

Mujeres (18-49 Años)

Niños (1-17 Años)

PORCIONES EN TOTAL A LA SEMANA



PORCIONES EN TOTAL A LA SEMANA

0

PORCION EN TOTAL A LA SEMANA

NO LO **CONSUMA**

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.



Mujeres (50+ Años)

Hombres (18+ Años)

PORCIONES EN TOTAL A LA SEMANA



PORCIONES EN TOTAL A LA SEMANA



PORCIONES EN TOTAL A LA SEMANA



PORCION EN TOTAL A LA SEMANA

NO LO **CONSUMA**

Para Adultos Para Niños





GUIA PARA CONSUMIR PESCADO de la **BAHIA DE SAN DIEGO**

(CONDADO DE SAN DIEGO)

Coma el

Pescado Bueno

Comer pescado que es bajo en sustancias químicas puede proporcionar beneficios para la salud de los niños v 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 v niños.



Mojarra muellera (Pile Perch)



Mojarra arcoíris (Rainbow Surfperch)



Rodaballo diamante (Diamond Turbot)



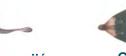
Rodaballo manchado (Spotted Turbot)



Mojarra negra (Black Perch)



Raya Redonda de aquijón (Round Stingray)



Guitarra viola (Shovelnose Guitarfish)



Langosta roja de California (California Spiny Lobster)



(Sharks)



Cabrilla de arena (Barred Sand Bass)



Cabrilla de roca (Spotted Sand Bass)





Macarela pacífico (Pacific Chub Mackerel)



(Shiner Perch)



Pejerrey pescadillo (Topsmelt)



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





Coma sólo la carne



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

Actualizado a 07/2018