



Mujeres
(18 – 49 Años)

Niños
(1 – 17 Años)

2 PORCIONES
EN TOTAL A
LA SEMANA



1 PORCIÓN
EN TOTAL A
LA SEMANA

0 NO LO
CONSUMA

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 *de* LAGOS Y EMBALSES DE CALIFORNIA

QUE NO CUENTAN CON RECOMENDACIONES SITIO-
ESPECIFICO

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.



Plateadito Salado
(Inland Silverside)



Trucha Arcoíris
(Rainbow Trout)

♥ *alto en omega-3s*



Sábalo de Hilo
(Threadfin Shad)



Trucha Marrón 16 pulgadas o menos
(Brown Trout 16 inches or less)

♥ *alto en omega-3s*



Especies de Bagre
Cabeza de Toro
(Bullhead Species)



Especies de Mojarra
(Crappie Species)



Especies de Pez Luna
(Sunfish Species)



Especies de Róbalo Negro
(Black Bass Species)



Especies de Bagre
(Catfish Species)



Carpa Dorada
(Goldfish)



Matalote Sacramento
(Sacramento Sucker)



Trucha Marrón más de 16 pulgadas
(Brown Trout over 16 inches)



Carpa Común
(Common Carp)



Pikeminnow Sacramento
(Sacramento Pikeminnow)

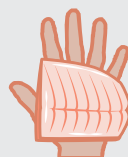


Lubina Rayada
(Striped Bass)

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 08/2021



Mujeres
(50+ Años)

Hombres
(18+ Años)

4 PORCIONES
EN TOTAL A
LA SEMANA

3 PORCIONES
EN TOTAL A
LA SEMANA

2 PORCIONES
EN TOTAL A
LA SEMANA

1 PORCION
EN TOTAL A
LA SEMANA

0 NO LO
CONSUMA



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 *de* LAGOS Y EMBALSES DE CALIFORNIA

QUE NO CUENTAN CON RECOMENDACIONES 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.



Plateadito Salado
(Inland Silverside)



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



Sábalo de Hilo
(Threadfin Shad)



Trucha Marrón 16 pulgadas o menos
(Brown Trout 16 inches or less)
♥ alto en omega-3s



Bagre Cabeza de Toro
(Bullhead Species)



Especies de Mojarra
(Crappie Species)



Especies de Pez Luna
(Sunfish Species)



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



Especies de Bagre
(Catfish Species)



Carpa Dorada
(Goldfish)



Matalote Sacramento
(Sacramento Sucker)



Trucha Marrón más de 16 pulgadas
(Brown Trout over 16 inches)
♥ alto en omega-3s



Carpa Común
(Common Carp)



Pikeminnow Sacramento 16 pulgadas o menos
(Sacramento Pikeminnow 16 inches or less)
♥ alto en omega-3s



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



Pikeminnow Sacramento más de 16 pulgadas
(Sacramento Pikeminnow over 16 inches)

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 08/2021