



**Mujeres**  
(18-49 Años)

**Niños**  
(1-17 Años)

**2** PORCIONES EN  
TOTAL A LA  
SEMANA



**2** PORCIONES EN  
TOTAL A LA  
SEMANA



**1** PORCION EN  
TOTAL A LA  
SEMANA

**0** NO LO  
CONSUMA

**0** NO LO  
CONSUMA



**Mujeres**  
(50+ Años)

**Hombres**  
(18+ Años)

**7** PORCIONES EN  
TOTAL A LA  
SEMANA



**2** PORCIONES EN  
TOTAL A LA  
SEMANA



**2** PORCIONES EN  
TOTAL A LA  
SEMANA



**1** PORCION EN  
TOTAL A LA  
SEMANA

**0** NO LO  
CONSUMA

**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**



**GUIA PARA CONSUMIR PESCADO**  
*de la*  
**BAHIA DE SAN DIEGO**

(CONDADO DE SAN DIEGO)

**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.



**Mojarra muellera**  
(Pile Perch)



**Mojarra arcoiris**  
(Rainbow Surfperch)



**Rodaballo diamante**  
(Diamond Turbot)



**Rodaballo manchado**  
(Spotted Turbot)



**Mojarra negra**  
(Black Perch)



**Raya Redonda de agujón**  
(Round Stingray)



**Guitarra viola**  
(Shovelnose Guitarfish)



**Langosta roja de California**  
(California Spiny Lobster)



**Tiburones**  
(Sharks)



**Cabrilla de arena**  
(Barred Sand Bass)



**Cabrilla de roca**  
(Spotted Sand Bass)



**Verrugato de aleta amarilla**  
(Yellowfin Croaker)



**Macarela pacífico**  
(Pacific Chub Mackerel)



**Perca brillante**  
(Shiner Perch)



**Pejerrey pescadillo**  
(Topsmelt)



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



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

Coma sólo la carne



Actualizado a 07/2018