



**Mujeres**  
(18-49 Años)

**Niños**  
(1-17 Años)

**7** PORCIONES  
EN TOTAL A  
LA SEMANA

**3** PORCIONES  
EN TOTAL A  
LA SEMANA

**1** PORCION  
EN TOTAL A  
LA SEMANA

**0** NO LO  
CONSUMA



**Mujeres**  
(50+ Años)

**Hombres**  
(18+ Años)

**7** PORCIONES  
EN TOTAL A  
LA SEMANA

**7** PORCIONES  
EN TOTAL A  
LA SEMANA

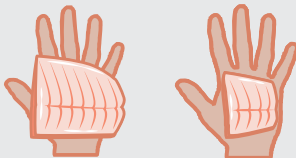
**3** PORCIONES  
EN TOTAL A  
LA SEMANA

**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 LAGO CLARO (CLEAR LAKE)

(CONDADO DE LAGO)

## Coma el Pescado Bueno

Comer pescado que es bajo en sustancias químicas puede proporcionar beneficios para la salud de los niños y adultos.



## Evite el Pescado Malo

Comer pescado con altos niveles de sustancias químicas como mercurio o PCBs puede causar problemas de salud en niños y adultos.



## Elija el Pescado Mejor

Las sustancias químicas pueden ser más perjudiciales para los bebés por nacer y niños.



Almeja Asiática  
(Asian Clam Corbicula)



Mejillón Flotador Alado  
(Winged Floater Mussel)



Plateadito Salado  
(Inland Silverside)



Sábalo de Hilo  
(Threadfin Shad)



Pez Negro Sacramento  
(Sacramento Blackfish)



Bagre Cabeza de Toro  
(Bullhead)



Bagre  
(Catfish)



Carpa Común  
(Common Carp)



Mojarra  
(Crappie)



Cangrejo de Río  
(Crayfish)



Pez Mosquito  
(Mosquitofish)



Sculpin Espinoso  
(Prickly Sculpin)



Especies de Pez Luna  
(Sunfish Species)

\*Hitch de Lago Claro fueron removidos del asesoramiento. Vea la nota abajo.



Especies de Róbal Negro (Black Bass Species)



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

Plateadito Salado foto: North American Native Fishes Association, Sabalo de Hilo foto: Uland Thomas, Ohio Department of Natural Resources

Coma sólo el filete sin piel



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

Coma sólo la carne



\*Hitch de Lago Claro: Ninguna captura permitida por la Acta de Especies Amenazadas de California (California Endangered Species Act).

Actualizado a 08/2018