



Mujeres
(18-49 Años)

Niños
(1-17 Años)

4 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 *desde sur del* MUELLE DE PLAYA FOCA (SEAL BEACH) A PUNTO SAN MATEO

(CONDADO DE ORANGE)

**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.



Pejerrey Mocho
(Jacksmelt)



Berrugato Californiano
(California Corbina)



Chop Verde
(Opaleye)



Macarela Pacífico
(Pacific Chub Mackerel)
♥ *alto en omega-3s*



Corbina Pez Reina (Queenfish)



Mojarra
(Surfperch)



Pejerrey Pescadillo
(Topsmelt)



Berrugata Aleta Amarilla
(Yellowfin Croaker)



Cabrilla de Arena
(Barred Sand Bass)



Lengudo
Californiano
(California Halibut)



Escorpión Californiano
(California Scorpionfish)



Cabrilla Sargacera
(Kelp Bass)



Sardina Monterrey
(Pacific Sardine)
♥ *alto en omega-3s*



Pescado de Roca (Rockfish)



Sargo Rayado (Sargo)



Guitarra Viola
(Shovelnose Guitarfish)



Corvina Blanca
(White Croaker)



Corvina Negra
(Black Croaker)



Barracuda Plateada
(Pacific Barracuda)

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 altas 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

4 PORCIONES
EN TOTAL A
LA SEMANA

2 PORCIONES
EN TOTAL A
LA SEMANA

1 PORCIÓN
EN TOTAL A
LA SEMANA



web www.oehha.ca.gov/fish
email fish@oehha.ca.gov
phone (916) 324-7572
Spanish

GUIA PARA CONSUMIR PESCADO *desde sur del* MUELLE DE PLAYA FOCA (SEAL BEACH)

A PUNTO SAN MATEO

(CONDADO DE ORANGE)

**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.



Pejerrey Mocho
(Jacksmelt)



Macarela Pacífico
(Pacific Chub Mackerel)
♥ *alto en omega-3s*



Cabrilla de Arena
(Barred Sand Bass)



Lengudo
Californiano
(California Halibut)



Berrugato Californiano
(California Corbina)



Chop Verde
(Opaleye)



Corbina Pez Reina (Queenfish)



Pescado de Roca
(Rockfish)



Guitarra Viola
(Shovelnose Guitarfish)



Mojarra (Surfperch)



Pejerrey Pescadillo
(Topsmelt)



Berrugata Aleta
Amarilla
(Yellowfin
Croaker)



Corvina Blanca
(White Croaker)



Corvina Negra
(Black Croaker)



Escorpión Californiano
(California Scorpionfish)



Cabrilla Sargacera
(Kelp Bass)



Sardina Monterrey
(Pacific Sardine)
♥ *alto en omega-3s*



Barracuda Plateada (Pacific Barracuda)



Sargo Rayado (Sargo)

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 altas en la piel, la grasa y las tripas.

Coma sólo el filete sin piel



Coma sólo la carne

