

Sami's Fishing Adventures on the Duwamish River

Las aventuras de pesca de Sami en el río Duwamish

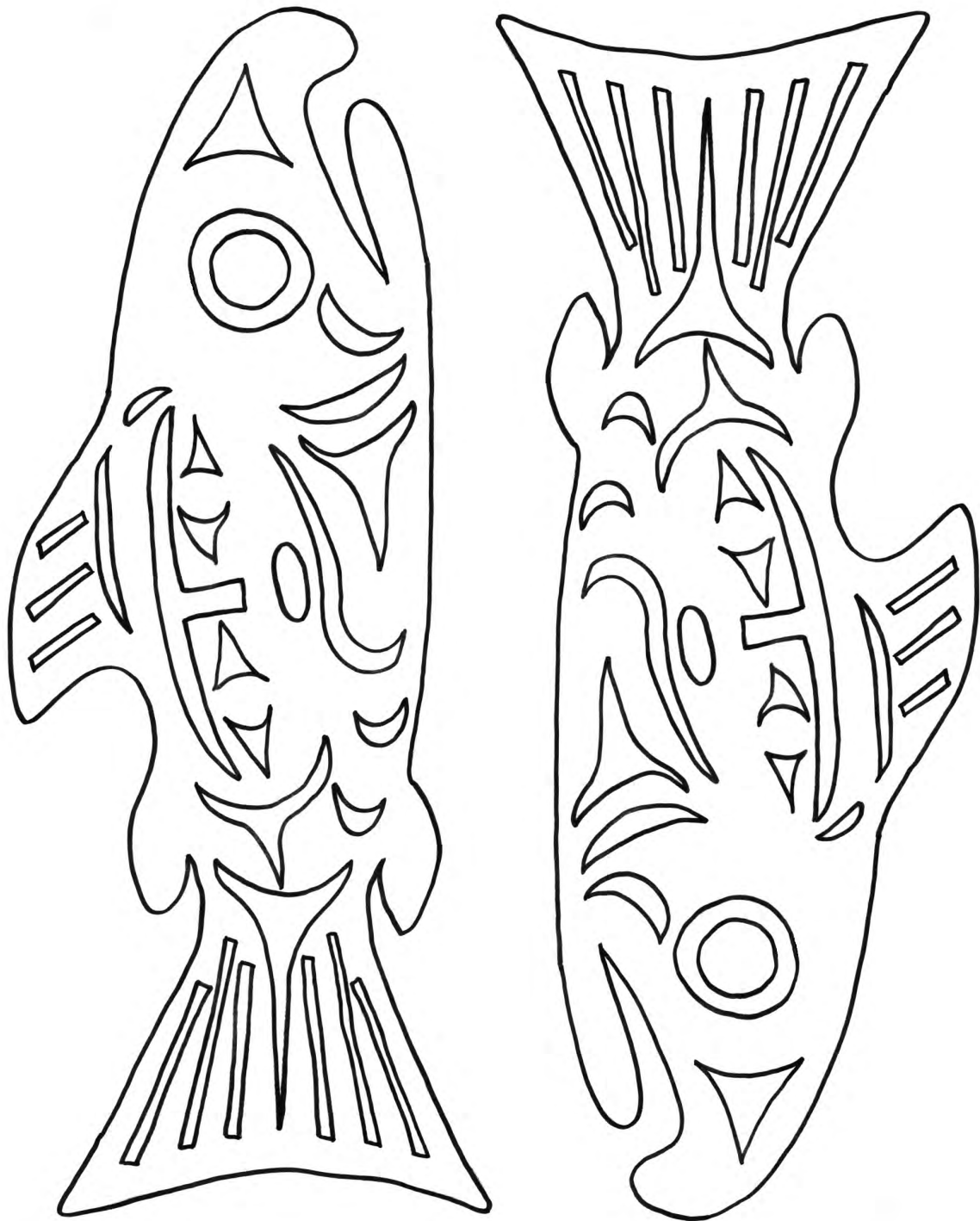


The only
Duwamish seafood safe
to eat is salmon!

El único pescado del río
Duwamish que es seguro
para comer es
el salmón.

Public Health
Seattle & King County 





We acknowledge that we live, work and play on the traditional land of the Coast Salish People, including the Duwamish People past and present. In the area we now call Seattle, a number of native tribes called the Duwamish River “home”.

Reconocemos que habitamos, trabajamos y jugamos en territorio tradicional del pueblo de la Costa Salish, incluyendo el pueblo Duwamish del pasado y del presente. En el área que ahora llamamos Seattle, varias tribus nativas llamaron al río Duwamish su “hogar”.

Artwork Credit: Duwamish Longhouse

Where is the Duwamish River?

¿Dónde queda el río Duwamish?

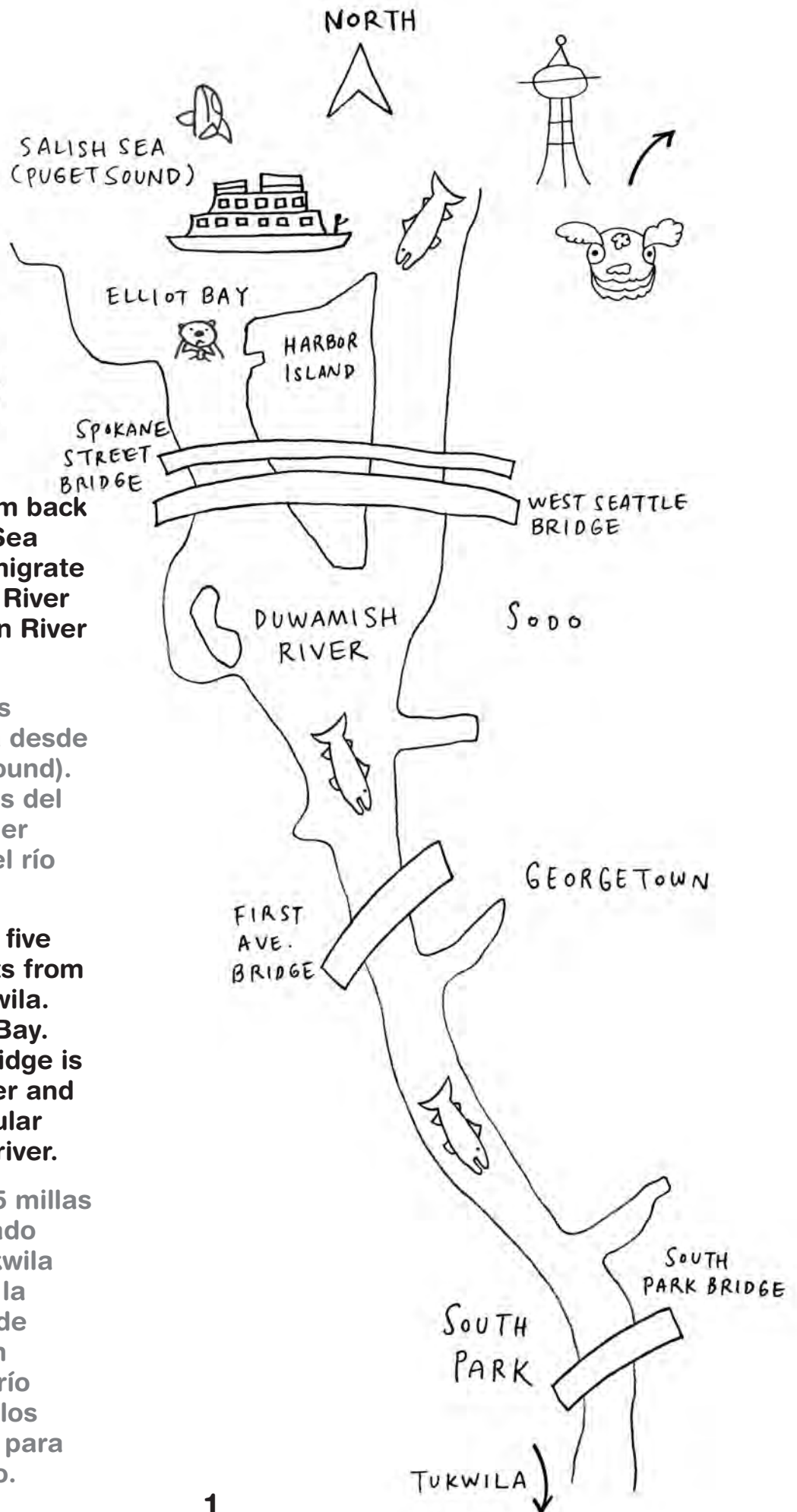


Every year, salmon swim back home from the Salish Sea (Puget Sound). Some migrate through the Duwamish River to lay eggs in the Green River watershed.

Cada año, los salmones nadan de vuelta a casa desde el mar Salish (Puget Sound). Algunos migran a través del río Duwamish para poner huevos en la cuenca del río Verde (Green river).

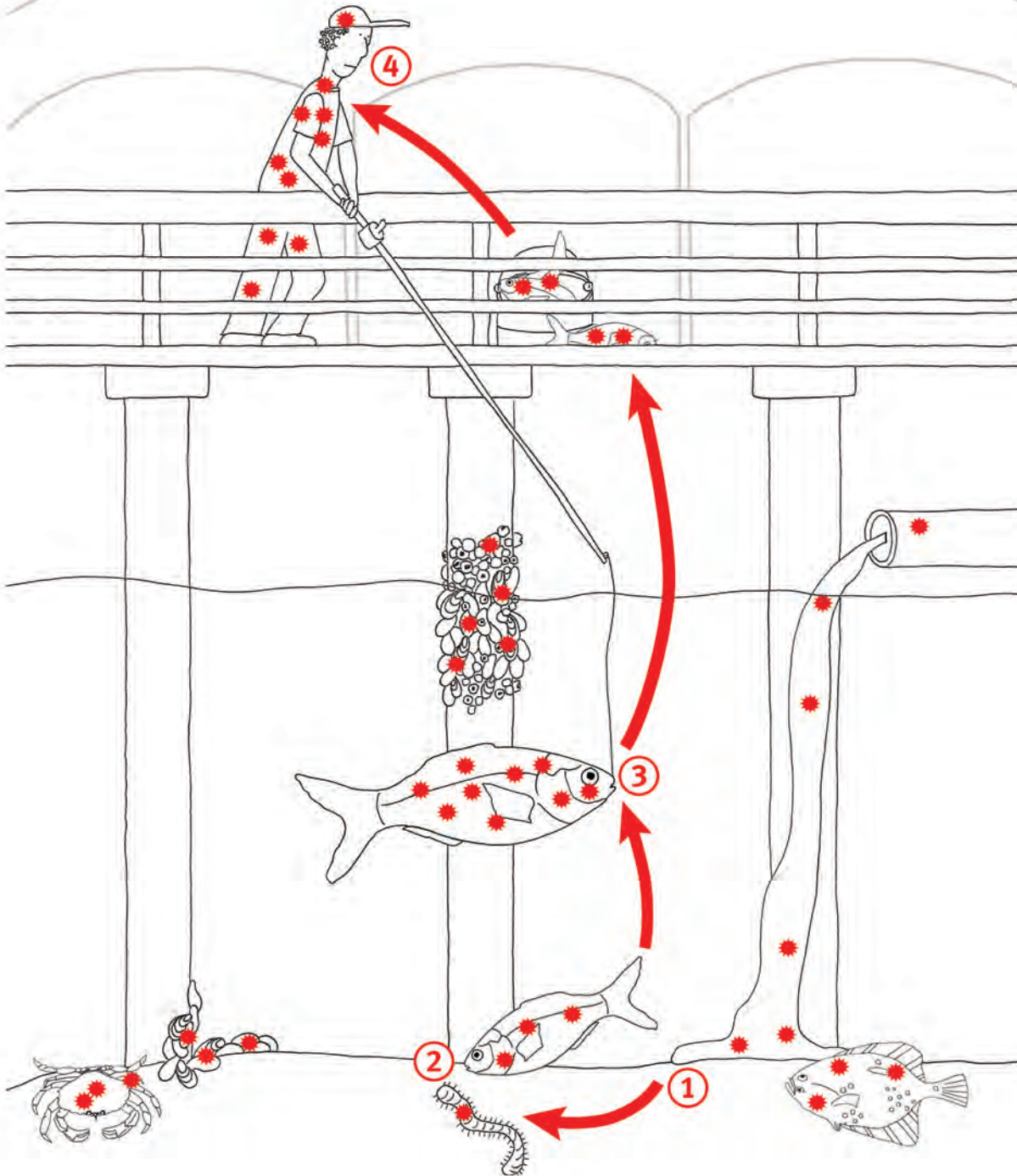
The Duwamish River is five miles long and connects from the Green River in Tukwila. It flows out into Elliott Bay. The Spokane Street Bridge is at the mouth of the river and is one of the most popular fishing sites along the river.


El río Duwamish mide 5 millas de largo y está conectado con el río Green en Tukwila y fluye hacia dentro de la bahía Elliot. El puente de Spokane Street está en la desembocadura del río Duwamish y es uno de los lugares más populares para pescar a lo largo del río.




The Duwamish River is polluted with toxic chemicals

El río Duwamish está contaminado con químicos tóxicos



For over a century, the Duwamish River became polluted with toxic chemicals. Some chemicals (like PCBs ) stick to the mud at the bottom of the river. Fish, shellfish and crab that spend their entire lives in the river are unsafe to eat.

Por más de un siglo, el río Duwamish se contaminó con químicos tóxicos. Algunos químicos (como los PCBs ) se pegan al lodo del fondo del río. Los peces, mariscos y cangrejos que pasan su toda su vida en el río no son seguros para comer.

Tell Sami not to catch and eat the following contaminated seafood from the Duwamish River.

Dile a Sammy que no atrape ni coma los siguientes peces y mariscos contaminados en el río Duwamish.



**EVERYONE
DO NOT
EAT**

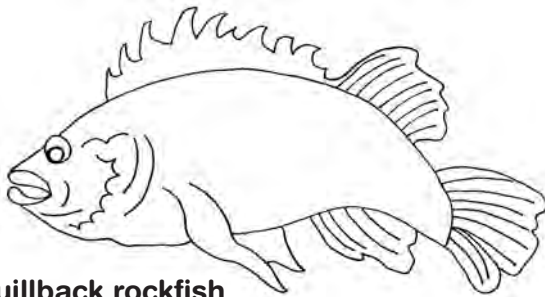


Especialmente WOMEN who are or may become PREGNANT, NURSING MOTHERS, and CHILDREN

**TODOS
DEBEN EVITAR**



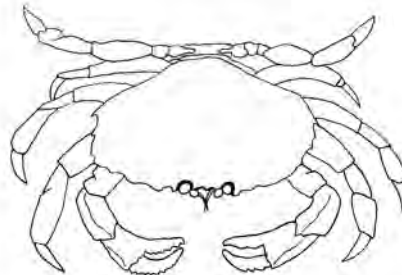
Especialmente las MUJERES que están o que pueden quedar EMBARAZADAS, las MADRES en período de LACTANCIA y los NIÑOS



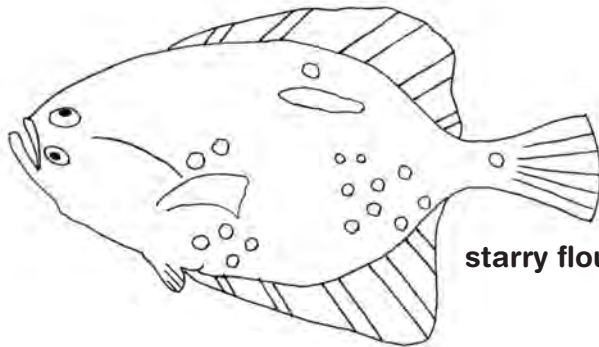
quillback rockfish



shiner perch



dungeness crab



starry flounder



butter clams

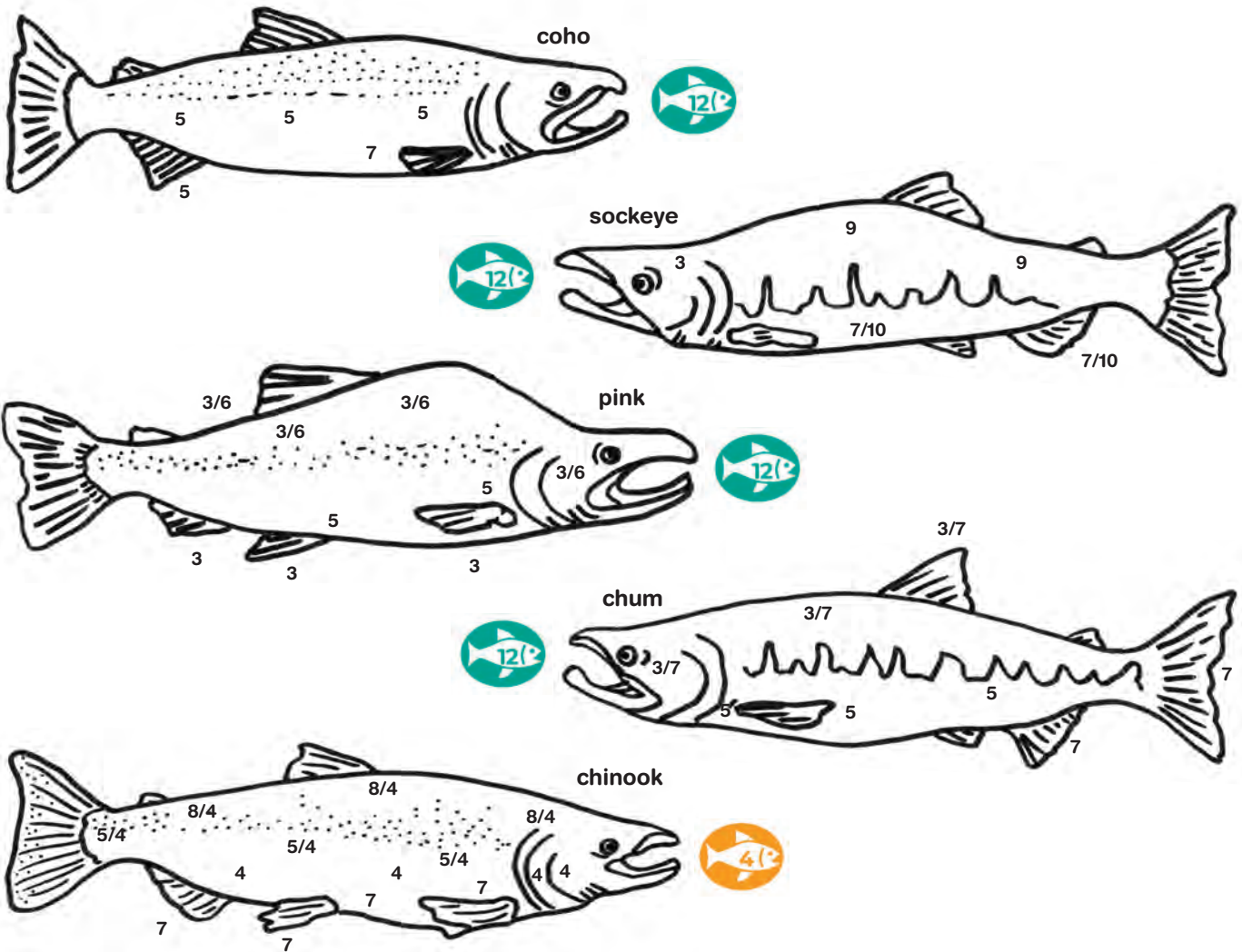
In the Duwamish River, the seafood that spend their entire lives in the river are unsafe to eat. They have high levels of PCBs that you cannot see. Toxic chemicals can harm the brain and growth development of unborn babies, infants and young children the most.

En el río Duwamish, los peces y mariscos que pasan toda su vida en el río no son seguros para comer. Tienen niveles altos de PCBs que no se pueden ver a simple vista. Los químicos tóxicos pueden hacer daño al cerebro y al crecimiento de los bebés antes de nacer, bebés y de niños pequeños sobre todo.

Eat salmon! Salmon is the only seafood safe to eat from the Duwamish River. They spend a short time in the river.

¡Coma salmón! El único pescado del río Duwamish que es seguro para comer es el salmón. Ellos pasan un corto tiempo en el río.

HEALTHY TO EAT 8-12 MEALS PER MONTH		OR	LIMIT TO EAT 4 MEALS PER MONTH	
SEGURO PARA EL CONSUMO 8 A 12 COMIDAS POR MES		OR	SEGURO PARA EL CONSUMO 4 COMIDAS POR MES	



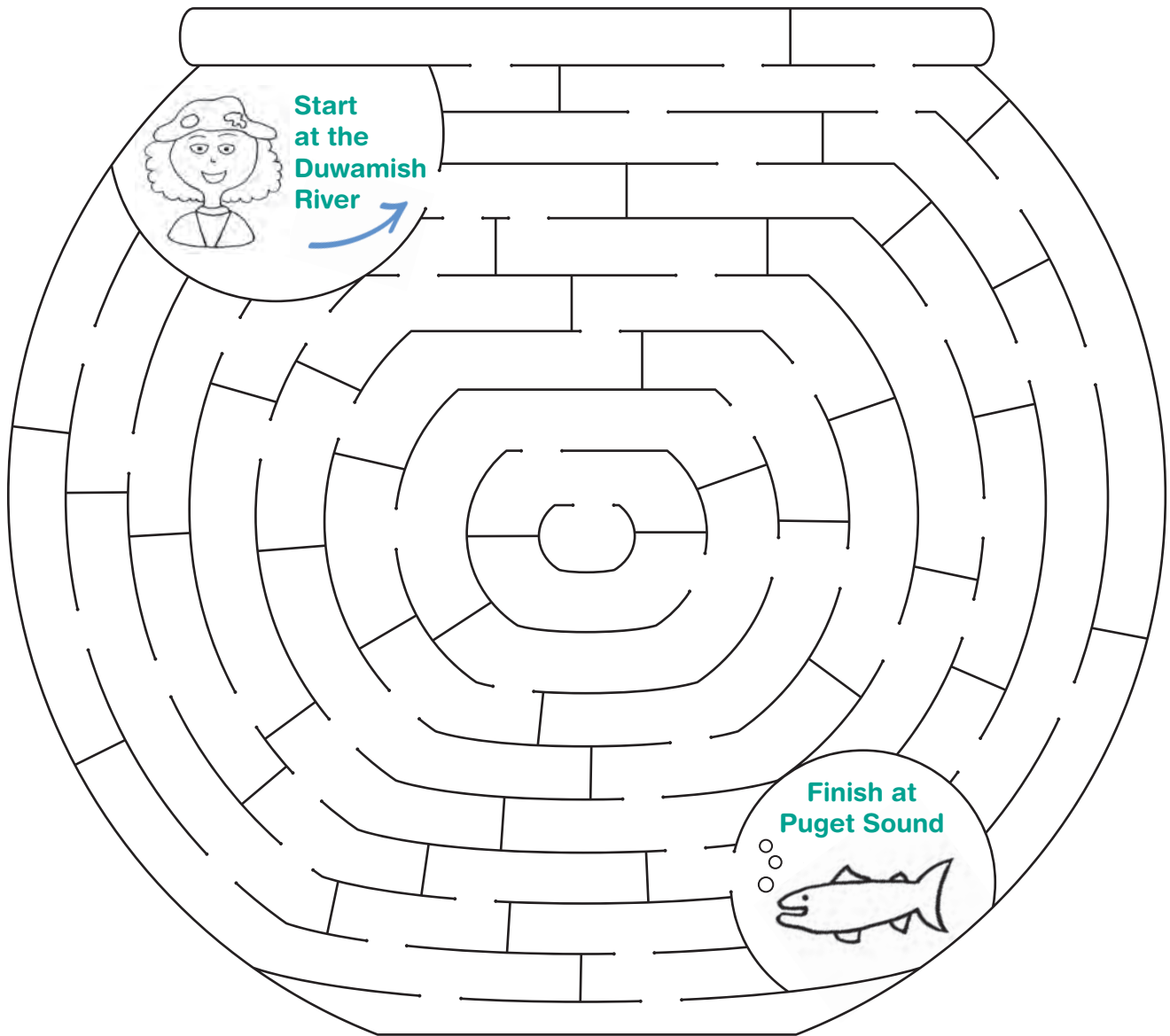
Use the color key below to give salmon their bright spawning colors:

Usa la guía de colores para dar al salmón sus brillantes colores:

- | | | |
|-------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|
| 1. purple
morado | 4. brown
café | 7. silver/grey
plateado/gris |
| 2. yellow
amarillo | 5. pink
rosado | 8. black
negro |
| 3. olive green
verde olivo | 6. turquoise blue
azul turquesa | 9. red
rojo |
| | | 10. white
blanco |

Help Sami go from the Duwamish River to a fishing site in Puget Sound.

Ayuda a Sami a ir desde el río Duwamish hacia un sitio de pesca en el Puget Sound.



Many places in King County have more choices of safer seafood to eat than the Duwamish River. We have lakes, rivers, and Puget Sound fishing sites. Find a site in our fishing guide at www.kingcounty.gov/duwamish-fishing.

Muchos lugares en el condado King tienen más opciones de mariscos y peces más seguros para comer que el río Duwamish. Tenemos lagos, ríos, y sitios de pesca en el Puget Sound. Encuentra un sitio en nuestra guía de pesca en www.kingcounty.gov/duwamish-fishing

What can Sami catch in Puget Sound that is safe to eat 12 meals per month?

¿Qué puede atrapar Sami en el Puget Sound que es seguro para comer en 12 comidas al mes?

SALTWATER				Duwamish River	Elliott Bay	Puget Sound in King County	
							
Chum Salmon Dog's Salmon, Keta	Pink Salmon Humpie, Humpback Salmon	Coho Salmon Dog's Salmon, Keta	Sockeye Salmon/Kokanee Red Salmon, Silver Trout				
BOTTOM FLATFISH INCLUDE:							
							
	Starry Flounder	Rock Sole	English Sole				
<p>Fish Consumption Advice</p> <ul style="list-style-type: none">  Healthy to eat, 8-12 meals per month  Limit to 1-4 meals per month  DO NOT EAT due to high levels of toxic chemicals <p>One Serving (Meal) Size</p> <p> Adult  Child</p> <p><small>* May be found here</small></p>							
		Pacific Herring	Blackmouth Salmon Resident Chinook caught during winter				
							<i>DO NOT EAT CRAB GUTS</i>
		Dungeness Crab	Red Rock Crab				
							<i>CALL BEFORE YOU DIG</i> 1-800-562-5632
		Mussels	Clams				
							
			Chinook Salmon King, Tye				
							
			Shiner Perch				
						<i>ILLEGAL TO CATCH AND KEEP</i>	
		Rockfish					
						<i>DO NOT EAT PRAWN HEADS</i>	
		Spot Prawns					
							
		Squid					



Go Fishing in King County: Seafood Safe to Catch and Eat
www.kingcounty.gov/duwamish-fishing

¡Vaya a Pescar en el Condado de King! www.kingcounty.gov/duwamish-fishing



Moms and children! Take an extra step and make fish that's already low in PCBs (such as salmon) even healthier by eating just the skinless fillet of the fish. You can also grill, bake, broil or steam the fish so fat drips off.

¡Mamás y niños! Al preparar un pescado con bajo contenido de PCBs (como el salmón) se puede tomar una medida de precaución adicional para hacerlo aun más saludable, comiendo solo el filete del pescado, sin la piel. También, se puede asar, hornear, o cocer al vapor para que la grasa escurra.

Fish is good for your heart and brain! Salmon is a great source of healthy fats (omega-3 fatty acids). Eat a variety of fish and shellfish from different places.



Grilled Salmon Tacos w/ Mango Salsa

INGREDIENTS (for 4 servings)

- 4 to 6 oz. salmon fillets
- 1 tsp. garlic powder
- 1 tsp. chili powder
- Salt and pepper to taste
- Olive oil for cooking
- Mango Salsa**
- 1/2 avocado, diced
- 1/2 mangoes, diced
- 1/2 red peppers, diced
- 1/2 red onion, diced
- 1 small jalapeño, chopped (opt)
- 1/2 bunch cilantro, chopped
- 1 tsp. Olive oil
- Salt and pepper to taste
- 1 lime

DIRECTIONS

In a medium bowl, stir together avocado, mangoes, red peppers, onions, jalapeño, cilantro, olive oil, salt and pepper. Squeeze fresh lime juice over salsa, mix well. Set aside until ready to use.

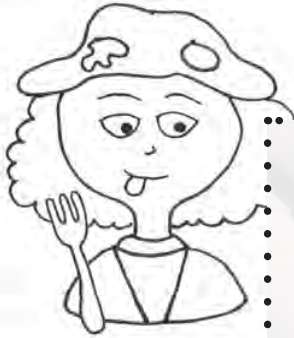
Stir together garlic, chili powder, and salt & pepper. Drizzle olive oil onto salmon. Rub seasoning mixture into salmon fillets. Grill or cook in pan over medium heat for 6-8 min on each side. (Baking is also an option at 375 degrees)

Once salmon is cooked, top with mango salsa, serve and enjoy!

*Note: recommended serving on warmed tortillas

Recipe by: CHA Jennifer Teo

Photos by: Public Health & revelritermedia.com



¡El pescado es bueno para tu corazón y cerebro! El salmón es una gran fuente de grasas saludables (ácidos grasos omega-3). Coma una variedad de pescados y mariscos de diferentes lugares.



Tacos de Salmón a la parrilla con salsa de mango



INGREDIENTES (para 4 porciones)

- 4 a 6 oz. filetes de salmón
- 1 cucharadita, polvo de ajo
- 1 cucharadita, chile en polvo
- Sal y pimienta a su gusto
- Aceite de oliva a gusto

Salsa de Mango

- ½ aguacate, cortado en cubitos
- ½ mango, cortado en cubitos
- ½ pimienta roja, cortado en cubitos
- ½ cebolla roja, cortada en cubitos
- 1 jalapeño pequeño, picado (opcional)
- ½ manojito de cilantro, picado
- Sal y pimienta a su gusto
- 1 cucharadita, Aceite de oliva
- 1 lima

INSTRUCCIONES

En un tazón mediano, mezcle el aguacate, mango, pimientos rojos, cebolla roja, jalapeño, cilantro, aceite de oliva, sal y pimienta. Exprima el jugo de lima fresco sobre la salsa, mezcle bien. Ponga a un lado hasta que esté listo para usar.

Mezcle el ajo, el chile en polvo y la sal y pimienta. Rocíe el aceite de oliva sobre el salmón. Frote la mezcla de condimentos en los filetes de salmón. Ase a la parrilla o cocine en una sartén a fuego medio durante 6-8 minutos por cada lado. (Hornear también es una opción a 375 grados)

Una vez que el salmón esté cocido, cubra con salsa de mango, ¡siva y disfrútele!

* Nota: se recomienda servir en tortillas calientes

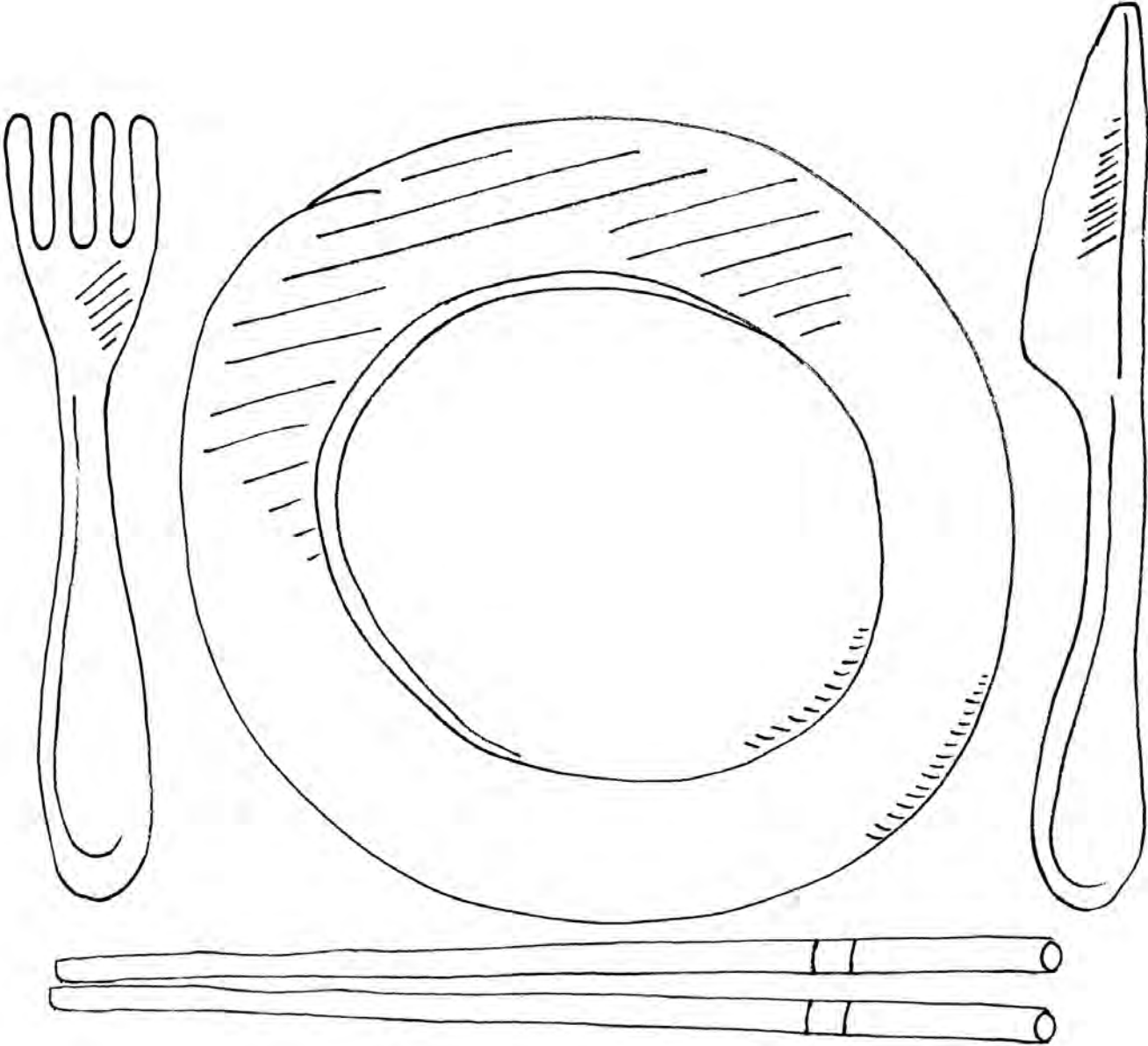
Receta de: CHA Jennifer Teo

Photos by: Public Health & revelritermedia.com



Draw your favorite healthy meal here!

¡Dibuja tu comida saludable favorita aquí!



Help Sami find the blue words in the word search.

Ayuda a Sami a encontrar las palabras azules en la sopa de letras.

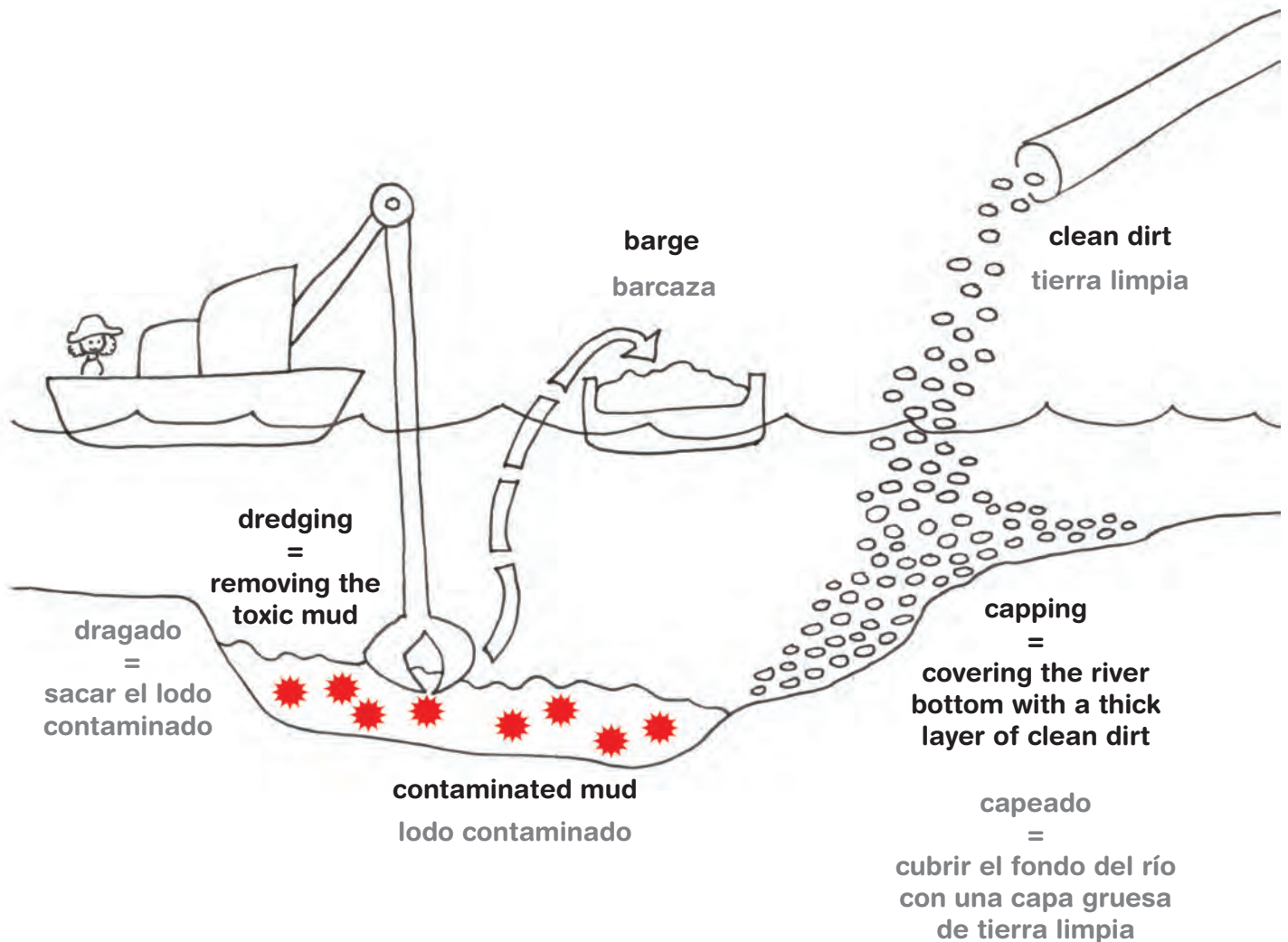
The **Duwamish** River is a Superfund Site. **Superfund** is the name of a federal law that requires the nation's most **toxic** sites to be identified and cleaned up. The US Environmental Protection Agency (**EPA**) leads the **cleanup** of the contaminated mud of the river. The WA State Department of Ecology leads efforts to control chemical **pollution** (including **PCBs**) from getting into the river. Public Health – Seattle & King County helps to promote the message that **salmon** is the healthiest choice from the river.

El río Duwamish es un sitio Superfund. Superfund es el nombre de una ley federal que exige que los sitios más contaminados del país sean identificados y limpiados. La Agencia de Protección Ambiental de los Estados Unidos (EPA) dirige la limpieza del lodo contaminado en el río. El Departamento de Ecología del estado de Washington dirige los esfuerzos para controlar que la contaminación química (incluyendo los PCBs) no alcance a entrar al río. El Departamento de Salud Pública de Seattle y el condado King ayuda a promover el mensaje que el salmón es la opción más saludable del río.



How will the contaminated mud of the Duwamish River be cleaned up?

¿Cómo se va a limpiar el lodo contaminado del río Duwamish?

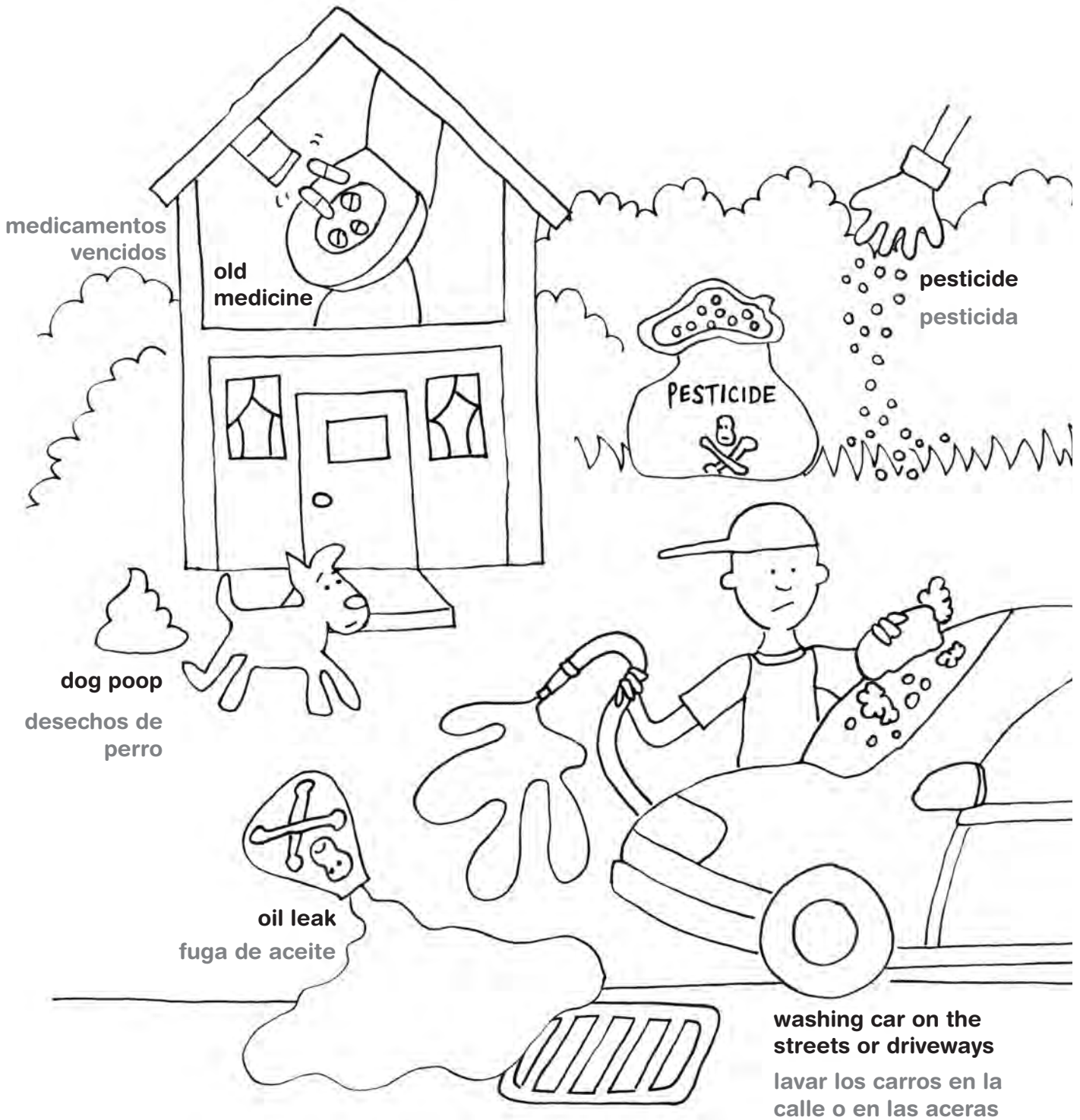


In addition to dredging and capping the most contaminated mud, the cleanup relies on cleaner mud from upstream to gradually bury the less contaminated mud in the river.

Además del dragado y capeado del lodo más contaminado, la limpieza depende del lodo más limpio de río arriba para que gradualmente cubra el lodo menos contaminado del río.

What's wrong with this picture? Identify five ways people can pollute the river.

¿Qué está mal en este dibujo? Identifica cinco maneras en que las personas pueden contaminar el río.

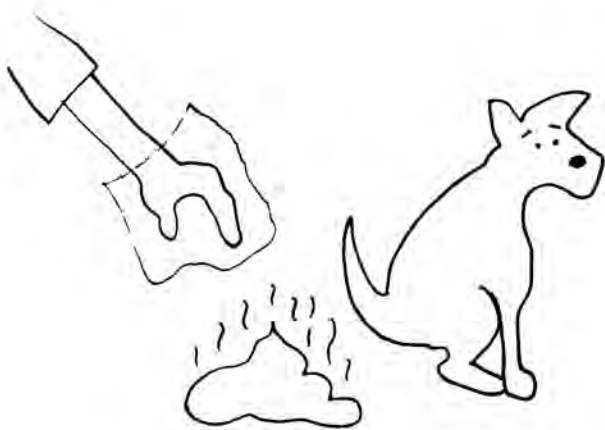


You and Sami can help prevent water pollution.

Sami y tú pueden ayudar a prevenir la contaminación del agua.

NATURAL YARD CARE:
Use less chemicals for your garden.

CUIDADO NATURAL DEL JARDÍN:
Usa menos químicos para tu jardín.

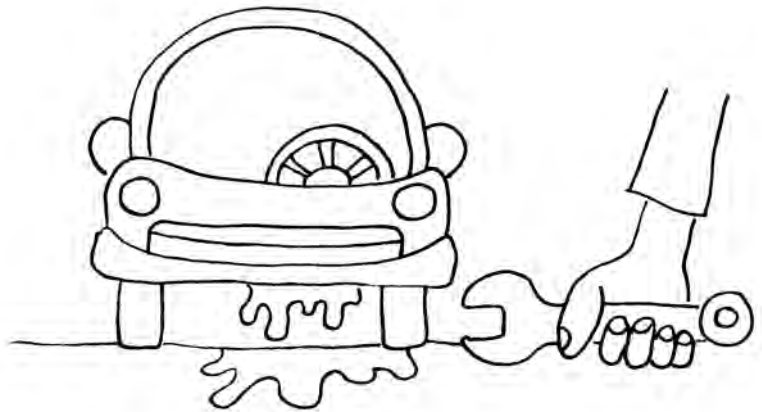


SCOOP EVERY POOP:
Use a bag to pick up every dog waste and put it in the trash.

SI TIENES PERRO, RECOGE SU POPÓ CADA VEZ QUE HAGA:
Usa una bolsa para recoger cada desecho del perro y ponlo en la basura.

FIX CAR LEAKS:
Don't drip and drive.

REPARA FUGAS DE ACEITE DEL COCHE.
No manejes con fugas.



**FUN TO CATCH
TOXIC TO EAT**

THE ONLY DUWAMISH SEAFOOD SAFE TO EAT IS SALMON
Loại hải sản an toàn nhất để ăn từ sông Duwamish là cá hồi
El único pescado del río Duwamish que es seguro para comer es el salmón
ត្រីដែលចាប់ពីស្ទឹងឡូរ៉ាមមីស្ស មានតែត្រីសាលម៉ុងមួយគត់ដែលមានសុវត្ថិភាពសំរាប់បរិភោគ

For more information:
Para más información:

www.kingcounty.gov/duwamish-fishing
www.facebook.com/epaduamish