

Asesoría sobre el Pescado

Hoja de Información Técnica



OEHHA
Oficina de Evaluación de Riesgos
para la Salud Ambiental



CalEPA
Agencia de Protección
Ambiental de California



¿Qué son Asesorías sobre el Pescado?

Asesorías sobre el pescado son pautas que recomiendan la frecuencia con la que puede comer de manera segura los peces que captura en cuerpos de agua en California.

La Oficina de Evaluación de Riesgos para la Salud Ambiental (OEHHA por sus siglas en inglés) ofrece más de 100 consejos sitio-específicos para lagos, ríos, bahías, embalses, y la costa. Para cuerpos de agua sin consejo sitio-específico, busque la asesoría estatal apropiada en: oehha.ca.gov/fish/advisories.

OEHHA proporciona dos conjuntos de pautas para comer pescado, una para cada una de las siguientes poblaciones:

- Mujeres de 18 - 49 años y niños de 1 - 17 años
- Mujeres de 50 años o más y hombres de 18 años o más

Los Beneficios de Comer Pescado

Los pescados en la dieta son una fuente primaria de ácidos grasos omega-3 que son saludables para el corazón, los cuales pueden:

- Disminuir el riesgo de enfermedades del corazón
- Disminuir los niveles de triglicéridos
- Disminuye el crecimiento de placa en sus arterias
- Disminuye ligeramente la presión arterial

Los ácidos grasos omega-3 pueden proporcionar beneficios para la salud de los bebés durante el desarrollo. Las mujeres embarazadas y que amamantan pueden pasar estos nutrientes a sus bebés al comer el tipo correcto de pescado.

Los Riesgos de Comer Pescado

Los peces pueden ingerir químicos dañinos del agua y los alimentos que consumen. Productos químicos como el mercurio y los PCBs pueden acumularse en sus cuerpos con el tiempo. Los riesgos incluyen la exposición a:

- El mercurio, que puede dañar el cerebro y el sistema nervioso, y es especialmente dañino para los fetos, bebés, y niños
- PCBs que pueden causar cancer y otros efectos nocivos para la salud

Cómo Reducir su Riesgo

- Visite oehha.ca.gov/fish/advisories para consultar si hay consejos sobre los cuerpos de agua donde pesca.
- Siga las asesorías para seleccionar especies con niveles más bajos de mercurio y otros productos químicos perjudiciales.
- Siga nuestro consejos generales para la captura y preparación de peces:
 - ✓ Pescar en diversos lugares
 - ✓ Coma diferentes tipos de peces
 - ✓ Evite comer pescados que se alimentan de otros peces
 - ✓ Coma peces más pequeños
 - ✓ Coma sólo el filete sin piel
 - ✓ Coma sólo la carne de los cangrejos y langostas



Aprende más sobre las pautas de OEHHA para comer de la pesca deportiva en California en www.oehha.ca.gov/fish/advisories
Llame por teléfono: (916) 324-7572 o email: fish@oehha.ca.gov