Para Más Información…

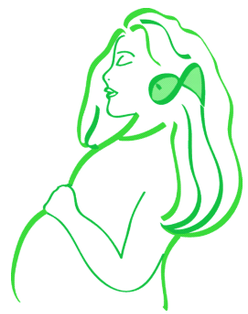
Georgia Department of Public Health
Environmental Health Section
Chemical Hazards Program
www.dph.georgia.gov/chemical-hazards
Phone: (404) 657-6534

Georgia Department of Natural Resources
Environmental Protection Division
Watershed Protection Branch
www.epd.georgia.gov
Phone: (404) 463-1511

Para recibir una copia completa de las
Pautas de Comer Pescado de las Aguas de Georgia,
contacte GA EPD o visite:
www.epd.georgia.gov/fish-consumption-guidelines

June 2018

UNA GUÍA PARA LAS MUJERES QUE COMEN PESCADOS Y MARISCOS DEL COSTERO DE GEORGIA

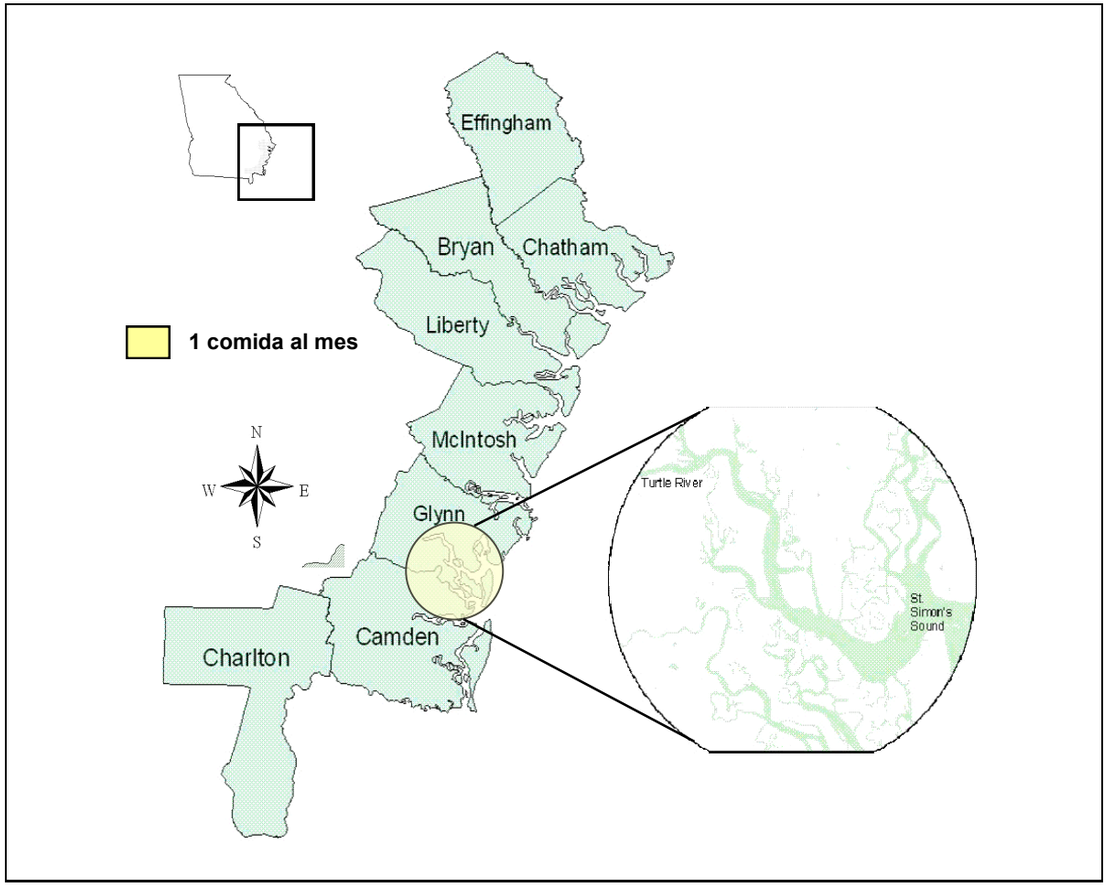


Lo que Ud. debe de saber si Ud. esta embarazada, en edad de tener hijos, o amamanta un niño

Georgia Department of Public Health

GEORGIA DEPARTMENT OF NATURAL RESOURCES
ENVIRONMENTAL PROTECTION DIVISION

Pautas Para el Consumo de Pescado y Marisco del Costero de Georgia Para Mujeres Embarazadas y Madres Que Amamantan y Niños



Como Leer Este Mapa

Mujeres embarazadas, lactantes o desean embarazo, y niños menores de siete años deben limitar las comidas que contienen pescado capturado de las áreas resaldatas a una ves al mes

Recuerde…

Algunos tipos de pescados y mariscos tienen altos niveles de mercurio que no deben ser consumidos por mujeres en edad de tener hijos y niños jóvenes. De acuerdo con la FDA, los pescados y mariscos que deben evitar incluye el tiburón, pez espada, caballa real, y el blanquillo.

Los Beneficios de Comer Pescados y Mariscos

Los pescados y mariscos son unas fuentes excelentes de proteína, minerales, y vitaminas y juegan un papel muy importante en una dieta bien balanceada y saludable. El pescado es también una excelente fuente de Omega-3 ácido graso, lo cual es esencial para el desarrollo de un niño sano y saludable. De acuerdo con la American Heart Association, Omega-3 ácido graso en el pescado y mariscos es también esencial para una buena salud cardiovascular en los adultos.

Preocupaciones Sobre el Consumo de Pescados y Mariscos

Algunos pescados contienen contaminantes, como el mercurio, policlorobifenilos (PCBs), o toxafeno o semejante productos químicos que pueden ser dañinos si se comen frecuentemente.

Con el tiempo, su cuerpo puede acumular niveles dañinos de productos químicos tóxicos que pueden afectar su embarazo y la salud de su niño.

El pescado contaminado puede no parecer, oler, o tener sabor diferente, pero puede todavía ser dañino a usted y su niño. Las mujeres que están embarazadas o en edad de tener hijos deben ponerse en contacto con el departamento local de salud o el Georgia Environmental Protection Division para obtener informaciones más detalladas.

Preguntas Hechas Frecuentemente Sobre el Consumo de Pescados y Mariscos del Costero de Georgia

Q. ¿Se puede comer, sin peligro, el pescado del costero de GA?

A. Las mujeres embarazadas y niños pequeños pueden comer, sin peligro, algunos tipos de pescados. Otros tipos de pescados pueden tener altos niveles de contaminantes y no deben de ser consumido por mujeres embarazadas y niños. Las mujeres que están embarazada, o que amamanta, o de edad de tener hijos y niños menores de siete años de edad deben de seguir las recomendaciones generales en el mapa y escoger el pescado que sea más probable que contenga una mínima cantidad de contaminantes.

Q. ¿Hay tipos específicos de pescados de agua o marisco que no se deben comer?

A. Sí. De acuerdo con la U.S. Food and Drug Administration (FDA), pez grande y de larga vida, como **el tiburón, pez espada, caballa real, y blanquillo** no se deben comer. Lisas rayadas y bivalvo (ostiones, almejas, etc.) no se deben comer si se originan de áreas que se conocen están contaminadas, como la de Turtle River System y Terry and Dupree Creeks.

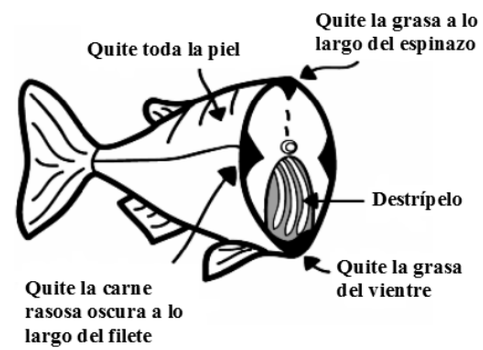
Q. ¿Como se puede limpiar y cocinar el pescado para reducir los contaminantes?

A. Ser expuesto a productos químicos como PCBs y toxafeno o semejantes productos puede ser reducido quitándole la piel y la grasa antes de cocinar el pescado, como es indicado en el diagrama a la derecha. También, asando a la parrilla o cocinar el pescado de manera de gotear y desechar la grasa, puede reducir los niveles de esos productos químicos. **Mercurio no puede ser eliminado al cocinarse o al limpiar el pescado.**

Q. ¿Qué puedo hacer para protegerme y proteger a mis hijos de los productos químicos que se encuentran en el pescado?

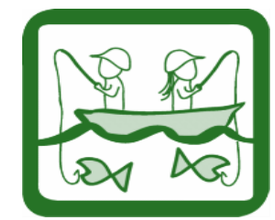
A. Siga las instrucciones siguientes:

- Coma los **tipos** de pescados que sean más sanos.
  - Coma varios tipos de pescados.
  - Evite comer pescados que se conocen tienen altos niveles de contaminación.
- Encuentre maneras más saludables de **preparar** el pescado y mariscos.
  - Antes de cocinar, extirpe los órganos, piel, y grasa como en el diagrama abajo.
  - Cocine el pescado de manera de gotear y desechar la grasa del pescado, como asado a la parrilla.
  - Evite freír el pescado sumergido en grasa
- Limite **la cantidad** de pescados y mariscos que usted coma.
  - Nacionalmente, la U.S. Food and Drug Administration (FDA) recomienda que las mujeres embarazadas deben de comer pescado y mariscos solamente un par de veces a la semana.
  - Siga las medidas especificadas en este folleto cuando coma pescados de su área.



Brunswick, Georgia

Se han hecho estudios extensivos en el Turtle River System, y Terry and Dupree Creeks. Una evaluación de los contaminantes en las especies analizada sugiere que lisas rayadas y bivalvos (ostiones, almejas, etc.) de esta área no se deben comer. Consumo de todos los otros pescados de aleta y cangrejo azul deben de ser limitado a una vez al mes por mujeres en edad de tener hijos. Sin embargo, no hay límite a la cantidad de camarones que se coman de estas aguas.



Recuerde: *No deje de comer pescados y mariscos.* Estos le ofrece una de las mejores fuentes de proteína y Omega –3 ácido graso. Mujeres que están, o que planean estar embarazadas, o que amamanta y niños jóvenes pueden todavía obtener los beneficios de comer pescados o mariscos haciendo selecciones inteligentes y comer pescados en moderación.