

## Para Más Información...

### GA Division of Public Health Chemical Hazards Program

[www.health.state.ga.us/programs/hazards](http://www.health.state.ga.us/programs/hazards)

Phone: (404) 657-6534

### GA Department of Natural Resources Environmental Protection Division

[www.gadnr.org](http://www.gadnr.org)

Phone: (706) 369-6376 or (404) 656-4713

### The University of Georgia Cooperative Extension

College of Family and Consumer Sciences

[www.gafamilies.com](http://www.gafamilies.com)

Phone: (706) 542-8866

Poniendo el Saber a Trabajar. La Universidad de Georgia y la Universidad Estatal de Ft. Valley, el Departamento de Agricultura de los EEUU y condados cooperadores del estado. La Extensión Cooperativa ofrece programas educativos, asistencia y materiales a toda persona sin discriminación por raza, color, nacionalidad, sexo o discapacidad.

Una organización para la igualdad de oportunidad/acción afirmativa comprometida a procurar diversidad en sus empleados

Folleto# FDNS-E-SP-94-3

Marzo 2008

Emitido para el avance del trabajo realizado por Extensión Cooperativa, Actos del 8 de mayo y 30 de junio, 1914, con la cooperación de la Facultad de Agricultura y Ciencias del Medio Ambiente de la Universidad de Georgia y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

J. Scott Angle, Decano y Director

# 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*



The University of Georgia  
Cooperative Extension  
College of Family and Consumer Sciences



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*

Localice, en el mapa anterior, el condado donde usted vive y pesca. Mujeres que están embarazadas, o que amamantan, o en edad de tener hijos, y niños de menores de siete años de edad deben de limitar comidas de pescado de estos condados a una vez 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.

Para recibir una copia completa de las *Pautas de Comer Pescado de las Aguas de Georgia* contacte GA EPD o visite:

[www.gadnr.org](http://www.gadnr.org)



DHP03SP-095HW

## 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.

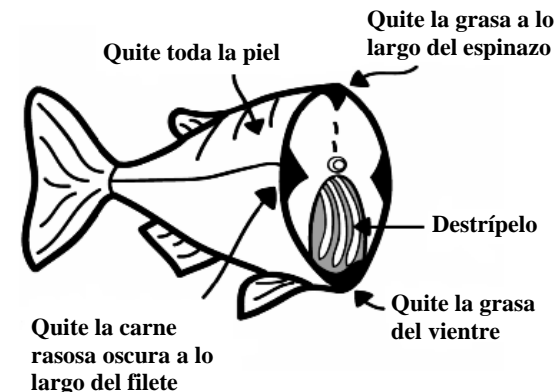
\* Cocine el pescado de manera de gotear y desechar la grasa del pescado, como asado a la parrilla.

\* Evite freír el pescado sumergido en grasa

➤ Limite la cantidad de pescados y mariscos que usted coma.

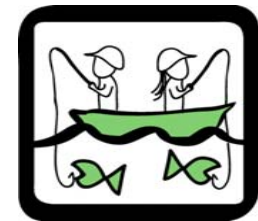
\* Nacionalmente, la U.S. Food and Drug Administration (FDA) recomienda que las mujeres embarazadas deben de comer pescado y mariscos solamente un par de veces a la semana.

\* 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.