

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-94-2

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 CENTRO Y SUR 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 Centro y Sur de Georgia Para Mujeres Embarazadas y Madres Que Amamantan y Niños



Como Leer Este Mapa

El pescado de ciertos condados no debe de ser consumido más de una vez a la semana. En otros condados, el pescado no debe de ser consumido más de una vez al mes. Localice, en el mapa anterior, la directiva para su área.

Recuerde--

Diferentes tipos de pescados tienen diferentes niveles de mercurio. Por ejemplo, mojarrás, pescado de sartén y bagres tienen a menudo más bajas concentraciones de mercurio y pueden ser consumidos con más frecuencia que los pescados más grandes de deporte.



Para recibir una copia completa de las *Pautas de Comer Pescado de las Aguas de Georgia*, contacte GA EPD o visite: www.gadnr.org



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, policlorobifenilos (PCBs), o toxafeno y 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 Centro y Sur de Georgia

Q. ¿Son los pescados y mariscos del Centro y Sur de Georgia sano para comer?

A. Sí, en la mayoría de los casos. Sin embargo, algunos tipos de pescados y mariscos pueden contener contaminantes que pueden hacerle daño a las mujeres embarazadas y niños pequeños. Las mujeres que están embarazadas, o que amamantan, o en edad de tener hijos, y niños de menos de siete años de edad deben 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 bajos niveles?

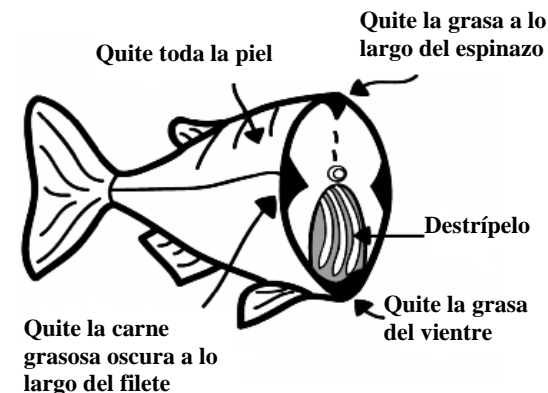
A. El cuadro siguiente tiene una lista de especies que típicamente contiene elevado niveles de mercurio y especies que típicamente contiene bajo niveles. También, mantenga en mente que los pescados grandes usualmente tienen niveles de contaminantes más elevado que los pequeños. Por ejemplo, una perca 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
Perca Rayada	Dorados
Perca Blanca	Bagres
Lucio	Bagres de Canal
Pez Bowfin	Pescado de Sartén
Pez Lagarto	Chupadores
Bagre (Pez Gato)	

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 pescado comprado en las tiendas como mariscos, pescado enlatado, pequeños pescado 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.

