



**Mujeres**  
(18-49 Años)

**Niños**  
(1-17 Años)



**Mujeres**  
(50+ Años)

**Hombres**  
(18+ Años)

**0** NO LO  
CONSUMA

**1** PORCIÓN  
EN TOTAL A  
LA SEMANA

# GUIA PARA CONSUMIR PESCADO

*del*

## LAGO COMBIE

(CONDADOS DE PLACER Y NEVADA)

**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.



**Especies de Róbalo Negro**  
(Black Bass Species)



**Matalote Sacramento**  
(Sacramento Sucker)

### 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



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

Coma sólo el filete  
sin piel



Coma sólo la carne



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