

Para Más Información...

GA Division of Public Health Chemical Hazards Program

www.health.state.ga.us/programs/hazards

Phone: (404) 657-6534

GA Department of Natural Resources Environmental Protection Division

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

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-94-4

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 DE LOS RÍOS COOSA, ETOWAH, Y OOSTANAULA



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



DHR
GEORGIA
DEPARTMENT OF
HUMAN RESOURCES

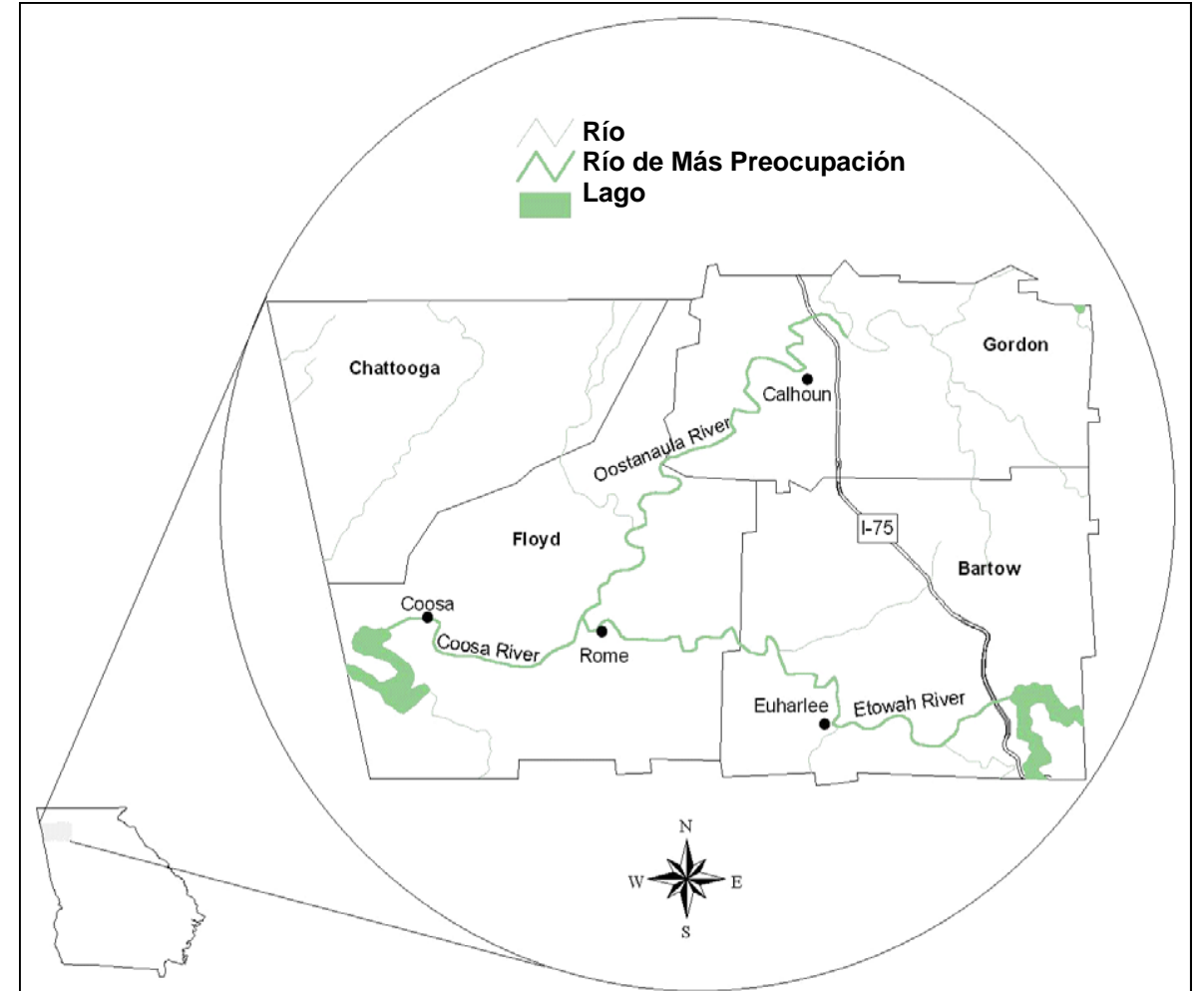


The University of Georgia
Cooperative Extension
College of Family and Consumer Sciences



Department of Natural Resources
Environmental Protection Division

Pautas Para el Consumo de Pescado de la Cuenca del Río Coosa Para Mujeres Embarazadas y Madres Que Amamantan y Niños



Como Leer Este Mapa

Las áreas de más preocupación son la cuenca del río Coosa, y los ríos Etowah y Oostanaula oeste de la carretera I-75. Mujeres que están embarazadas, o en edad de tener hijos, y niños menores de siete años de edad no deben de comer pescados de estos ríos más de una vez al mes.

Recuerde --

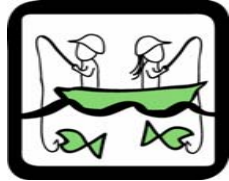
Los contaminantes de más preocupación son los PCBs; por lo tanto, cuando usted coma pescados de estos ríos, usted debe comer pescados de sartén como el dorado y mojarrá. Trate de comer menos pescados de mucha grasa incluyendo bagre, chupador y carpa para reducir su riesgo al PCBs.



DPH03SP-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 o policlorobifenilos (PCBs) 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 Pescado de la Cuenca del Río Coosa

Q. ¿Son los pescados de la cuenca del río Coosa sano para comer?

A. Sí, en la mayoría de los casos. Sin embargo, algunos tipos de pescados pueden contener contaminantes que pueden hacerle daño a las mujeres embarazadas y niños jóvenes. Las mujeres que están embarazadas, o que amamantan, 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. ¿Qué tipos de pescados son más probables que tengan altos niveles de contaminantes y que tipos son más probables que tengan bajo niveles?

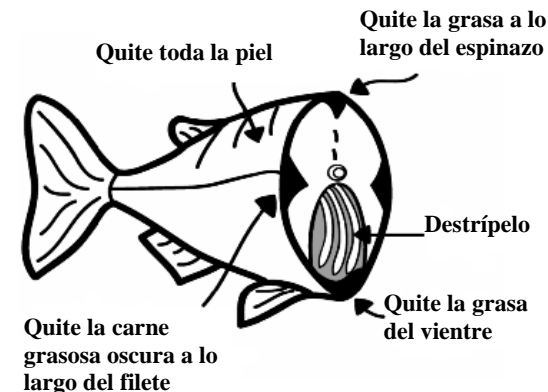
A. El cuadro siguiente tiene una lista de especies que típicamente contiene elevado niveles de contaminantes y especies que típicamente contiene bajo niveles. También, mantenga en mente que los pescados grandes usualmente tienen niveles de contaminantes más elevado que los pequeños. Por ejemplo, una perca de 12" será usualmente menos dañina para comer que una perca de 16" originada en las mismas aguas.

Especies de Más Riesgo	Especies de Menos Riesgo
Róbalo	Mojarrás
Chupadores	Dorados
Perca Rayada	Trucha
Perca Blanca	Pescado de Sartén
Lucio	
Pez Lagarto	
Bagre (Pez Gato)	
Carpa	

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.



¿Que Dice del Pescado Comprado en las Tiendas?

Los pescados y mariscos pueden contener rastros de contaminantes; el pescado que venden en las tiendas y restaurantes no es excepción. Sin embargo, el pescado más pequeño, non-predador, contiene generalmente menos cantidad de mercurio.



Reportes de la FDA concluyen que el pescado y mariscos deben ser parte de una dieta balanceada para mujeres embarazadas. Sin embargo, algunos pescados grandes y de larga vida, como el **tiburón**, **pez espada**, **caballa real**, y **blanquillo** pueden contener concentraciones altas de mercurio y no se deben comer. FDA recomienda comer un par de porciones de pescado a la semana, y sugiere una variedad de pescados comprado en las tiendas como mariscos, pescado enlatado, pequeños pescados del océano o de criadero de peces.

Generalmente el Pescado es Sano Para Comer

Los pescados y mariscos comerciales, como la platija, "pollock", bacalao, salmón, camarón, almejas, conchas, ostiones, mejillones, y pescado de criadero, como el bagre, son generalmente sanos para comer.

