

# Oregon

## Deporte - Pescado

Siga estas sugerencias al cocinar y limpiar para reducir ser expuesto a los PCBs\*:

- Tire la piel, la grasa y los órganos. Los PCBs se acumulan en la grasa del pescado.
- Cocine o ase a la parrilla el pescado para que las grasas puedan escurrir.



\*El mercurio no se puede eliminar al cocinar o limpiar.

RASQUE AQUÍ

## Coma pescado.

Sea inteligente.  
Elija sabiamente.

El pescado y los mariscos son saludables para el corazón y el cerebro. Son bajos en grasas, altos en proteínas y ricos en nutrientes y los aceites omega 3.

Esta guía le ayudará lograr estos beneficios de salud mientras lo protege de contaminantes que se encuentran en el pescado.



DOBLE AQUÍ

Para más información visite:  
[www.healthoregon.org/fishadv](http://www.healthoregon.org/fishadv)

o llame a la LINEA GRATUITA:

**1-877-290-6767**

TTY LINE: 971-673-0372

Para otra información de salud en mercurio o PCBs:

Agencia para Sustancias Tóxicas y Registro de Enfermedades:  
[www.atsdr.cdc.gov/toxfaq.html](http://www.atsdr.cdc.gov/toxfaq.html)

Agencia de Protección Ambiental (APA):  
[www.epa.gov/mercury](http://www.epa.gov/mercury)  
[www.epa.gov/pcb](http://www.epa.gov/pcb)

Oregon  
**Health**  
Authority

DOBLE AQUÍ

Desarrollado por el Departamento de Salud del Estado de Washington. Modificado para Oregon por la División de Salud Pública de Oregon.

Puede obtener este documento en otros idiomas, en tipografía grande, braille, o en un formato que usted prefiera. Llame al 1-877-290-6767, o correo electrónico [general.toxicology@state.or.us](mailto:general.toxicology@state.or.us). Aceptamos llamadas de retransmisión, o puede marcar 711.

OHA 9718SP (03/17)

## GUIA DE PESCADO Y MARISCOS

# ¿Buscando la pesca más sana?



¿Está embarazada, planea estar embarazada, amamantando o alimentando niños pequeños, o preocupada acerca de los tóxicos en el pescado?

Use esta guía para ayudarle a hacer elecciones saludables para usted y su familia.

**COMA SIN RIESGO  
2-3 COMIDAS  
POR SEMANA**



**COMA SIN RIESGO  
1 COMIDA  
POR SEMANA**



**EVITE O  
COMA RARAMENTE  
DEBIDO AL MERCURIO**



**¿Pesca usted  
en Oregon?**



**Siga estos consejos para reducir la exposición al mercurio, los BPC, y otras sustancias tóxicas:**

**Las mujeres EMBARAZADAS o que pueden quedar en embarazo, las que AMAMANTAN a sus hijos, y los NIÑOS NO deben comer:**

Llame al **1-877-290-6767** para ver si su sitio de pesca favorito tiene un aviso. Hay avisos locales a través de Oregon debido al mercurio y a los PCBs.

Siga el aviso para pescar en aguas locales y revise las sugerencias para cocinar y limpiar que se encuentran al reverso de esta tarjeta.

El mercurio y los PCBs son contaminantes de larga duración que se acumulan en el pez. En general, los peces más jóvenes, más pequeños tienen menos contaminación.

Verifique si hay avisos de pesca locales al:  
**[www.healthoregon.org/fishadv](http://www.healthoregon.org/fishadv)**

o llame al:

**1-877-290-6767**

o vea las

**Regulaciones del Deporte de Pesca de Oregon.**

♥ Anchoas  
♥ Lubina/Róbalo Negra  
Butterfish  
Siluros  
Almejas  
Cod (US Pacífico)(US Atlántico)  
Cangrejo (Azul, Rey, Nieve) (US, CAN)(rey importado)  
Cangrejo – Imitación  
Cangrejo de río (importado de granja)  
Platija/Lenguado  
Eglenfio  
♥ Arenque  
♥ Caballa (enlatado)  
Perca de Océano  
♥ Ostras  
Pollock/Barras de Pescado

♥ Salmón (fresco, enlatado)  
♥ Chinook (Rey) (Costera, AK)  
♥ Chum (Dog, Keta)  
♥ Coho (Plata)  
♥ De Granja\*  
♥ Rosado (Humpy)  
♥ Sockeye (Rojo)  
♥ Sardinias (Pacífico) (Atlántico)  
Vieras  
Camarón/Gamba (US, CAN)(importados)  
Calamar/Calamari (Mitre, Indian spp)  
Tilapia (US, Central/South America)(China, Taiwan)  
♥ Trucha  
Atún (claro de lata)(al curricán/polo)(importado de palangre, red de cerco)

Lubina/Róbalo Chileno (Chile)(Las Islas Crozet, Príncipe Eduardo y Marion)  
♥ Salmón Chinook (Puget Sound)  
Croaker (blanco, Pacífico)  
Fletán (Pacífico)(Atlántico)  
Langosta (US, CAN) (importado Espinoso Caribeño)  
Mahi mahi (palangre importado)

Rape  
Rockfish/Pargo Rojo (pesca de arrastre)  
♥ Pez Espada/Bacalao  
♥ Atún, Bonita del Norte (fresco, enlatado blanco) (WA, OR, CA rasto/poste) (línea larga)  
Aleta amarilla (importado de palangre)

Caballa (Rey)  
Marlin (importado)  
Tiburón (CA, HI, mako, azotador)  
Pez Espada (importado)

Tilefish (Golfo de México, Atlántico Sur)  
Bisteces de Atún  
Aleta Azul  
Patudo (palangre importado)  
Reloj Anaranjado

♥ Más alto en ácidos grasos saludables de omega-3.

**TEXTO ANARANJADO:** Pescados en exceso, de granja o capturados usando métodos perjudiciales a la vida marina y/o al medio ambiente.

\*Información sobre salmon de cría:  
**[www.doh.wa.gov/fish/farmedsalmon](http://www.doh.wa.gov/fish/farmedsalmon)**

¿Los mariscos no están en la lista?  
Llame **1-877-485-7316**

**¿Qué es una porción o comida?**



Una porción de mariscos o "comida" es alrededor del tamaño y el grueso de su mano 1 onza por cada 20 libras de su peso corporal.

**Adulto 72 kg. = 227 gm. / Niño 36 kg. = 113 gm.**