



**Mujeres**  
(18-49 Años)

**Niños**  
(1-17 Años)



**Mujeres**  
(50+ Años)

**Hombres**  
(18+ Años)

**2** PORCIONES  
EN TOTAL A  
LA SEMANA

**6** PORCIONES  
EN TOTAL A  
LA SEMANA

**1** PORCION EN  
TOTAL A LA  
SEMANA

**2** PORCIONES  
EN TOTAL A  
LA SEMANA

**0** NO LA  
CONSUMA

**1** PORCION EN  
TOTAL A LA  
SEMANA

**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 LAGOS Y EMBALSES DE CALIFORNIA QUE NO CUENTAN CON RECOMENDACIONES SITIO-ESPECIFICO**

**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.



**Trucha Arcoíris (Rainbow Trout)**

♥ *alto en omega-3s*



**Bagre (Channel Catfish)**



**Bagre Cabeza de Toro (Bullhead)**



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



**Trucha Marrón 16 pulgadas o menos (Brown Trout 16 inches or less)**

♥ *alto en omega-3s*



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



**Carpa Común (Common Carp)**



**Trucha Marrón más de 16 pulgadas (Brown Trout over 16 inches)**



**Oficina de Evaluación de Riesgos para la Salud Ambiental**

web [www.oehha.ca.gov/fish](http://www.oehha.ca.gov/fish)  
email [fish@oehha.ca.gov](mailto:fish@oehha.ca.gov)  
phone (916) 324-7572  
Spanish

**Coma sólo el filete sin piel**



**Coma sólo la carne**



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