



Mujeres
(18-49 Años)

Niños
(1-17 Años)

2 PORCIONES
EN TOTAL A
LA SEMANA

1 PORCION
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
email fish@oehha.ca.gov
phone (916) 324-7572
Spanish

GUIA PARA CONSUMIR PESCADO *del* RIO SAN JOAQUIN

Desde Represa Friant Hasta el Puerto de Stockton
(CONDADOS DE FRESNO, MADERA, MERCED, STANISLAUS Y SAN JOAQUIN)

**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.



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



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



Especies de Pez Luna
(Sunfish Species)



Carpa Común
(Common Carp)



Especies de Bagre
(Catfish Species)



Matalote Sacramento
(Sacramento Sucker)



Especies de Róbalo Negro
(Black Bass Species)



Lubina Rayada
(Striped Bass)



Esturión Blanco
(White Sturgeon)

**Ningún pescado o
mariscos del Puerto
de Stockton**

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



Actualizado a 11/2022



Mujeres
(50+ Años)

Hombres
(18+ Años)

7 PORCIONES
EN TOTAL A
LA SEMANA

5 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
email fish@oehha.ca.gov
phone (916) 324-7572
Spanish

GUIA PARA CONSUMIR PESCADO *del* RIO SAN JOAQUIN

Desde Represa Friant Hasta el Puerto de Stockton
(CONDADOS DE FRESNO, MADERA, MERCED, STANISLAUS Y SAN JOAQUIN)

MUJERES 50 ANOS O MAS Y
HOMBRES 18 ANOS 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**
Los sustancias
químicas pueden
ser más
perjudiciales para
los bebés por nacer
y niños.



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



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



**Especies de Pez Luna
(Sunfish Species)**



**Especies de Bagre
(Catfish Species)**



**Carpa Común
(Common Carp)**



**Matalote Sacramento
(Sacramento Sucker)**



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



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



**Esturión Blanco
(White Sturgeon)**

Ningún pescado o mariscos
del Puerto de Stockton

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
altos en la piel, la grasa y las tripas.

Coma sólo la carne



Actualizado a 11/2022