



INFORMACION ACERCA DEL CONSUMO DE PESCADO DE LOS LUGARES COSTEROS DE CALIFORNIA SIN CONSEJO SITIO-ESPECIFIC

Oficina de Evaluación de Riesgos de Salud Ambiental de California (OEHHA)
Agencia de Protección Ambiental de California
Noviembre 2016

¿Por qué OEHHA ha desarrollado la guía para el consumo de pescado de lugares costeros de California que no tienen recomendaciones específicas?

OEHHA ha desarrollado una guía de consumo para las aguas costeras de California, excepto las bahías cerradas y zonas con el asesoramiento existente, porque se encontraron niveles de mercurio y bifenilos policlorinados (PCBs) en la pesca de estas aguas. Aguas ribereñas del Estado se definen como la extensión de tres millas náuticas desde el promedio de la línea de marea baja y tres millas más allá de las islas exteriores (por ejemplo, las islas de Canal o Farallón), incluyendo todas las aguas entre las islas y la costa, desde la frontera entre Oregón y California a la frontera entre Estados Unidos y México. Esta Guía es parte del esfuerzo continuo donde OEHHA proporciona recomendaciones para el consumo seguro de pescado en varias aguas de California.

¿Por qué debo comer pescado?

- El pescado con baja contaminación es parte importante de una dieta sana y equilibrada. La Asociación Americana del Corazón recomienda el consumo de al menos dos porciones de pescado por semana.
- El pescado es una buena fuente de proteína, vitaminas, y es la principal fuente de ácidos grasos omega-3 que son saludables para el corazón. El consumo de pescado bajo en contaminantes durante el embarazo puede ayudar al desarrollo del cerebro del bebé.

¿Qué químicos preocupan a la gente que consume pescado del Lugares Costeros de California?

- Mercurio
 - El mercurio es un metal que viene de fuentes naturales, la minería, partículas en el aire por la quema de carbón y otros combustibles. Es el contaminante más comúnmente encontrado en el pescado.
 - Demasiado metilmercurio, la forma de mercurio encontrado en el pescado puede dañar el cerebro, especialmente en fetos, bebés, y niños. Las madres pueden pasar metilmercurio a los bebés durante el embarazo.

- Dado que los fetos, bebés, y niños son especialmente sensibles al mercurio, OEHHA tiene algunas recomendaciones para la cantidad de pescado que contiene mercurio que el grupo de mujeres entre 18 y 45 años de edad y niños deben comer, y otro grupo de recomendaciones para mujeres de 46 años o más y hombres de 18 años o más.
- (PCBs, por su nombre en inglés)
 - Los PCBs son químicos industriales hechos por el hombre. Aunque fueron prohibidos en los 1970s, todavía son encontrados en el aire y agua a causa de derrames, fugas, y deshecho inadecuado.
 - Altos niveles de PCBs pueden causar problemas de salud. Algunas formas de PCBs causan cáncer en estudios de animales.
 - Se puede acumular altos niveles de PCBs en la piel, grasa, y algunos órganos internos del pescado. Es por eso que OEHHA recomienda el consumo de filete (carne) de pescado sin piel.

¿Cómo ha determinado OEHHA la guía de consumo de pescado de lugares costeros de California?

- OEHHA ha comparado los niveles químicos en pescados capturados en los lugares costeros de California con los niveles que son considerados seguros para el consumo humano.
- OEHHA en sus guías de consumo busca el equilibrio entre el riesgo y el beneficio del consumo de pescado.

¿Qué recomienda OEHHA a la gente que quiere comer pescado de lugares costeros de California?

- OEHHA recomienda la cantidad, las porciones y el tipo de pescado que puede consumirse cada semana”. Una porción de filete de pescado es como la medida de la palma de tu mano. Dé porciones más pequeñas a los niños.
- Mujeres entre 18 y 45 años de edad y niños entre 1 y 17 años.
 - Pueden comer:
 - 1 porción en total por semana de Berrugato Californiano, Cabezón, Cabrilla de alga marina, Cabrilla de arena, o Pescado de roca con nivel mediano en mercurio, o
 - 2 porciones en total por semana de Corbina Pez Reina, Corvina, Pejerrey Pescadillo, Perca con bajo nivel en PCB o Perca con nivel muy bajo en PCB, o
 - 6 porciones en total por semana de peces pequeños planos
- Mujeres de 46 años o más y hombres de 18 años o más
 - Pueden comer:
 - 1 porción en total por semana de Berrugato Californiano, Pescado de roca con alto nivel en mercurio o Tiburones, o

- 2 porciones en total por semana de Cabezón, Cabrilla de alga marina, Cabrilla de arena o Perca con bajo nivel en PCB, o
- 4 porciones en total por semana Corbina Pez Reina, Corvina o Pescado de roca con nivel mediano en mercurio, o
- 6 porciones en total por semana de peces pequeños planos, Pejerrey Pescadillo o Perca con nivel muy bajo en PCB.



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

- Comer una variedad de pescado.
- Comer pescado pequeño (joven) de medida legal.
- Comer solamente pescado sin piel o porciones de carne de pescado.
- Cocinar el pescado completamente, permita drenar los jugos de la carne.
- Aprender más acerca de los guías de consumo de Pesca Deportiva en California:
 - Visite www.oehha.ca.gov (haga clic en “FISH”, después “Fish Advisories”), o llame a OEHHA al (916) 323-7319 o (510) 622-3170.
 - Revise las regulaciones de pesca deportiva en Agua Dulce o en Oceano en los folletos del Departamento de Pesca y Vida Silvestre de California, o visite www.wildlife.ca.gov/Regulations

Guía para Consumir Pescado de la Costa de California

Aviso para los Lugares Costeros sin Consejo Sitio-especifico

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

 Corvina (Croaker)  Corbina Pez Reina (Queenfish)  Pejerrey Pescadillo (Topsmelt)	 Perca con bajo nivel en PCB (Low-PCB Surfperch)  Perca con nivel muy bajo en PCB (Very Low-PCB Surfperch)	 Cabrilla de arena (Barred Sand Bass)  Bacalao largo (Lingcod)  Pescado de roca con nivel mediano en mercurio (Medium-Mercury Rockfish)	 Berrugato Californiano (California Corbina)  Cabezón (Cabezon)  Cabrilla de alga marina (Kelp Bass)	 Pescado de roca con alto nivel en mercurio (High-Mercury Rockfish)  Tiburones (Sharks)
2 porciones en total a la semana		1 porción en total a la semana		No consumir
6 porciones en total a la semana		1 porción en total a la semana		No consumir

Mujeres de 46 años o más y hombres de 18 años o más

 Corvina (Croaker)  Corbina Pez Reina (Queenfish)	 Pescado de roca con nivel mediano en mercurio (Medium-Mercury Rockfish)	 Perca con bajo nivel en PCB (Low-PCB Surfperch)  Cabrilla de arena (Barred Sand Bass)  Bacalao largo (Lingcod)	 Cabezón (Cabezon)  Cabrilla de alga marina (Kelp Bass)	 Berrugato Californiano (California Corbina)  Pescado de roca con alto nivel en mercurio (High-Mercury Rockfish)	 Tiburones (Sharks)
4 porciones en total a la semana		2 porciones en total a la semana		1 porción en total a la semana	
6 porciones en total a la semana		2 porciones en total a la semana		1 porción en total a la semana	
Especies de Corvina incluyen: Blanco y Aletta amarilla Especies de Peces pequeños planos incluyen: Rodaballo diamante, Lenguado alón, Lenguado Moteado, y Rodaballo Manchado		Especies de pescado de roca con nivel mediano en mercurio incluyen: Negro, Azul, Marrón, Alga marina, Aceituna, Espina de rosa, y Bermellón Especies de pescado de roca con alto nivel en mercurio incluyen: Negro y amarillo, China, Cobre y Ardilla de tierra		Especies de perca con nivel muy bajo en PCB incluyen: Listado, Negro, Pila, Arco iris, Spotfin y Blanca Especies de perca con bajo nivel en PCB incluyen: Brillante, Plata, y Leucoma	

¿Cuánto es una porción?



Para Adultos Para Niños

Una porción es aproximadamente igual al tamaño de la palma de tu mano para filetes de pescado. Dé porciones más pequeñas a los niños.

¿Por qué consumir pescado?

Consumir pescado es bueno para la salud. El pescado contiene omega-3 que puede reducir el riesgo de enfermedades del corazón y mejora el desarrollo del cerebro en fetos y niños.

¿Cuál es la preocupación?

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

Recomendaciones. Si ha consumido 2 porciones de pescado del grupo "2 porciones en total a la semana", no consuma más pescado por esta semana a ninguna fuente ya capturado o comprado en la tienda.