



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 *de la* BAHIA DE SAN FRANCISCO

(CONDADOS DE ALAMEDA, CONTRA COSTA, MARIN, NAPA, SAN FRANCISCO, SAN MATEO, SANTA CLARA, SOLANO, SONOMA)

**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.



**Sábalo Americano
(American Shad)**
♥ alto en omega-3s



**Salmón Chinook (Rey)
(Chinook (King) Salmon)**
♥ alto en omega-3s



**Lenguado de California
(California Halibut)**



**Pejerrey Mocho
(Jacksmelt)**



**Listado Perca
(Barred Surfperch)**



**Negro Perca
(Black Perch)**



**Corvina Blanca
(White Croaker)**



**Anchoveta Norteño
(Northern Anchovy)**
♥ alto en omega-3s



**Mojarra Labios de Hule
(Rubberlip Surfperch)**



**Blanca Perca
(White Surfperch)**



**Leucoma Perca
(Walleye Surfperch)**

**No Lo Consuma Ningunos
Pescados o Mariscos
del Canal Lauritzen**



**Especies de Tiburones
(Shark species)**



**Lubina Rayada
(Striped Bass)**



**Pejerrey Pescadillo
(Topsmelt)**



**Plateadito de Mississippi
(Mississippi Silverside)**



**Sardina Monterrey
(Pacific Sardine)**



Brillante Perca (Shiner Perch)



**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



SCAN ME

Actualizado a 04/2023



Mujeres
(50+ Años)

Hombres
(18+ Años)

7 PORCIONES
EN TOTAL A
LA SEMANA



5 PORCIONES
EN TOTAL A
LA SEMANA



3 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* BAHIA DE SAN FRANCISCO

(CONDADOS DE ALAMEDA, CONTRA COSTA, MARIN, NAPA, SAN FRANCISCO, SAN MATEO, SANTA CLARA, SOLANO, SONOMA)

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



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

♥ alto en omega-3s



Listado Perca
(Barred Surfperch)



Negro Perca (Black Perch)



Mojarra Labios de Hule
(Rubberlip Surfperch)



Blanca Perca
(White Surfperch)



Lenguado de California
(California Halibut)



Pejerrey Mocho (Jacksmelt)



Anchoveta Norteño
(Northern Anchovy)

♥ alto en omega-3s



Especies de Tiburones
(Shark species)



Lubina Rayada
(Striped Bass)

♥ alto en omega-3s



Leucoma Perca
(Walleye Surfperch)



Corvina Blanca
(White Croaker)



Esturión Blanco (White Sturgeon)

No Lo Consuma
Ningunos
Pescados o Mariscos
del Canal Lauritzen



Plateadito de Mississippi
(Mississippi Silverside)



Sardina Monterrey
(Pacific Sardine)



Brillante Perca
(Shiner Perch)



Pejerrey
Pescadillo
(Topsmelt)

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



SCAN ME

Actualizado a 04/2023