

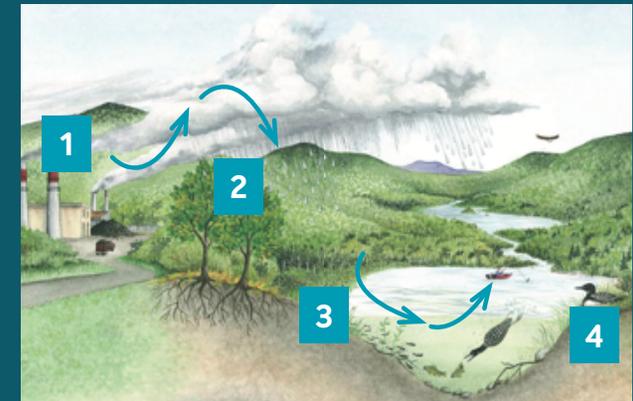
# Tres pasos para disfrutar de forma segura el pescado del río Cape Fear

## ¿Por qué hay advertencia?



El Departamento de Salud y Servicios Humanos de Carolina del Norte (DHHS) establece advertencias sobre el consumo de pescado para proteger la salud, especialmente para las personas que están embarazadas o que pueden quedar embarazadas y los niños menores de 15 años cuyo crecimiento y desarrollo pueden verse afectados por el mercurio. El mercurio que proviene de la contaminación industrial pasa del aire a las vías fluviales y luego de los peces más pequeños a los peces más grandes que se los comen y, finalmente, a las personas. Otros contaminantes como policlorobifenilos (PCB), dioxinas, arsénico y cromo hexavalente ingresan a los peces a partir de la contaminación, pero algunos también ocurren naturalmente.

## ¿Cómo entra el metilmercurio en el pescado y en nosotros?



- 1 El mercurio llega al aire por medio de la contaminación industrial
- 2 El mercurio sale del aire a través de la lluvia o la nieve
- 3 El mercurio se mueve a través de la cuenca hidrográfica y cambia en el suelo y en el agua a metilmercurio
- 4 El metilmercurio se acumula en los animales y luego en las personas que se los comen

Imagen modificada de: Driscoll, C.T., D. Evers, K.F. Lambert, N. Kamman, T. Holsen, Y.-J. Han, C. Chen, W. Goodale, T. Butler, T. Clair, and R. Munson. Mercury Matters: Linking Mercury Science with Public Policy in the Northeastern United States. Hubbard Brook Research Foundation. 2007. Science Links Publication.

## 1 DETÉNGASE & VERIFIQUE

Algunos peces del Río Cape Fear pueden tener contaminantes que pueden ser dañinos a la salud.

Consulte las advertencias antes de comer: visite la página de internet [bit.ly/eatsafeish](http://bit.ly/eatsafeish) o llame al 919-707-5900



Lubina boca grande (Largemouth Bass)



Bagre/pez gato (Catfish)



Corvina roja (Red Drum)



Cangrejo azul (Blue Crab)



Mugil rayado (Striped Mullet)



Pez sol/Mojarra de agallas azules (Bluegill)



## 2 Disfrute

Disfrute de un pescado más seguro una vez haya consultado las advertencias y siga las recomendaciones de raciones y comidas semanales.



Trucha moteada/pecosa (Speckled Trout)



Sabalo (Shad)



Croca (Spot)

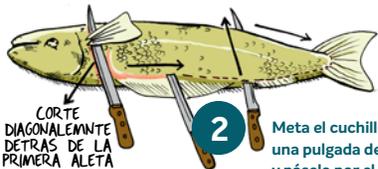


Camarones (Shrimp)

## 3 Como cortar el pescado en filete

En lugar de cocinar el pescado entero, corte la grasa y la piel para eliminar los productos químicos como los policlorobifenilos (PCB)

- 1 Haga una sola cortada profunda donde termina la cabeza y donde la carne empieza. Corte diagonalmente detrás de la primera aleta.



CORTE DIAGONALMENTE DETRÁS DE LA PRIMERA ALETA

- 2 Meta el cuchillo alrededor de una pulgada de profundidad, y páselo por el lado de la aleta dorsal hasta llegar a la cola.

para remover contaminantes Polichorobiferinos (PCBs) y Dioxina que se depositan en la grasa.



- 3 Separe el filete del armazón/esqueleto con varios cortes rectos y poco profundos. No use demasiada presión o le quedarán espinas en su filete. Repita este proceso al otro lado del pescado.



SOSTENGA LA COLA DEL PESCADO

- 4 Para remover la piel, sostenga la punta de la cola del filete, y pase el cuchillo entre la piel y la carne en dirección hacia donde estaba la cabeza.

Repita los pasos 1-2 al otro lado del pescado.

Diagrama por Heather Hardison Letras e Ilustración

# DETÉNGASE

**DETÉNGASE:** Los niños menores de 15 años de edad y las mujeres que están o pueden quedar embarazadas, no deben comer bagre silvestre / pez gato (Wild-caught Catfish) ni lobina boca grande (Largemouth Bass) tomados en cualquier parte de Carolina del Norte.

# VERIFIQUE

**VERIFIQUE:** Todos deben verificar las advertencias para todo tipo de pez tomado del Río Cape Fear.

# Disfrute

**DISFRUTE:** Disfrute de un pescado más seguro consultando las advertencias locales y siguiendo las recomendaciones de raciones y comidas semanales.



**Duke University Superfund Research Center  
Community Engagement Core**

✉ SuperfundCEC@duke.edu [bit.ly/eatsafefish](https://bit.ly/eatsafefish)

Este proyecto ha sido financiado total o parcialmente por la Agencia de Protección Ambiental de los Estados Unidos en virtud del acuerdo de asistencia 00D49616. No refleja necesariamente las opiniones de la Agencia ni debe inferirse el respaldo oficial.



Para saber qué pescado comer y evitar, y ver las advertencias de pescado actuales en Carolina del Norte, visite:

[bit.ly/eatsafefish](https://bit.ly/eatsafefish)

o llame al 919-707-5900

**Duke** UNIVERSITY  
SUPERFUND  
Research Center  
early life exposures, later life consequences

**NIH** National Institute of  
Environmental Health Sciences  
Superfund Research Program

## Acerca del Centro de Investigación Superfund de la Universidad de Duke:

Estudiamos las exposiciones a dosis bajas en la vida temprana a sustancias químicas ambientales y los efectos sobre el desarrollo humano que podrían surgir más adelante en la vida. Nos conectamos con agencias gubernamentales, profesionales de la industria, organizaciones comunitarias y otras para brindar investigación e información útil sobre la salud ambiental y la exposición a sustancias químicas al público.

🏠 [sites.nicholas.duke.edu/superfund](https://sites.nicholas.duke.edu/superfund)

✉ [superfund@duke.edu](mailto:superfund@duke.edu)

*Referencias citadas disponibles a pedido*



# DETÉNGASE

# VERIFIQUE

# Disfrute

Ayude a mantenerlos seguros.



**Algunos peces del Río Cape Fear pueden tener contaminantes que pueden ser dañinos a la salud.**

📞 **Llame al (919) 707-5900 para verificar las advertencias para el Río Cape Fear**