



Mujeres
(18-49 Años)

Niños
(1-17 Años)

6 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 *de la* COSTA DE CALIFORNIA

AVISO PARA LOS LUGARES COSTEROS SIN
CONSEJO SITIO-ESPECIFICO

**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.



Peces Pequeños Planos (Small Flatfish): Rodaballo diamante,
Lenguado alón, Lenguado Moteado, y Rodaballo Manchado



Corvina (Croaker):
Blanco y Aletta amarilla



**Corbina Pez Reina
(Queenfish)**



**Perca con Bajo Nivel en
PCB (Low-PCB Surfperch):**
Brillante, Plata, y Leucoma



**Perca con Nivel muy Bajo en PCB
(Very Low-PCB Surfperch):** Listado,
Negro, Pila, Arco iris, Spotfin y Blanca



**Pejerrey Pescadillo
(Topsmelt)**



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



**Cabezón
(Cabezon)**



**Berrugato Californiano
(California Corbina)**



**Cabrilla de Alga Marina
(Kelp Bass)**



**Bacalao Largo
(Lingcod)**

**Pescado de Roca con Nivel Mediano en Mercurio
(Medium-Mercury Rockfish):** Negro, Azul, Marrón,
Alga marina, Aceituna, Espina de rosa, y Bermellón



**Pescado de Roca con Alto Nivel en Mercurio
(High-Mercury Rockfish):** Negro y amarillo,
China, Cobre y Ardilla de tierra



Tiburones (Sharks)

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



Coma sólo el filete
sin piel



Coma sólo la carne



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



Mujeres
(50+ Años)

Hombres
(18+ Años)

6 PORCIONES
EN TOTAL A
LA SEMANA



4 PORCIONES
EN TOTAL A
LA SEMANA



2 PORCIONES
EN TOTAL A
LA SEMANA



1 PORCION
EN TOTAL A
LA SEMANA



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 *de la* COSTA DE CALIFORNIA

AVISO PARA LOS LUGARES COSTEROS SIN
CONSEJO SITIO-ESPECIFICO

**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.



Peces Pequeños Planos (Small Flatfish):
Rodaballo diamante, Lenguado alón,
Lenguado Moteado, y Rodaballo Manchado



**Perca con Nivel muy Bajo en PCB
(Very Low-PCB Surfperch):** Listado,
Negro, Pila, Arco iris, Spotfin y Blanca



**Pejerrey Pescadillo
(Topsmelt)**



Corvina (Croaker):
Blanco y Aletta amarilla



**Corbina Pez Reina
(Queenfish)**



**Pescado de Roca con Nivel Mediano en
Mercurio (Medium-Mercury Rockfish):**
Negro, Azul, Marrón, Alga marina,
Aceituna, Espina de rosa, y Bermellón



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



**Cabezón
(Cabezon)**



**Cabrilla de Alga Marina
(Kelp Bass)**



**Bacalao Largo
(Lingcod)**



**Perca con Bajo Nivel en
PCB (Low-PCB Surfperch):**
Brillante, Plata, y Leucoma



**Berrugato Californiano
(California Corbina)**



**Pescado de Roca con Alto Nivel en Mercurio
(High-Mercury Rockfish):** Negro y amarillo,
China, Cobre y Ardilla de tierra



**Tiburones
(Sharks)**

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



Coma sólo el filete
sin piel



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

Coma sólo la carne

