (California Halibut)

Berrugato Californiano (California Corbina)

Chopa Verde (Opaleye)

Corbina Pez Reina (Queenfish)

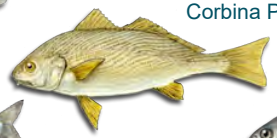
Pescado de Roca (Rockfish)



Guitarra Viola (Shovelnose Guitarfish)

Mojarra (Surfperch)

Pejerrey Pescadillo (Topsmelt)

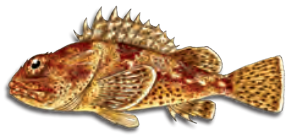


Berrugata Aleta Amarilla (Yellowfin Croaker)

Corvina Blanca (White Croaker)

1 PORCION EN TOTAL A LA SEMANA

Corvina Negra (Black Croaker)



Escorpión Californiano (California Scorpionfish)

Cabrilla Sargacera (Kelp Bass)

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

Barracuda Plateada (Pacific Barracuda)

Sargo Rayado (Sargo)

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

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

Coma sólo el filete sin piel

Coma sólo la carne

California Office of Environmental Health Hazard Assessment
web www.oehha.ca.gov/fish
email fish@oehha.ca.gov
phone (916) 324-7572
Spanish