



**Mujeres**  
(18 – 49 Años)

**Niños**  
(1 – 17 Años)



**Mujeres**  
(50+ Años)

**Hombres**  
(18+ Años)

**2** PORCIONES  
EN TOTAL A  
LA SEMANA

**5** PORCIONES  
EN TOTAL A  
LA SEMANA

**1** PORCION  
EN TOTAL A  
LA SEMANA

**2** PORCIONES  
EN TOTAL A  
LA SEMANA

**0** NO LO  
CONSUMA

**1** PORCION  
EN TOTAL A  
LA SEMANA

**0** NO LO  
CONSUMA

**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 del LAGO NATOMA

(CONDADO DE SACRAMENTO)

**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)



**Trucha Arcoíris**  
**16 pulgados o menos**  
(Rainbow Trout 16 inches or less)  
♥ alto en Omega-3s



**Especies de Pez Luna**  
(Sunfish Species)



**Carpa Común**  
(Common Carp)



**Matalote Sacramento**  
(Sacramento Sucker)



**Especies de Róbalo Negro**  
(Black Bass Species)



**Salmón Chinook (Rey)**  
(Chinook (King) Salmon)



**Trucha Arcoíris más de 16 pulgados**  
(Rainbow Trout over 16 inches)



**Bagre**  
(Channel Catfish)



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



Coma sólo la carne



Algunas sustancias químicas son más altas en la piel, la grasa y las tripas. Actualizado a 09/2021