



Mujeres
(18-49 Años)

Niños
(1-17 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 LO
CONSUMA

Para Niños



Menos de 8 onzas



Mujeres
(50+ Años)

Hombres
(18+ Años)

7 PORCIONES
EN TOTAL A
LA SEMANA

7 PORCIONES
EN TOTAL A
LA SEMANA

6 PORCIONES
EN TOTAL A
LA SEMANA

3 PORCIONES
EN TOTAL A
LA SEMANA

1 PORCION EN
TOTAL A LA
SEMANA

Para Adultos



8 onzas

GUIA PARA CONSUMIR PESCADO DEL EMBALSE DE LOS VAQUEROS

(Condado de Contra Costa)



Elija el Pescado Bueno

Los pescados son buena fuente de vitaminas, proteínas y omega-3s. Comer pescados con niveles bajos de sustancias químicas dañinas les puede proporcionar beneficios importantes para la salud.

Evite el Pescado Malo

Comer pescado con niveles más altos de mercurio que pueden dañar el cerebro y el sistema nervioso, especialmente en los fetos, bebés y niños.



Trucha Arcoíris
(Rainbow Trout)

♥ *alto en omega-3s*



Plateadito del Misisipi
(Mississippi Silverside)



Especies de Sculpin
(Sculpin Species)



Sábalo de Hilo
(Threadfin Shad)



Matalote Sacramento
(Sacramento Sucker)



Especies de Lobina Negra
(Black Bass Species)

Cocine bien el pescado y los mariscos para eliminar los parásitos dañinos

Coma sólo el filete sin piel

Coma sólo la carne



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

La Oficina de Evaluación
de Riesgos para la Salud
Ambiental de California

www.oehha.ca.gov/fish
fish@oehha.ca.gov
(916) 324-7572



ESCANÉAME