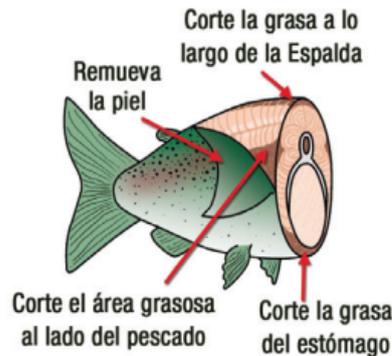


# Oregon

## 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.



RASGUE AQUÍ

## Coma Pescado

Sea Inteligente.  
Elija Sabiamente.

Mariscos y pescado son buenos para su corazón y su cerebro. Ambos son bajos en grasa, altos en proteína y abundantes en sustancias nutritivas y Omega-3.

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



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

o llame a la LINEA GRATUITA:  
**1-877-290-6767**

TDD LINE: 971-673-0372

Para otra información de salud en mercurio o PCBs:

Agencia para Substancias 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

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

Este documento puede ser proporcionado solicitándolo con anticipación en formato alternativo para individuos con discapacidades. Otros formatos pueden incluir (pero no se limitan a) letra grande, Braille, grabaciones de audio, comunicaciones basadas en el Internet y otros formatos electrónicos.

E-mail [general.toxicology@state.or.us](mailto:general.toxicology@state.or.us), o llame al 1-877-290-6767 para hacer arreglos del formato alternativo que funcionará mejor para usted.

## GUIA DE MARISCOS

# ¿Pescando por los mariscos más seguros?

DOBLE AQUÍ



¿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 este consejo para beneficios de salud y reducir estar expuesto al mercurio, PCBs u otros tóxicos:**

- ♥ Anchoas
- Butterfish
- Siluros
- Almejas
- Cod (Pacífico) (Atlántico)
- Cangrejo (Azul, Rey, Nieve) (US, CAN) (Rey importado)
- Cangrejo-imitación
- Cangrejo de Río (importado de granja)
- Platija/Lenguado (Pacífico) (Atlántico)
- Eglefino
- ♥ Arenque
- ♥ Caballa (enlatado)
- Perca de Océano
- ♥ Ostras
- Pollock/Barras de Pescado
- ♥ Salmón (fresco, enlatado)
- ♥ Chinook (Rey) (Costera, AK)
- ♥ Chum (Keta)
- ♥ Coho (Plata)
- ♥ De Granja\*
- ♥ Rosado
- ♥ Sockeye
- ♥ Sardinas
- Vieras
- Camarón/Gamba (US, CAN) (importados)
- Calamar/Calamari
- Tilapia (US, Central/South America) (China, Taiwan)
- ♥ Trucha
- Atún (ligeramente enlatado)

- ♥ Lubina Negra
- Lubina Chilena
- ♥ 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 exceptuando Hawaii)



Una porción de mariscos o "comida" es alrededor del tamaño y el grueso de su mano, o 28 gramos por cada 9 kilogramos de peso de su cuerpo.

Adulto 72 kg. = 227 gm. / niño 36 kg. = 113 gm.

**Especialmente mujeres que están o pueden estar embarazadas, mamás que están amamantando y niños no deben comer:**

- Caballa (Rey)
- Marlin (importado)
- Tiburón
- Pez Espada (importado)
- Tilefish (Golfo de México, Atlántico Sur)
- Bisteces de Atún
- Aleta Azul
- Patudo (palangre importado)
- Rabil (palangre importado)

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

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

\* Para información de la salud y el medio ambiente visite [www.doh.wa.gov/fish/farmedsalmon](http://www.doh.wa.gov/fish/farmedsalmon)

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 mas 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.**