



Mujeres
(18-49 Años)

Niños
(1-17 Años)

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 DE LA BAHIA DE SAN FRANCISCO

(CONDADOS DE ALAMEDA, CONTRA COSTA, MARIN, NAPA, SAN FRANCISCO, SAN MATEO, SANTA CLARA, SOLANO, SONOMA)

**MUJERES 18 - 49 AÑOS Y
NINOS 1 - 17 AÑOS**

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



**Evita el
Pescado Malo**
Comer pescado con
altos niveles de
productos químicos
como mercurio o
PCBs puede causar
problemas de salud en
niños y adultos.



**Elige el
Pescado Mejor**
Los productos
químicos pueden ser
más perjudiciales
para los bebés y
niños por nacer.



Pez Piedra Marrón
(Brown Rockfish)



Salmón Chinook (Rey)
(Chinook (King) Salmon)
 alto en omega-3s



Jurel Plateado
(Jacksmelt)



Cangrejo Rojo de Piedra
(Red Rock Crab)



Lenguado de California
(California Halibut)



Corvina Blanca
(White Croaker)



Tiburones
(Sharks)



Esturión Blanco
(White Sturgeon)



Perca
(Surfperches)



Lubina Rayada
(Striped Bass)

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





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 PORCION
EN TOTAL A
LA SEMANA

0 NO LA
CONSUMA

GUIA PARA CONSUMIR PESCADO DE LA BAHIA DE SAN FRANCISCO

(CONDADOS DE ALAMEDA, CONTRA COSTA, MARIN, NAPA, SAN FRANCISCO, SAN MATEO, SANTA CLARA, SOLANO, SONOMA)

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.



**Evita el
Pescado Malo**
Comer pescado con
altos niveles de
productos químicos
como mercurio o
PCBs puede causar
problemas de salud en
niños y adultos.



**Elige el
Pescado Mejor**
Los productos
químicos pueden ser
más perjudiciales
para los bebés por
nacer y niños .



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



Pez Piedra Marrón (Brown Rockfish)



Cangrejo Rojo de Piedra (Red Rock Crab)



Lenguado de California (California Halibut)



Lubina Rayada (Striped Bass)



Jurel Plateado (Jacksmelt)



Tiburones (Sharks)



Esturión Blanco (White Sturgeon)



Corvina Blanca (White Croaker)



**Perca
(Surfperches)**

 **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

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

