



Mujeres
(18 – 49 Años)

Niños
(1 – 17 Años)

7 PORCIONES
EN TOTAL A
LA SEMANA

6 PORCIONES
EN TOTAL A
LA SEMANA

3 PORCIONES
EN TOTAL A
LA SEMANA

2 PORCIONES
EN TOTAL A
LA SEMANA

1 PORCION EN
TOTAL A LA
SEMANA

GUIA PARA CONSUMIR PESCADO *de la* BAHIA MISION

(CONDADO DE SAN DIEGO)

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.



Rodaballo Diamante
(Diamond Turbot)



Chopa Verde
(Opaleye)



Rodaballo Manchado
(Spotted Turbot)



Pejerrey Pescadillo
(Topsmelt)



Mojarra Negra Mojarra (Black Perch)
Mojarra Blanca (White Surfperch)
Mojarra Arcoíris (Rainbow Surfperch)



Perca Brillante
(Shiner Perch)



Lisa Rayada
(Striped Mullet)



Verrugato de Aleta Amarilla
(Yellowfin Croaker)



Cazón Pardo
(Brown Smoothound Shark)



Cabrilla de Roca
(Spotted Sand Bass)

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 altas en la piel,
la grasa y las tripas.

 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



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

GUIA PARA CONSUMIR PESCADO *de la* BAHIA MISION

(CONDADO DE SAN DIEGO)

**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.



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

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 altas en la piel,
la grasa y las tripas.