



## INFORMACION ACERCA DEL CONSUMO DE PESCADO DEL RIO ALAMO Y EL RIO NUEVO

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 del Río Alamo y el Río Nuevo?

OEHHA ha desarrollado guías de consumo para el Río Alamo y el Río Nuevo porque se encontraron niveles de mercurio, DDTs, PCBs, y selenio en la pesca de estas aguas. El Río Alamo y el Río Nuevo están localizados en el Condado Imperial, entre el Mar de Salton y la frontera entre Estados Unidos y México. Estas Guías son 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 la 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 Río Alamo y el Río Nuevo?

- 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.

- Diclorodifeniltricloroetano y productos derivados (DDTs, por su nombre en inglés)
  - DDT y productos derivados (DDT) son pesticidas hechos por el hombre. Aunque fueron prohibidos en los 1970s, aún son encontrados en las muestras de pescado de las aguas de California.
  - Altos niveles de DDTs pueden causar problemas de salud incluyendo cáncer o efectos secundarios en el sistema nervioso.
  - Los DDTs puede acumularse en muy altos niveles 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.
  
- Bifeniles Policlorinados (PCBs, por su nombre en inglés)
  - Los PCBs son químicos industriales hechos por el hombre. Aunque fueron prohibidos en los 1970s, toda vía 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.
  
- Selenio
  - El selenio es un elemento químico que proviene de recursos naturales, y es un nutriente esencial para muchos procesos de la salud.
  - Altos niveles de selenio pueden causar problemas de salud incluyendo pérdida de cabello, malestar gastrointestinal, mareos y temblores.

### ¿Cómo ha determinado OEHHA la guía de consumo de pescado del Río Alamo y el Río Nuevo?

- OEHHA ha comparado los niveles químicos en pescados capturados en los ríos Alamo y Río Nuevo 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 del Río Alamo?

- 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:
    - 2 porciones en total por semana de bagre, o
    - 3 porciones en total por semana de carpa o Tilapia

- Mujeres de 46 años de edad o más y hombres de 18 años o más
  - Pueden comer
    - 3 porciones en total por semana de carpa, bagre, o Tilapia.

### ¿Qué recomienda OEHHA a la gente que quiere comer pescado del Río Nuevo?

- OEHHA recomienda la cantidad, porciones y 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
  - No deben comer bagre.
  - Pueden comer:
    - 1 porción en total por semana de carpa, o
    - 4 porciones en total por semana de Tilapia
- Mujeres de 46 años o más y hombres de 18 años o más
  - Pueden comer:
    - 1 porción en total por semana de bagre, o
    - 2 porciones en total por semana de carpa, o
    - 4 porciones en total por semana de Tilapia

### ¿Qué más puedo hacer para proteger la salud 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](http://www.oehha.ca.gov) (haga clic en “FISH”, después “Fish Advisories”), o llame a OEHHA al (916) 324-7572 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](http://www.wildlife.ca.gov/Regulations)

## Guía para Consumir Pescado de Río Alamo

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



Carpa  
(Carp)



Tilapia  
(Tilapia)



Bagre  
(Channel Catfish)

3 en total de porciones a la semana

O

2 en total de porciones a la semana

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



Carpa  
(Carp)



Tilapia  
(Tilapia)



Bagre  
(Channel Catfish)

3 en total de porciones a la semana

#### ¿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 comer 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, DDTs, PCBs, o selenio. El mercurio y DDTs pueden dañar al cerebro, especialmente en fetos y niños. PCBs pueden causar cáncer. Altos niveles de selenio pueden causar problemas de salud.

## Guía para Consumir Pescado de Río Nuevo

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



Tilapia  
(Tilapia)



Carpa  
(Carp)



Bagre  
(Channel Catfish)

4 en total de porciones  
a la semana



1 en total de porción  
a la semana

No la consuma

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



Tilapia  
(Tilapia)



Carpa  
(Carp)



Bagre  
(Channel Catfish)

4 en total de porciones  
a la semana



2 en total de  
porciones a la semana



1 en total de porción  
a la semana

#### ¿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 comer 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, DDTs, PCBs o selenio. El mercurio y DDTs pueden dañar al cerebro, especialmente en fetos y niños. PCBs pueden causar cáncer. Altos niveles de selenio pueden causar problemas de salud.