



**Mujeres**  
(18-49 Años)

**Niños**  
(1-17 Años)



**Mujeres**  
(50+ Años)

**Hombres**  
(18+ 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

**7** PORCIONES  
EN TOTAL A  
LA SEMANA

**4** PORCIONES  
EN TOTAL A  
LA SEMANA

**3** PORCIONES  
EN TOTAL A  
LA SEMANA

**1** PORCION  
EN TOTAL A  
LA SEMANA

Para Niños



Menos de 8 onzas

Para Adultos

Una  
Porción



8 onzas

# GUIA PARA CONSUMIR PESCADO DEL ARROYO PUTAH INFERIOR Y EL LAGO SOLANO

(Condados de Solano y Yolo)



## Coma el Pescado Bueno

Los pescados son buena fuente de vitaminas, proteínas y omega-3s. Comer pescados con niveles bajos de sustancias químicas dañinas les puede proporcionar beneficios importantes para la salud.



## Evite el Pescado Malo

Las recomendaciones se basan en los niveles de mercurio, que pueden causar problemas de salud, tales como dañar el cerebro y el sistema nervioso, especialmente en los fetos, bebés y niños.



Perca Escamosa  
(Bigscale Logperch)



Especies de Plateadito  
(Silverside Species)



Pez Mosquito  
(Mosquitofish)



Pez Negro  
(Sacramento Blackfish)



Especies de Sculpin  
(Sculpin Species)



Especies de Bagre  
(Catfish Species)



Especies de Pez Luna  
(Sunfish Species)



Carpa Común  
(Common Carp)



Especies de Cangrejo de Río  
(Crayfish)



Matalote Sacramento  
(Sacramento Sucker)



Especies de Lobina Negra  
(Black Bass Species)



Pikeminnow Sacramento  
(Sacramento Pikeminnow)

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 altas en  
la piel, la grasa y las tripas.

Coma sólo la carne



SCAN ME