



Mujeres
(18-49 Años)

Niños
(1-17 Años)

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 *del* RIO COSUMNES INFERIOR

(CONDADO DE SACRAMENTO)

**MUJERES 18 - 49 AÑOS
Y NIÑOS 1 - 17 AÑOS**

Coma el Pescado Bueno

Comer pescado que es bajo en ~~contaminantes~~ químicos puede proporcionar beneficios para la salud de los niños y adultos.



Evite el Pescado Malo

Comer pescado con altos niveles de ~~contaminantes~~ químicos 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.



Sábalo Americano
(American Shad)

♥ alto en omega-3s



Trucha Cabeza de Acero
(Steelhead Trout)

♥ alto en omega-3s



Carpa Común
(Common Carp)



Matalote Sacramento
(Sacramento Sucker)



Especies de Pez Luna
(Sunfish Species)



Especies de Róbalo Negro
(Black Bass Species)



Especies de Bagre
(Catfish Species)



Mojarra
(Crappie)



Lubina Rayada
(Striped Bass)



Esturión Blanco
(White Sturgeon)

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 altas en la piel, la grasa y las tripas.

Coma sólo la carne



Actualizado a F1 DECG



Mujeres
(50+ Años)

Hombres
(18+ Años)

7 PORCIONES
EN TOTAL A
LA SEMANA



5 PORCIONES
EN TOTAL A
LA SEMANA



2 PORCIONES
EN TOTAL A
LA SEMANA



1 PORCION
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 *del* RIO COSUMNES INFERIOR

(CONDADO DE SACRAMENTO)

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.



Sábalo Americano
(American Shad)

♥ *alto en omega-3s*



Trucha Cabeza de Acero
(Steelhead Trout)

♥ *alto en omega-3s*



Carpa Común
(Common Carp)



Matalote Sacramento
(Sacramento Sucker)



Especies de Pez Luna
(Sunfish Species)



Especies de Róbalo Negro
(Black Bass Species)



Especies de Bagre
(Catfish Species)



Lubina Rayada
(Striped Bass)

♥ *alto en omega-3s*



Esturión Blanco
(White Sturgeon)



Mojarra
(Crappie)

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



Actualizado a 11/2022