



Mujeres
(18-49 Años)

Niños
(1-17 Años)

2 PORCIONES
EN TOTAL A
LA SEMANA

1 PORCION
EN TOTAL A
LA SEMANA

0 NO LA
CONSUMA

0 NO LA
CONSUMA



Mujeres
(50+ Años)

Hombres
(18+ Años)

7 PORCIONES
EN TOTAL A
LA SEMANA

3 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 TOMALES

(CONDADO DE MARIN)

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.



Pejerrey Mocho o Jurel Plateado (Jacksmelt)



Perca (Surfperch)



Lenguado de California (California Halibut)



Cangrejo Rojo de Piedra (Red Rock Crab)



Raya o Tecolote (Bat Ray)



Tiburón Leopardo (Leopard Shark)



Tiburón Angel del Pacifico (Pacific Angel Shark)



Cazón o Musola Pardo (Brown Smoothound Shark)

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



Oficina de Evaluación de Riesgos para la Salud Ambiental

web www.oehha.ca.gov/fish
email 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.