

Recomendaciones para el consumo saludable de pescado de agua dulce del Condado de King

Comer pescado es bueno para usted y tiene importantes beneficios para la salud. Pero algunos peces de los lagos y ríos del condado de King pueden tener niveles altos de sustancias químicas dañinas que no se pueden ver (como mercurio, [PFAS], y [PCB]). El mercurio es un metal pesado, los [PFAS] se conocen como "sustancias químicas permanentes" y los [PCB] se analizan a continuación). Estos químicos son de mayor preocupación para las personas embarazadas, bebés, niños y adultos que están considerando un embarazo. Proteja su salud siguiendo estas recomendaciones para los peces capturados en las áreas resaltadas en el mapa.

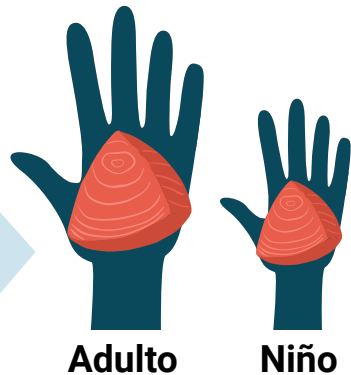
¿Cómo hacen daño los PCB?

[Los PCB (bifenilos policlorados)] son sustancias químicas artificiales que fueron prohibidas en [1979] pero que permanecen en nuestro medio ambiente. [Los PCB] pueden tener efectos tóxicos en los sistemas inmunológico, reproductivo, nervioso y hormonal de las personas. También se han vinculado con el cáncer en personas y animales.

Los estudios sugieren que [los PCB] están vinculados con:

- Mayor riesgo de cáncer
- Problemas de la piel como acné y erupciones
- Respuesta inmunitaria reducida y aumento de enfermedades
- Daño al hígado
- Problemas de comportamiento y memoria
- Desarrollo cerebral reducido
- Menor peso al nacer

1 comida = 1 filete crudo del tamaño y grosor de la palma de la mano



El pescado entero contiene más contaminantes. ¡COMA SOLO LA CARNE!



1 Lago Angle Angle Lake	2 Lago Desire Lake Desire	3 Lago Meridian Lake Meridian	4 Río Green Green River	5 Lago Sammamish Lake Sammamish	6 Lago Union Lake Union	7 Rio Cedar Cedar River
Salmón rojo/ Kokanee Sockeye salmon / Kokanee	Perca amarilla Yellow perch	Perca amarilla Yellow perch	Pescado blanco de montaña Mountain whitefish	Lubina de boca pequeña Smallmouth bass	Robaleta negra Black crappie	Salmón rojo/ Kokanee Sockeye salmon / Kokanee
Máximo 4 comidas por mes	Hasta 12 comidas por mes (Precaución al comer más de 12)	Máximo 1 de comida por mes	Hasta 21 comidas por mes (Precaución al comer más de 21)	Máximo 2 de comidas por mes	Máximo 4 de comidas por mes	Hasta 13 comidas por mes (Precaución al comer más de 13)



Ventosa de gran escala Largescale sucker	Perca amarilla Yellow perch	Perca amarilla Yellow perch	Trucha arco iris Rainbow trout
Hasta 22 comidas por mes (Precaución al comer más de 22)	Máximo 1 de comidas por mes	Máximo 4 de comidas por mes	Máximo 4 de comidas por mes
Pikeminnow del norte Northern pikeminnow	Lubina de boca ancha Largemouth bass	Pescado blanco de montaña Mountain whitefish	Pescado blanco de montaña Mountain whitefish
NO COMER	Máximo 2 de comidas por mes	Máximo 4 de comidas por mes	Máximo 4 de comidas por mes

Está bien para comer
Precaución
No comer

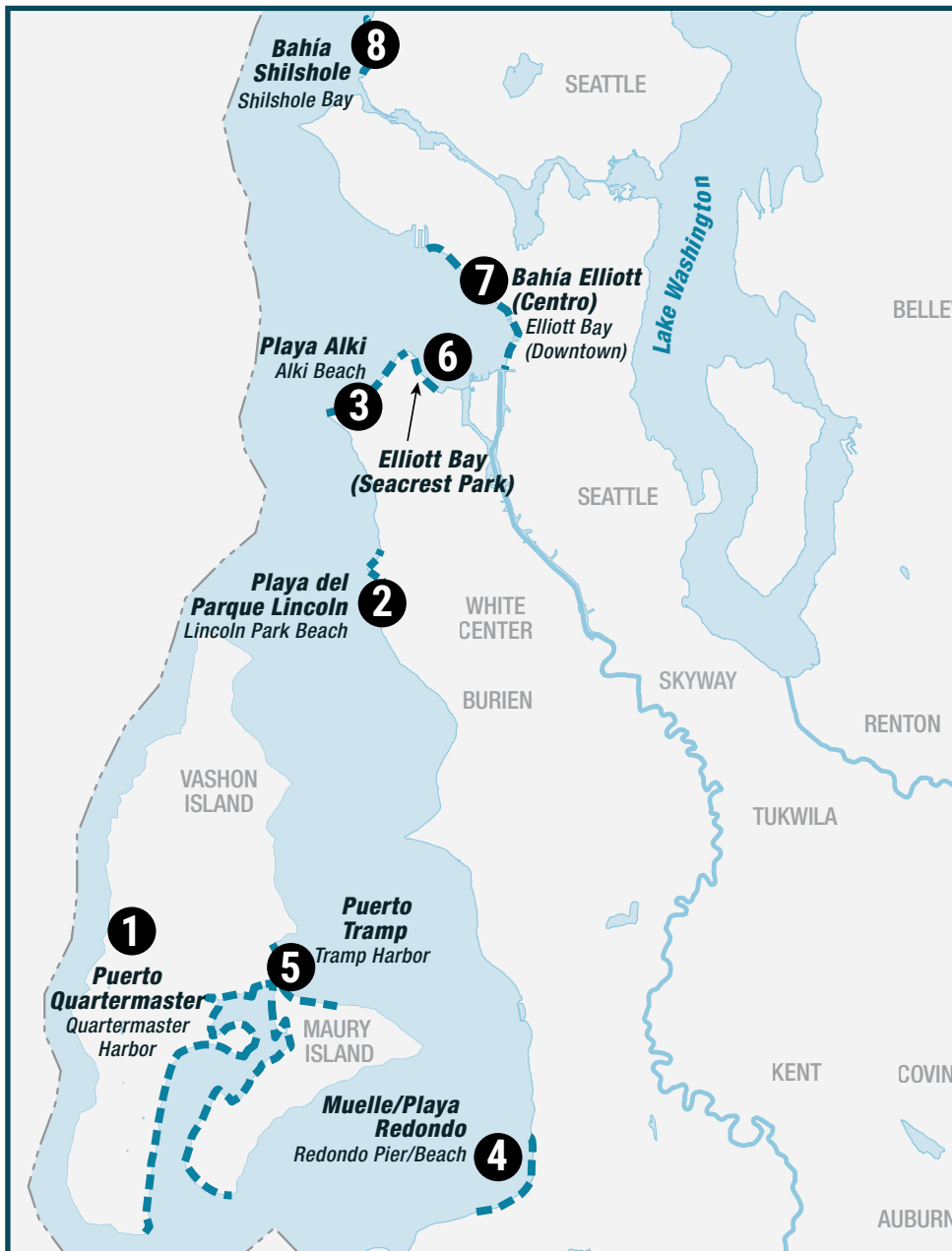
Advertencias actuales del Departamento de salud sobre los pescados.
Recomendaciones del Condado de King en base a los PCB.

Este no es un aviso de pesca del Departamento de Salud de Washington (DOH) (por sus siglas en inglés). Estas recomendaciones del condado de King se basan en métodos del DOH y muestras de prueba. El DOH revisará los datos y es posible que agregue pautas.

Lubina de boca pequeña Smallmouth bass	Cutthroat trout
Máximo 2 de comidas por mes	Máximo 4 de comidas por mes
Pikeminnow del norte Northern pikeminnow	Ventosa de gran escala Largescale sucker
NO COMER	Máximo 2 de comidas por mes

Recomendaciones saludables para el consumo de mariscos del Condado de King

Algunos mariscos de Puget Sound pueden contener sustancias químicas dañinas. Proteja la salud de su familia siguiendo estas recomendaciones en cuanto a los tipos peces y cangrejos que se pescan en las zonas resaltadas en el mapa.



1 Puerto Quermaster Quartermaster Harbor	2 Playa del Parque Lincoln Lincoln Park Beach	3 Playa Alki Alki Beach	4 Muelle/Playa Redondo Redondo Pier/Beach	5 Puerto Tramp Tramp Harbor	6 Bahía Elliott (Parque Seacrest) Elliott Bay (Seacrest Park)	7 Bahía Elliott (Centro) Elliott Bay (Downtown)	8 Bahía Shilshole Shilshole Bay
Platija limón Platija limón Hasta 8 comidas por mes (Precaución al comer más de 8)	Morraja brillante Shiner perch Máximo 2 de comidas por mes	Platija limón English sole Hasta 15 comidas por mes (Precaución al comer más de 15)	Cangrejo Dungeness Dungeness crab ¡NO COMA TRIPAS! Más de 23 comidas por mes	Cangrejo Dungeness Dungeness crab ¡NO COMA TRIPAS! Más de 23 comidas por mes	Morraja brillante Shiner perch Máximo 2 de comidas por mes	Platija limón English sole Máximo 2 de comidas por mes	Platija limón English sole Hasta 18 comidas por mes (Precaución al comer más de 18)
			Cangrejo rojo de roca Red rock crab ¡NO COMA TRIPAS! Más de 23 comidas por mes	Cangrejo rojo de roca Red rock crab ¡NO COMA TRIPAS! Más de 23 comidas por mes	Cangrejo Dungeness Dungeness crab ¡NO COMA TRIPAS! Máximo 2 de comidas por mes	Cangrejo Dungeness Dungeness crab ¡NO COMA TRIPAS! Máximo 2 de comidas por mes	Cangrejo Dungeness Dungeness crab ¡NO COMA TRIPAS! Hasta 8 comidas por mes (Precaución al comer más de 8)
			Cangrejo rojo de roca Red rock crab ¡NO COMA TRIPAS! Máximo 2 de comidas por mes	Cangrejo rojo de roca Red rock crab ¡NO COMA TRIPAS! Máximo 2 de comidas por mes	Cangrejo rojo de roca Red rock crab ¡NO COMA TRIPAS! Máximo 2 de comidas por mes	Cangrejo rojo de roca Red rock crab ¡NO COMA TRIPAS! Máximo 2 de comidas por mes	Cangrejo rojo de roca Red rock crab ¡NO COMA TRIPAS! Hasta 8 comidas por mes (Precaución al comer más de 8)

Está bien para comer
 Precaución
 No comer
 Advertencias actuales del Departamento de salud sobre los pescados.
 Recomendaciones del Condado de King en base a los PCB.

Este no es un aviso de consumo de pescado del Departamento de Salud de Washington (DOH). Estas recomendaciones del Condado de King utilizan métodos del DOH y se basan en muestras de prueba. El DOH revisará los datos y puede proporcionar orientación adicional.

NO COMA TRIPAS DE CANGREJO,
 ¡tienen un alto contenido de contaminantes!
 Coma SOLO la carne.



Siga las reglas de pesca
 ¡Las reglas de pesca ayudan a proteger las poblaciones de peces para que las futuras generaciones también puedan disfrutar de la pesca!

Escanee este código para obtener avisos de consumo de pescado en otros cuerpos de agua del estado de Washington.



(enlace disponible solo en inglés)

Escanee este código para encontrar dónde puede comprar las licencias de pesca del Departamento de Pesca y Vida Silvestre de Washington (WDFW) – (por sus siglas en inglés) y sus costos.



(enlace disponible solo en inglés)