



Información sobre el Consumo de Pescados de Mission Bay

Oficina de Evaluación de Riesgos a la Salud Ambiental
Agencia de Protección Ambiental de California

Octubre, 2013

¿Por qué razón emitió la OEHHHA recomendaciones sobre el Consumo de Pescados de Mission Bay?

Mission Bay fue uno de los sitios de muestreo de dos encuestas mayores de monitoreo de la contaminación química en los peces de las aguas costeras de California. Ellos mostraron que algunos tejidos de los peces contienen mercurio y congéneres de bifenilos policlorados (PCBs) en los niveles de preocupación para los consumidores de pescado. La Oficina de Evaluación del Riesgo a la Salud Ambiental (OEHHHA, por sus siglas en inglés) está proporcionando estas indicaciones para ayudar a la personas escoger qué tipo de peces son más seguros para comer.

¿Cómo se meten a los pescados las sustancias químicas como el mercurio y los PCBs?

Las sustancias químicas entran a los cuerpos de agua, incluyendo Mission Bay, por los derrames, el aire, o escurrimientos al agua desde la tierra. Las sustancias químicas entran a los peces por medio de la comida que ellos comen.

- El mercurio es un metal que proviene de fuentes naturales, de la minería y lo que cae del aire de la quema de carbón y de otros combustibles.
 - Una vez que el mercurio se mete al agua, se sedimenta en el fondo, donde las bacterias del lodo o la arena lo cambian a la forma orgánica el “metilmercurio”.
 - El metilmercurio, una forma más tóxica del mercurio, avanza en la cadena alimenticia de los pequeños organismos acuáticos y se va acumulando en los peces más grandes y viejos.
- Los PCBs son un grupo de sustancias químicas hechas por el hombre, usadas en los transformadores eléctricos, los plásticos, y en los aceites lubricantes.
 - En 1979 se prohibieron los PCBs para la mayoría de los usos.
 - Debido a que no se degradan fácilmente, se quedan en el medio ambiente durante un largo tiempo.
 - Las principales maneras en que los PCBs se meten al agua son los derrames, las fugas, y la disposición inapropiada.
 - Los PCBs también avanzan en la cadena alimenticia.

¿Cuáles son las inquietudes de salud de comer pescado que contiene estos productos químicos?

- Mercurio—en la forma de metilmercurio—puede ser nocivo para el cerebro y el sistema nervioso de las personas, especialmente en los bebés que aún no nacen y en los niños.
- Los PCBs afectan a muchas funciones del cuerpo, resultando en una variedad de problemas de salud, incluyendo efectos en el sistema nervioso. Se ha determinado que los PCBs causan cáncer en estudios con animales.

¿Cómo fue determinado el aviso para el consumo en el consultivo?

- La OEHHA comparó los niveles de sustancias químicas en los peces de Mission Bay con los niveles aceptables para exposición en humanos.
- Los consejos de consumo de la OEHHA equilibran los riesgos y los beneficios del consumo de pescado.

¿Debo seguir comiendo pescado de Mission Bay?

¡Sí! El pescado, en general, es:

- Una parte importante de una dieta bien balanceada. La Asociación Americana del Corazón recomienda comer, por lo menos, dos porciones de pescado cada semana.
- Una buena fuente de proteína, vitaminas, y ácidos grasos omega-3 que son buenos para el corazón. Es importante que las mujeres embarazadas coman pescado porque los ácidos grasos omega-3 ayudan a que se desarrolle el cerebro del bebé.

Ciertos tipos de pescado de Mission Bay se pueden consumir más frecuentemente que otros. Siga los consejos de la OEHHA que están ilustrados en la guía siguiente.

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

- Coma una variedad de pescado, especialmente aquellos que tienen bajos niveles de sustancias químicas y altos de omega-3.
- Coma pescados más chicos (jóvenes) de tamaño legal.
- Coma únicamente el filete sin piel del pescado y la parte carnosa de los mariscos que obtenga.
- Cocine bien todo el pescado, permita que el jugo drene sin que se lo tome.

Una Guía Saludable para Consumir Pescado de Mission Bay

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



Rodaballo Diamante



Rodaballo Manchado



Chopa Verde



Pejerrey Pescadillo



Perca Brillante



Mojarra Negra
Mojarra Blanca
Mojarra Arcoíris



Lisa Cabezona



Cabrilla de Roca



Cazón Pardo



Verrugato de Aleta Amarilla

6-7 porciones a la semana



3 porciones a la semana



1 porción a la semana, o 2 porciones a la semana de verrugato de aleta amarilla

Coma sólo el filete sin piel.

Los PCBs están en la grasa y la piel de los peces.



- Retire y deseche la piel antes de cocinar.
- Cocine a fondo y permitir que los jugos se escurran.

¿Cuánto es una porción?



Para Adultos Para Niños

La porción recomendada es igual al tamaño de la palma de tu mano. Da porciones más pequeñas a los niños.

♥ ¿Por qué comer pescado?

Consumir pescado es bueno para tu salud. El pescado contiene Omega-3, que puede reducir el riesgo de enfermedades del corazón y mejorar el desarrollo del cerebro en fetos y niños.

¿Cuál es la preocupación?

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

Una Guía Saludable para Consumir Pescado de Mission Bay

Las mujeres mayores de 45 años y los hombres pueden comer pescado de forma segura



Rodaballo Diamante



Rodaballo Manchado



Chopa Verde



Mojarra Negra
Mojarra Blanca
Mojarra Arcoíris



Pejerrey Pescadillo



Verrugato de Aleta Amarilla



Perca Brillante



Cabrilla de Roca



Lisa Cabezona



Cazón Pardo

7 porciones a la semana ↔ 5 porciones a la semana ↔ 3 porciones a la semana

Coma sólo el filete sin piel.

Los PCBs están en la grasa y la piel de los peces.



- Retire y deseche la piel antes de cocinar.
- Cocine a fondo y permitir que los jugos se escurran.

¿Cuánto es una porción?



Para Adultos Para Niños

La porción recomendada es igual al tamaño de la palma de tu mano. Da porciones más pequeñas a los niños.

♥ ¿Por qué comer pescado?

Consumir pescado es bueno para tu salud. El pescado contiene Omega-3, que puede reducir el riesgo de enfermedades del corazón y mejorar el desarrollo del cerebro en fetos y niños.

¿Cuál es la preocupación?

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