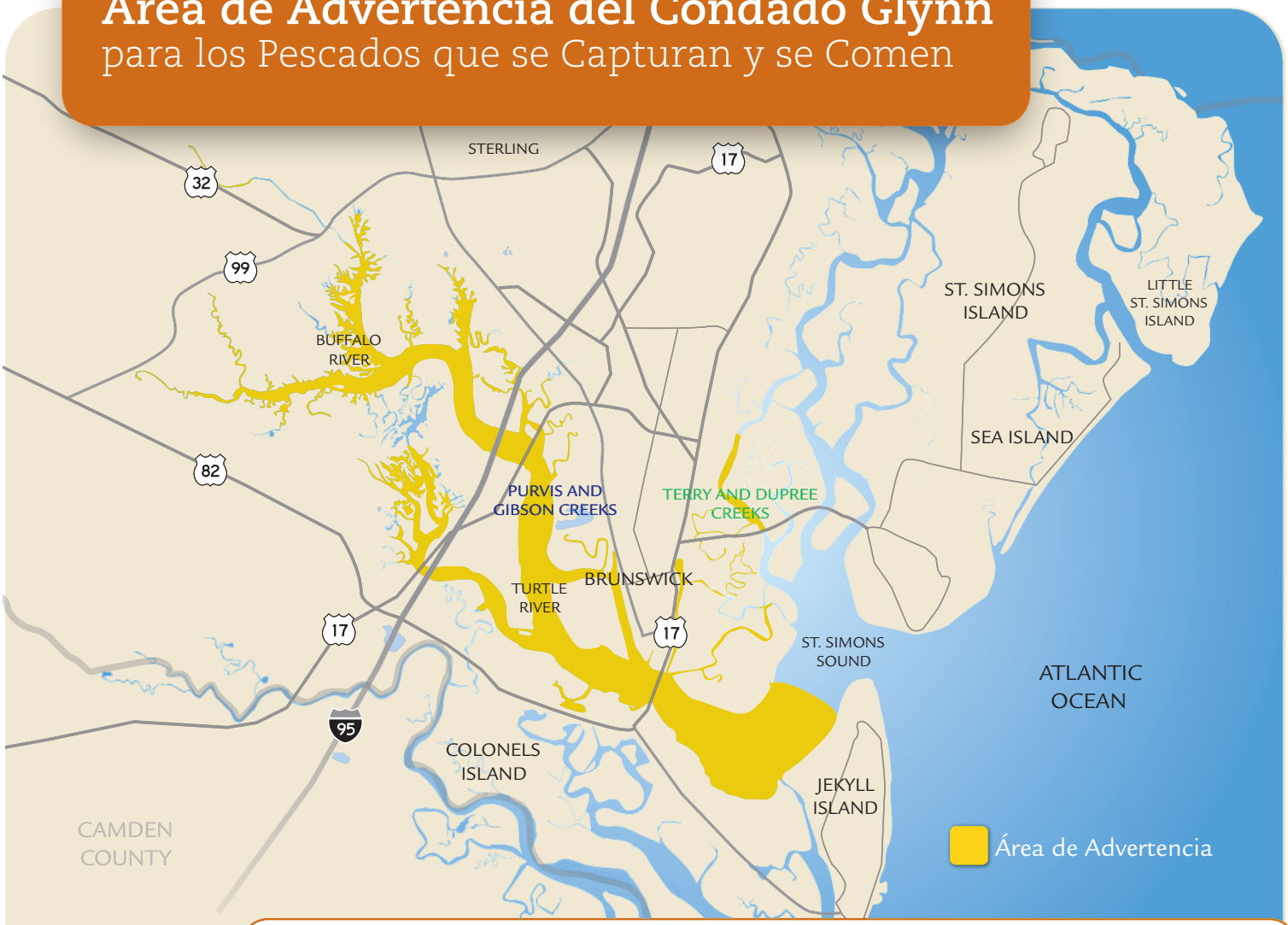
Área de Advertencia del Condado Glynn
para los Pescados que se Capturan y se Comen



Guías de Consumo para el Área de Advertencia

SIN LÍMITE - COMA LA CANTIDAD QUE QUIERA

Shrimp*

COMA SOLO UNA VEZ POR SEMANA

Red Drum (Red Fish)

Blue Crab

Spotted Seatrout

Flounder

COMA SOLO UNA VEZ AL MES

Spot*

Black Drum

Striped Mullet*

Whiting

Atlantic Croaker*

Sheepshead

Arroyo Purvis y Gibson y la zona adyacente al **Río Turtle: Coma camarones sólo una vez al mes; No coma Atlantic Croaker, Spot, o Striped Mullet. Arroyo Terry y Dupree : No coma Spot. **Río Buffalo**: No come Striped Mullet.*

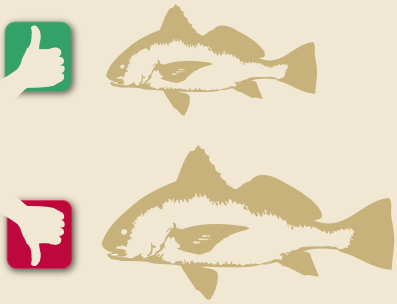
Publicando Septiembre 2018

Ilustraciones de los peces por Dianne Rome Peebles, usado con permiso del Departamento de Protección Ambiental de la Florida.
Diseño: mPrintDesign.com

Reduzca el Riesgo de los Pescados que Se Capturan y Se Comen

Edad y Tamaño del Pez

Generalmente los peces más viejos y grandes pueden estar más contaminados que los peces más jóvenes y pequeños.



Métodos de Cocinar para Reducir el Riesgo

Bueno

Asar
Hornear
A la parrilla

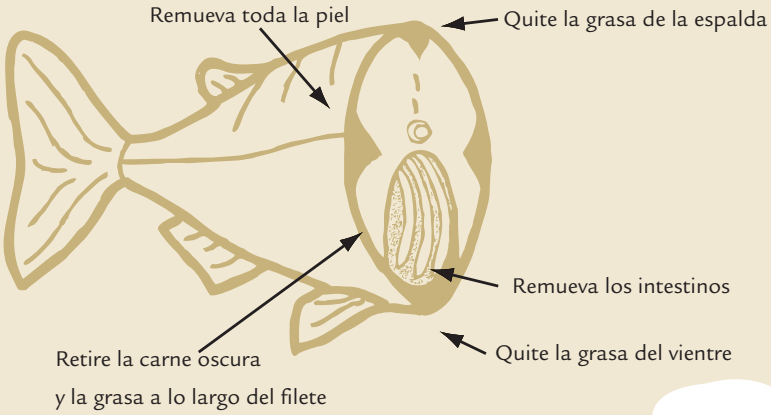
Satisfactorio

Freír en el aceite
(no reusar el aceite)

Malo

Saltear

Limpieza de Pescado para Reducir el Riesgo



La eliminación de la piel y las áreas grasosas reduce algunos contaminantes de un 25 a un 50%, pero no elimina el mercurio.

Las Mujeres y los Niños Jóvenes

Los niños menores de siete años y las mujeres que están embarazadas, en etapa de lactancia, o que pueden quedar embarazada:

- **No se deben comer Mullet de las áreas de advertencia**
- **Se deben limitar las comidas de pescado y los cangrejos azules a uno al mes dentro de las áreas de advertencia**

No dejen de comer pescado y mariscos ya que proporcionan una de las mejores fuentes de proteínas y ácidos grasos Omega-3. Obtengan los productos del mar procedentes de fuentes alternas a áreas de advertencia.

Para Más Información

GEC Glynn Environmental Coalition

Glynn Environmental Coalition
P.O. Box 2443
Brunswick, GA 31521
(912) 466-0934

COASTAL HEALTH DISTRICT
Glynn County Health Department

Glynn County Health Department
150 Scranton Connector
Brunswick, GA 31525
(912) 262-2300

GEORGIA DEPARTMENT OF NATURAL RESOURCES
COASTAL RESOURCES DIVISION

Georgia Department of Natural Resources
One Conservation Way
Brunswick, GA 31520
(912) 262-7218

Apoyo al Programa fue Prestado por:

Marine Extension and Georgia Sea Grant
UNIVERSITY OF GEORGIA
Sea Grant