

¿Que Puedo Hacer Yo?

1

Busca pautas para el consumo de pescado.

Visita el web : www.oehha.ca.gov/fish o mira al reverso de tu folleto de regulaciones de pesca y busca los lugares donde vas a pescar para obtener información sobre qué cantidad de pescado de cada tipo se puede comer con seguridad en aquel lugar.

¿No hay información? No es decir que es seguro. Si el lugar o tipo de pez que te interesa no está en la lista, NO significa que el pescado es saludable para comer. Simplemente significa que no hay información suficiente para determinar si es saludable o no.

Si el lago o embalse donde pescas no está específicamente mencionado, se recomienda seguir las pautas emitidas por el estado a la derecha: →

2

Infórmate de los peces.

El intento de la información que provee este folleto es ayudar hacer buenas decisiones sobre los pescados que capturas basado en cuales contienen más mercurio que otros.

Lo que sí sabemos:

- Los peces más pequeños y más jóvenes contienen menos mercurio que los peces mayores y más grandes.
- Peces depredadores (los que comen otros peces, como el róbalo o la trucha marrón) contienen un nivel de mercurio más alto.
- Los peces que se han sido plantados, en general, contienen menos cantidad de mercurio.

3

¡Alza la voz!

Merecemos comer el pescado que capturamos y tener buena información sobre cómo protegernos y nuestras familias. Dile a tus funcionarios electos que es hora de limpiar el mercurio de los lagos y ríos en la Sierra y brindar más información acerca de cuales pescados se puede comer con seguridad.

Guía para Consumir Pescado de Lagos y Embalses de California

Que No Cuentan Con Recomendaciones Sitio-Específico



Mujeres
(18-45 Años)

Niños
(1-17 Años)

2 PORCIONES
EN TOTAL A
LA SEMANA

1 PORCION
EN TOTAL
A LA
SEMANA

0 NO LA
CONSUMA



Mujeres
(46+ Años)

Hombres
(18+ Años)

6 PORCIONES
EN TOTAL A
LA SEMANA

2 PORCIONES
EN TOTAL A
LA SEMANA

1 PORCION
EN TOTAL
A LA
SEMANA

Coma el Pescado Bueno

Comer pescado que es bajo en productos químicos puede proporcionar beneficios para la salud de los niños y adultos.



Evite el Pescado Malo

Comer pescado con altos niveles de productos químicos como mercurio o PCBs puede causar problemas de salud en niños y adultos.



Elija el Pescado Mejor

Los productos químicos pueden ser más perjudiciales para los bebés por nacer y niños.



Trucha Arcoiris
(Rainbow Trout)
♥ alto en omega-3s



Bagre
(Catfish)



Especies de Pez Luna
(Sunfish Species)



Trucha Marrón
16 pulgadas o menos
(Brown Trout 16 inches or less)
♥ alto en omega-3s



Bagre Cabeza de Toro
(Bullhead)



Especies de Róbalo Negro
(Black Bass Species)



Carpa
(Carp)



Trucha Marrón
más de 16 pulgadas
(Brown Trout over 16 inches)

Una Porción

Una porción de pescado es aproximadamente del tamaño y grosor de su mano. Dé a los niños porciones más pequeñas.

Para Adultos



Para Niños



Preparación de Pescado

Algunos productos químicos son más altos en la piel, la grasa y las tripas.

Coma sólo el filete sin piel



Coma sólo la carne



Más Información

Muchos lagos y embalses en la Sierra Nevada tienen asesoramiento sitio-específico para consumo el pescado. Para obtener información sitio-específica sobre los localidades donde pescas, visite: www.oehha.ca.gov/fish.



web www.oehha.ca.gov/fish
email fish@oehha.ca.gov
phone (916) 324-7572



THE SIERRA FUND

- El mercurio puede dañar el cerebro, el sistema nervioso central, el sistema inmune, los riñones y el corazón.
- Para mujeres embarazadas, el mercurio puede causar discapacidades permanentes de aprendizaje en el feto en desarrollo, incluso a niveles muy bajos.
- Los niños son particularmente vulnerables.
- Si cree que tú, tu bebe o tu hijo puede estar en riesgo, habla con un médico.
- ¿Estas embarazada o planeas estar embarazada? El mercurio se queda en el cuerpo humano por aproximadamente un año. Puedes comenzar tomar decisiones saludables ahora.

- Evita los grandes pescados depredadores ya sea de capturados en la naturaleza o comprados en la tienda.
- Coma pescados más pequeños y más jóvenes. Ellos generalmente contienen menos mercurio.
- Mercurio está guardado en el cuerpo entero del pescado. No se puede extirpar la cabeza, las entrañas, la grasa y la piel para deshacerte de él. Sin embargo, estas partes pueden almacenar otros tóxicos, como los BPC, así que recortarlas es una buena idea.
- Verifique los pescados que planeas comer en los sitios web de la EPA y OEHHA. También puedes visitar un sitio web que tiene una calculadora de mercurio como el de www.gotmercury.org.

THE SIERRA FUND

Impactos de la Fiebre del Oro

La huella de la Fiebre del Oro de California se extiende desde la sierra hasta el mar e incluye la distribución generalizada de tóxicos como el mercurio, arsénico y plomo.

Desde 2006, The Sierra Fund ha trabajado para abordar los impactos heredados de la Fiebre del Oro con el fin de mejorar la resiliencia en nuestra región.

Agradecemos a California Indian
Environmental Alliance (CIEA) y OEHA
por el uso de materias incluido en este folleto.

www.ciea-health.org
www.oehha.ca.gov

Sobre The Sierra Fund

La misión de The Sierra Fund es restaurar la resiliencia
de los ecosistemas y las comunidades
en la Sierra Nevada.

www.sierrafund.org

103 Providence Mine Road, Suite 101
Nevada City, CA 95959
(530) 265-8454
info@sierrafund.org

THE SIERRA FUN

Pescado, el Mercurio

y
Tú

Cómo comer pescado de forma segura en la Sierra Nevada

Abordar los Impactos de la Fiebre del Oro en la Sierra Nevada