



Información sobre Comer Pescado del Reservorio Little Rock

Oficina de Evaluación de Riesgos a la Salud Ambiental
(OEHHHA, por sus siglas en inglés)
Agencia de Protección Ambiental de California

Marzo 2014

¿Por qué hicieron estudios de químicos en pescados del Reservorio Little Rock?

- En el estudio de 2007-2008 a nivel estatal sobre niveles de mercurio en pescados de lagos por todo California, la Junta Estatal de Control de Recursos de Agua (State Water Resources Control Board), encontró niveles altos de mercurio en róbalo (largemouth bass) y carpa (carp) del Reservorio Little Rock.
- La Junta de Control de Calidad de Agua de la Región de Lahontan (Regional Board 6) aseguró fondos para capturar más róbalo (bass) y varias otras especies de pescado que la gente pesca y consume del lago para hacerles estudios. La información fue entregada a la Oficina de Evaluación de Riesgos a la Salud Ambiental (OEHHHA) para desarrollar pautas de consumo para la gente que come pescado de este lago.

¿A cuáles pescados les hicieron suficientes estudios para desarrollar pautas de consumo?

- Róbalo (largemouth bass), carpa (carp), robaleta negra (crappie), pez sol (sunfish) verde o mojarra (bluegill), trucha arco iris (rainbow trout), y bagre blanco (white catfish).

¿Qué químicos se encontraron en los pescados estudiados?

- A todas las especies les hicieron estudios para detectar mercurio. A algunas especies les hicieron estudios para detectar bifenilos policlorados (PCBs) y pesticidas [clordano, dicloro-difenil-tricloroetanos (DDTs), dieldrina].
- Los únicos químicos detectados a un nivel preocupante para la salud fueron mercurio y PCBs. No se sabe el origen de estos químicos encontrados en los pescados del lago.

¿Cuáles son los riesgos a la salud de comer pescado con mercurio o PCBs?

- El mercurio – en la forma de metilmercurio, el tipo de mercurio que se encuentra en el pescado – puede dañar el cerebro y el sistema nervioso de las personas, especialmente en los bebés por nacer y en los niños.
- Los PCBs afectan muchas funciones del cuerpo, resultando en una variedad de problemas de salud, incluyendo efectos en el sistema nervioso. En estudios hechos en animales, se ha descubierto que los PCBs causan cáncer.

¿Cómo determinó la OEHHA la guía de consumo de pescado del Reservorio Little Rock?

- La OEHHA comparó niveles de químicos en pescado del Reservorio Little Rock con niveles aceptables al que los humanos pueden ser expuestos.
- La guía de consumo de la OEHHA balancea los riesgos y beneficios de consumir pescado.

¿Debo seguir comiendo pescado?

¡Sí! En general, el pescado es:

- Parte importante de una dieta sana y bien balanceada. La Asociación Americana del Corazón recomienda comer por lo menos dos porciones de pescado a la semana.
- Una buena fuente de proteína, vitaminas, y ácidos grasos omega 3 que son saludables para el corazón. Es importante que las mujeres embarazadas coman pescado porque los ácidos grasos omega 3 ayudan al desarrollo del cerebro del bebé.

Ciertos tipos de pescado del Reservorio Little Rock se pueden consumir más frecuentemente que otros. Siga la guía de consumo de la OEHHA en las dos páginas siguientes.

¿Qué más puedo hacer para proteger mi salud y la de mi familia?

- Coma una variedad de pescado, especialmente los bajos en químicos y altos en omega 3.
- Coma pescados más chicos (jóvenes) pero de tamaño oficial.
- Sólo coma el filete, sin la piel, o la parte carnosa del pescado y mariscos que pesque.
- Cocine el pescado completamente, deje escurrir bien el jugo.
- Infórmese sobre las guías de consumo de pescado de la OEHHA para otros cuerpos de agua en California:
 - Visite www.oehha.ca.gov (haga clic en "FISH", luego en "Fish Advisories," luego en "Pescado," o llame a la OEHHA al (916) 323-7319 o (510) 622-3170 (en inglés)
 - Revise los libretos de Regulaciones de Pesca Deportiva en Agua Fresca o en el Océano en la página del Departamento de Caza y Pesca de California (California Department of Fish and Wildlife) o www.dfg.ca.gov/regulations (en inglés)

Guía Saludable para Consumir Pescado del Reservorio Little Rock

Mujeres de 18 a 45 años y niños de 1 a 17 años



Ningún pescado en éste grupo

♥ = Altos en Omega-3




Mojarra o pez sol verde


Robaleta negra


Trucha Arco Iris ♥




Róbalo


Bagre


Carpa

2 porciones a la semana

1 porción a la semana

No la consuma

Sólo coma el filete sin piel.
Los PCBs se encuentran en la grasa y en la piel del pescado.



- Antes de cocinar el pescado, quítele el pellejo y tirelo.
- Cocine bien y permitir que los jugos se escurran.

¿Cuánto es una porción?



Para Adultos Para Niños

La porción recomendada es igual al tamaño de la palma de tu mano. Da porciones más pequeñas a los niños.

♥ ¿Por qué comer pescado?

Consumir pescado es bueno para tu salud. El pescado contiene Omega-3, que puede reducir el riesgo de enfermedades del corazón y mejorar el desarrollo del cerebro en fetos y niños.

¿Cuál es la preocupación?

Algunos pescados contienen altos niveles de mercurio y PCBs. Los PCBs pueden causar cáncer. El mercurio puede dañar al cerebro, especialmente en fetos y niños.

Guía Saludable para Consumir Pescado del Reservorio Little Rock

Mujeres mayores de 45 años y hombres



Trucha Arco Iris 



Mojarra o pez sol verde



Robaleta negra



Róbalo



Bagre



Carpa

 = Altos en Omega-3

3 porciones a la semana



2 porciones a la semana



1 porción a la semana

Sólo coma el filete sin piel.

Los PCBs se encuentran en la grasa y en la piel del pescado.



- Antes de cocinar el pescado, quítele el pellejo y tírelo.
- Cocine bien y permitir que los jugos se escurran.

¿Cuánto es una porción?



Para Adultos Para Niños

La porción recomendada es igual al tamaño de la palma de tu mano. Da porciones más pequeñas a los niños.

 ¿Por qué comer pescado?

Consumir pescado es bueno para tu salud. El pescado contiene Omega-3, que puede reducir el riesgo de enfermedades del corazón y mejorar el desarrollo del cerebro en fetos y niños.

¿Cuál es la preocupación?

Algunos pescados contienen altos niveles de mercurio y PCBs. Los PCBs pueden causar cáncer. El mercurio puede dañar al cerebro, especialmente en fetos y niños.