



Mujeres
(18-49 Años)

Niños
(1-17 Años)

5 PORCIONES EN TOTAL A LA SEMANA

3 PORCIONES EN TOTAL A LA SEMANA

2 PORCIONES EN TOTAL A LA SEMANA

1 PORCIÓN EN TOTAL A LA SEMANA

0 NO LO CONSUMA

GUIA PARA CONSUMIR PESCADO *del* RIO SACRAMENTO Y DELTA DEL NORTE*

Incluyendo todas las masas de agua en el Delta al norte de la Carretera 12

(CONDADOS DE SHASTA, TEHAMA, BUTTE, GLENN, COLUSA, SUTTER, YOLO, SACRAMENTO Y SOLANO)

MUJERES 18 - 49 AÑOS Y NIÑOS 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.



Trucha Arcoíris (Rainbow Trout)

♥ *alto en omega-3s*



Pequeños Peces Cebo y Camarones (Small Baitfish, Shrimp)

Ver informe para la lista de especies



Sábalo Americano (American Shad)

♥ *alto en omega-3s*



Bagre Cabeza de Toro (Bullhead)



Salmón Chinook (Rey) (Chinook (King) Salmon)

♥ *alto en omega-3s*



Trucha Cabeza de Acero (Steelhead Trout)

♥ *alto en omega-3s*



Carpa Común (Common Carp)



Mojarra (Crappie)



Carpa Dorada (Goldfish)



Hardhead (Hardhead)



Matalote Sacramento (Sacramento Sucker)



Especies de Pez Luna (Sunfish Species)



Especies de Róbalo Negro (Black Bass Species)



Especies de Bagre (Catfish Species)



Pikeminnow Sacramento (Sacramento Pikeminnow)



Lubina Rayada (Striped Bass)



Esturión Blanco* (White Sturgeon)

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



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

Coma sólo la carne



* Sólo en aguas donde la captura se permitida por las regulaciones de CDFW en www.wildlife.ca.gov.

Actualizado a 11/2022

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

web www.oehha.ca.gov/fish
email fish@oehha.ca.gov
phone (916) 324-7572
Spanish



Mujeres
(50+ Años)

Hombres
(18+ Años)

7 PORCIONES
EN TOTAL A
LA SEMANA

5 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

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

web www.oehha.ca.gov/fish
email fish@oehha.ca.gov
phone (916) 324-7572
Spanish

GUIA PARA CONSUMIR PESCADO *del* RIO SACRAMENTO Y DELTA DEL NORTE*

Incluyendo todas las masas de agua en el Delta al norte de la Carretera 12

(CONDADOS DE SHASTA, TEHAMA, BUTTE, GLENN, COLUSA, SUTTER, YOLO,
SACRAMENTO Y SOLANO)

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
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.



Sábalo Americano
(American Shad)
♥ alto en omega-3s

Pequeños Peces Cebo y Camarones
(Small Baitfish, Shrimp)
Ver informe para la lista de especies



Salmón Chinook (Rey)
(Chinook (King) Salmon)
♥ alto en omega-3s



Trucha Arcoíris
(Rainbow Trout)
♥ alto en omega-3s



Trucha Cabeza de Acero
(Steelhead Trout)
♥ alto en omega-3s



Bagre Cabeza de
Toro (Bullhead)



Especies de Pez Luna
(Sunfish Species)



Especies de Bagre
(Catfish Species)



Carpa Común
(Common Carp)



Mojarra
(Crappie)



Carpa Dorada
(Goldfish)



Hardhead
(Hardhead)



Matalote Sacramento
(Sacramento Sucker)



Especies de Róbalo Negro
(Black Bass Species)
♥ alto en omega-3s



Pikeminnow Sacramento
(Sacramento Pikeminnow)



Lubina Rayada
(Striped Bass)
♥ alto en omega-3s



Esturión Blanco*
(White Sturgeon)

Una Porción

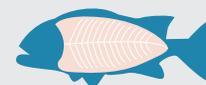
Una porción de pescado
es aproximadamente del
tamaño y grosor de su
mano. Dé a los niños
porciones más pequeñas.



Para Adultos

Para Niños

Coma sólo el filete sin piel



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

Coma sólo la carne



*Sólo en aguas donde
la captura se permitida
por las regulaciones
de CDFW en
www.wildlife.ca.gov.

Actualizado a 11/2022