



**Mujeres**  
(18-49 Años)

**Niños**  
(1-17 Años)

**6** PORCIONES  
EN TOTAL A  
LA SEMANA

**2** PORCIONES  
EN TOTAL A  
LA SEMANA

**1** PORCIÓN  
EN TOTAL A  
LA SEMANA

**0** NO LO  
CONSUMA

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

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

# GUIA PARA CONSUMIR PESCADO *de la* COSTA DE CALIFORNIA

AVISO PARA LOS LUGARES COSTEROS SIN  
CONSEJO SITIO-ESPECIFICO

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

**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.



**Peces Pequeños Planos (Small Flatfish):** Rodaballo diamante,  
Lenguado alón, Lenguado Moteado, y Rodaballo Manchado



**Corvina (Croaker):**  
Blanco y Aletta amarilla



**Corbina Pez Reina  
(Queenfish)**



**Perca con Bajo Nivel en  
PCB (Low-PCB Surfperch):**  
Brillante, Plata, y Leucoma



**Perca con Nivel muy Bajo en PCB  
(Very Low-PCB Surfperch):** Listado,  
Negro, Pila, Arco iris, Spotfin y Blanca



**Pejerrey Pescadillo  
(Topsmelt)**



**Cabrilla de Arena  
(Barred Sand Bass)**



**Cabezón  
(Cabezon)**



**Berrugato Californiano  
(California Corbina)**



**Cabrilla de Alga Marina  
(Kelp Bass)**



**Pescado de Roca con Nivel Mediano en Mercurio  
(Medium-Mercury Rockfish):** Negro, Azul, Marrón,  
Alga marina, Aceituna, Espina de rosa, y Bermellón



**Bacalao Largo  
(Lingcod)**



**Pescado de Roca con Alto Nivel en Mercurio  
(High-Mercury Rockfish):** Negro y amarillo,  
China, Cobre y Ardilla de tierra



**Tiburones (Sharks)**

## 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



Coma sólo el filete  
sin piel



Coma sólo la carne



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



Mujeres  
(50+ Años)

Hombres  
(18+ Años)

6 PORCIONES  
EN TOTAL A  
LA SEMANA



4 PORCIONES  
EN TOTAL A  
LA SEMANA



2 PORCIONES  
EN TOTAL A  
LA SEMANA



1 PORCION  
EN TOTAL A  
LA SEMANA

# GUIA PARA CONSUMIR PESCADO *de la* COSTA DE CALIFORNIA

AVISO PARA LOS LUGARES COSTEROS SIN  
CONSEJO SITIO-ESPECIFICO

MUJERES 50 AÑOS O MAS Y  
HOMBRES 18 AÑOS O MAS

## 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.



**Peces Pequeños Planos (Small Flatfish):**  
Rodaballo diamante, Lenguado alón,  
Lenguado Moteado, y Rodaballo Manchado



**Perca con Nivel muy Bajo en PCB  
(Very Low-PCB Surfperch):** Listado,  
Negro, Pila, Arco iris, Spotfin y Blanca



**Pejerrey Pescadillo  
(Topsmelt)**



**Corvina (Croaker):**  
Blanco y Aletta amarilla



**Corbina Pez Reina  
(Queenfish)**



**Pescado de Roca con Nivel Mediano en Mercurio  
(Medium-Mercury Rockfish):**  
Negro, Azul, Marrón, Alga marina,  
Aceituna, Espina de rosa, y Bermellón



**Cabrilla de Arena  
(Barred Sand Bass)**



**Cabezón  
(Cabezon)**



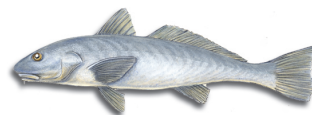
**Cabrilla de Alga Marina  
(Kelp Bass)**



**Bacalao Largo  
(Lingcod)**



**Perca con Bajo Nivel en PCB  
(Low-PCB Surfperch):**  
Brillante, Plata, y Leucoma



**Berrugato Californiano  
(California Corbina)**



**Pescado de Roca con Alto Nivel en Mercurio  
(High-Mercury Rockfish):** Negro y amarillo,  
China, Cobre y Ardilla de tierra



**Tiburones  
(Sharks)**

## 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



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

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