



**Mujeres**  
(18-49 Años)

**Niños**  
(1-17 Años)

**7** PORCIONES  
EN TOTAL A  
LA SEMANA

**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](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* BAHIA DE HUMBOLDT

(CONDADO DE HUMBOLDT)

**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.



**Lenguado Moteado**  
(Speckled Sanddab)



**Cangrejo Rojo de Piedra**  
(Red Rock Crab)



**Perca Brillante**  
(Shiner Perch)



**Perca Blanca**  
(White Surfperch)



**Bacalao Largo**  
(Lingcod)



**Mojarra Muellera**  
(Pile Perch)



**Perca Leucoma**  
(Walleye Surfperch)



**Tiburón Leopardo**  
(Leopard Shark)

## 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**

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

**Coma sólo el filete  
sin piel**



**Coma sólo la carne**





**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

**3** PORCIONES  
EN TOTAL A  
LA SEMANA

**2** PORCIONES  
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](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* BAHIA DE HUMBOLDT

(CONDADO DE HUMBOLDT)

**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.



**Lenguado Moteado**  
(Speckled Sanddab)



**Perca Brillante**  
(Shiner Perch)



**Perca Blanca**  
(White Surfperch)



**Cangrejo Rojo de Piedra**  
(Red Rock Crab)



**Mojarra Muellera**  
(Pile Perch)



**Perca Leucoma**  
(Walleye Surfperch)



**Bacalao Largo**  
(Lingcod)



**Tiburón Leopardo**  
(Leopard Shark)

## 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**

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

**Coma sólo el filete  
sin piel**



**Coma sólo la carne**

