



**Mujeres**  
(18-49 Años)

**Niños**  
(1-17 Años)

**7** 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 LA  
CONSUMA



Oficina de Evaluación  
de Riesgos para la  
Salud Ambiental

web [www.oehha.ca.gov/fish](http://www.oehha.ca.gov/fish)  
email [fish@oehha.ca.gov](mailto:fish@oehha.ca.gov)  
phone (916) 324-7572  
Spanish

# GUIA PARA CONSUMIR PESCADO *del* DELTA CENTRAL Y SUR

Incluyendo todas las masas de agua en el Delta al sur  
de la Carreterra 12, excepto el Río Sacramento y el  
Río San Joaquin al sur de Stockton  
(CONDADOS DE CONTRA COSTA, SAN JOAQUIN Y SACRAMENTO)

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

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



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



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



Almeja Asiática (Asian Clam Corbicula)



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



Bagre (Catfish)



Cangrejo de Río  
(Crayfish)



Trucha Cabeza de Acero  
(Steelhead Trout)  
♥ alto en omega-3s



Especies de Pez Luna  
(Sunfish Species)

\* Salmón Chinook (Rey)  
fueron removidos  
del asesamiento.  
Vea la nota abajo.



Especies de Róbalo Negro  
(Black Bass Species)  
♥ alto en omega-3s



Carpa Común (Common Carp)



Mojarra (Crappie)



Matalote Sacramento  
(Sacramento Sucker)



Lubina Rayada (Striped Bass)



Esturión Blanco (White Sturgeon)

Ningún pescado o  
mariscos del  
Puerto de Stockton

## 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



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

Coma sólo la carne



\* Salmón Chinook (Rey):  
Ninguna captura permitida  
desde estas masas de agua  
por los regulaciones de  
CDFW. Consulte CDFW  
para regulaciones sobre  
otras especies.  
Actualizado a 09/2018



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

Oficina de Evaluación  
de Riesgos para la  
Salud Ambiental

web [www.oehha.ca.gov/fish](http://www.oehha.ca.gov/fish)  
email [fish@oehha.ca.gov](mailto:fish@oehha.ca.gov)  
phone (916) 324-7572  
Spanish

# GUIA PARA CONSUMIR PESCADO *del* DELTA CENTRAL Y SUR

Incluyendo todas las masas de agua en el Delta al sur  
de la Carreterra 12, excepto el Río Sacramento y el  
Río San Joaquin al sur de Stockton  
(CONDADOS DE CONTRA COSTA, SAN JOAQUIN Y SACRAMENTO)

## 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.



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



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



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



Almeja Asiática  
(Asian Clam Corbicula)



Trucha Cabeza de Acero  
(Steelhead Trout)  
♥ *alto en omega-3s*



Especies de Pez Luna  
(Sunfish Species)

\* Salmón Chinook (Rey)  
fueron removidos  
del asesoramiento.  
Vea la nota abajo.



Bagre (Catfish)



Cangrejo de Rio (Crayfish)



Especies de Róbalo Negro  
(Black Bass Species)  
♥ *alto en omega-3s*



Carpa Común  
(Common Carp)



Mojarra (Crappie)



Lubina Rayada  
(Striped Bass)  
♥ *alto en omega-3s*



Matalote Sacramento  
(Sacramento Sucker)



Esturión Blanco (White Sturgeon)

Ningún pescado o mariscos del  
Puerto de Stockton

### Una Pórcion

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



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

### Coma sólo la carne



\*Salmón Chinook (Rey):  
Ninguna captura permitida  
desde estos masas de agua  
por los regulaciones de CDFW.  
Consulte CDFW para  
regulaciones sobre otras  
especies. Actualizado a 09/2018