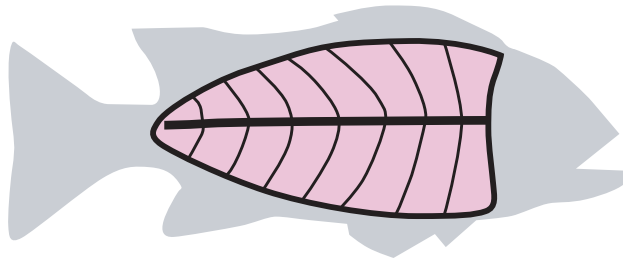


Reduzca su exposición a los contaminantes



¡Consuma solo el filete!

- Los DDTs y PCBs se almacenan en la grasa del pescado.

Como limpiar el pescado:

- Deshágase de la cabeza, intestinos, riñones e hígado del pescado y tírelos.
- Córtale la grasa, piel y la área del vientre del pescado antes de cocinar.

Como cocinar el pescado:

- Cocínelo al vapor, asado, o a la parrilla y tire los jugos del pescado.
- Cuando prepare caldos o sopas use solo el filete para cocinar.

¡PELIGRO!



DDTs, PCBs y el mercurio pueden causar graves problemas a los bebés y a niños pequeños. Por esta razón es importante que las mujeres embarazadas,

las que posiblemente están embarazadas, y/o las que están lactando, sigan las recomendaciones que están en este folleto para reducir su exposición.

Para más información:

- Departamento de Salud del Condado de Los Angeles: (213) 240-7785
- Agencia de Atención Sanitaria y Salud Ambiental del Condado de Orange: (714) 667-3600
- Ciudad de Long Beach, Departamento de Salud y Servicios Humanitarios, Agencia de Salud Ambiental: (562) 570-4134
- Español: Multicultural Area Health Education Center (323) 780-7640
- Agencia de Protección del medio Ambiente de los E.E. (800) 231-3075
- Colaboración Educativa de contaminación de pescados: www.pvsfish.org



EH0620020106SC011109-CR-01-SpanishFishTricard 8/02

Presented by: California Department of Health Services/EHIB; California Office of Environmental Health Hazard Assessment; National Oceanic and Atmospheric Administration; Montrose Settlements Restoration Program, U.S. Environmental Protection Agency.

¡Proteja Su Salud!


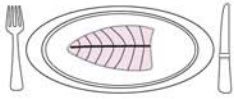



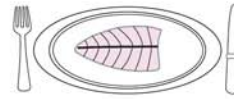










¡Pesque y consuma pescado mas saludable!



El pescado es nutritivo. Sin embargo algunos pescados que salen de las costas de los condados de Los Angeles y de Orange están contaminados con mercurio, DDTs y PCBs.

¡Sepa cuales son estos pescados!

Recomendaciones para el consumo del pescado y para reducir la exposición del mercurio, DDTs y PCBs

 <p>Barracuda (Barracuda)</p>			<p>Para las dos zonas</p>  <p>2 - 4 comidas por mes</p>	
 <p>Mackerel (Pacific [chub] mackerel)</p>	 <p>Esperlan (Top smelt)</p>	 <p>Bonito (Bonito)</p>	 <p>4 comidas por mes</p>	
 <p>Escorpinas/Percas de rasaca (Rockfish)</p>	 <p>Tilapia/Mojarra (Surf perch)</p>	 <p>Serran de algas (Kelp bass [calico bass])</p>	<p>Zona roja</p>  <p>1-2 comidas por mes</p>	<p>Zona amarilla</p>  <p>4 comidas por mes</p>
 <p>Pez escorpión (Sculpin, [scorpionfish])</p>	 <p>Verrugato negro (Black croaker)</p>	 <p>Caballas reales (Queenfish)</p>		
 <p>Umbrina del Pacifico [Liza] (White croaker [kingfish, tomcod])</p>			<p>¡No consuma!</p>	 <p>2 comidas por mes</p>

Graphics courtesy of Cabrillo Marine Aquarium, NOAA and Montrose Settlements Restoration Program. Artist: Evie Templeton. Technical advisor: M. James Allen (SCCWRP).

NOTA

No consuma esta clase de pescados más de 4 veces por mes. Estas sugerencias se aplican a cualquier combinación de los diferentes pescados. Por ejemplo, si comió 2 comidas del pescado bonito y 2 comidas de caballas reales en este mes, no debe consumir más pescado de los nombrados arriba.

Esta información está basada en las recomendaciones dadas por el State's Consumption Advisories para DDT's y PCBs y directivos nacionales para el mercurio.

