



Mujeres
(18-49 Años)

Niños
(1-17 Años)

2 PORCIONES
EN TOTAL A
LA SEMANA

1 PORCION EN
TOTAL A LA
SEMANA

0 NO LA
CONSUMA

Oficina de Evaluación
de Riesgos de 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 productos
químicos puede
proporcionar
beneficios para la
salud de los niños y
adultos.



**Evita el
Pescado Malo**
Comer pescado con
altos niveles de
productos químicos
como mercurio o
PCBs puede causar
problemas de salud en
niños y adultos.



**Elige el
Pescado Mejor**
Los productos
químicos pueden ser
más perjudiciales
para los bebés y
niños por nacer.



Pez Piedra Marrón
(Brown Rockfish)



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



Jurel Plateado
(Jacksmelt)



Cangrejo Rojo de Piedra
(Red Rock Crab)



Lenguado de California
(California Halibut)



Corvina Blanca
(White Croaker)



Tiburones
(Sharks)



Esturión Blanco
(White Sturgeon)



Perca
(Surfperches)



Lubina Rayada
(Striped 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

Algunos productos
químicos son más
altos en la piel,
la grasa y las tripas.

**Coma sólo el filete
sin piel**



Coma sólo la carne





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 LA
CONSUMA

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 ANOS O MAS Y
HOMBRES 18 ANOS O MAS**

**Coma el
Pescado Bueno**
Comer pescado que es bajo en productos químicos puede proporcionar beneficios para la salud de los niños y adultos.



**Evita el
Pescado Malo**
Comer pescado con altos niveles de productos químicos como mercurio o PCBs puede causar problemas de salud en niños y adultos.



**Elige el
Pescado Mejor**
Los productos químicos pueden ser más perjudiciales para los bebés por nacer niños .



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



Pez Piedra Marrón (Brown Rockfish)



Cangrejo Rojo de Piedra (Red Rock Crab)



Lenguado de California (California Halibut)



Lubina Rayada (Striped Bass)



Jurel Plateado (Jacksmelt)



Tiburones (Sharks)



Esturión Blanco (White Sturgeon)



Corvina Blanca (White Croaker)



**Perca
(Surfperches)**

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

Algunos productos químicos son más altos en la piel, la grasa y las tripas.

Coma sólo el filete sin piel



Coma sólo la carne



 **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