



Mujeres
(18-49 Años)

Niños
(1-17 Años)



Mujeres
(50+ Años)

Hombres
(18+ Años)

3 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

6 PORCIONES
EN TOTAL A
LA SEMANA

1 PORCION
EN TOTAL A
LA SEMANA

1 PORCION
EN TOTAL A
LA SEMANA

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

del
LAGO DIAMOND VALLEY

(CONDADO DE RIVERSIDE)

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.



Plateadito Salado
(Inland Silverside)



Especies de Pez Luna
(Sunfish Species)



Carpa Común
(Common Carp)



* **Especies de Róbalo Negro, excepto Lobina de Boca Chica**
(Black Bass Species, except Smallmouth Bass)



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

Coma sólo el filete sin piel



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

Coma sólo la carne



* **Lobina de Boca Chica:**
El Departamento de Pesca y Vida Silvestre no permite la captura.