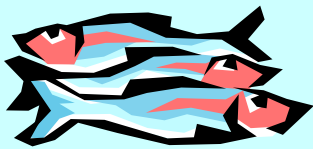
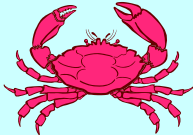


## Lo Que La Mujer y La Familia En General Debería Saber Sobre El Pescado



¿Sabía Ud. Qué?

Mayormente el pescado es una fuente saludable de proteína, vitaminas y minerales además de bajo en grasa.



**Pero... algunas clases de pescado y cangrejos contienen químicos perjudiciales como dioxin, polychlorinated biphenyls (PCBs), & mercurio, los cuáles pueden causarle problemas de salud.**

**Estas clases de pescado lucen, huelen y saben igual que el pescado no contaminado.**

### ¿Como Estos Químicos Pueden Dañar La Salud De Su Familia?

**Las mujeres embarazadas o que están amamantando pueden pasar éstos químicos a sus bebés.**

**Esto puede dañar el desarrollo del cerebro y del sistema nervioso del bebé o del niño y causar problemas de aprendizaje en el futuro .**

**Dioxins and PCBs se concentran en el cuerpo y pueden aumentar el riesgo de cáncer y otras enfermedades.**

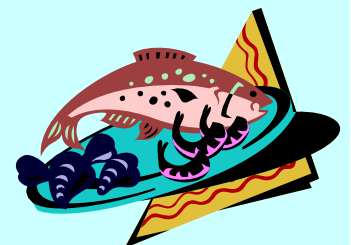
### No Exponga A Su

Para más información sobre regulaciones y riesgos de pesca en diferentes áreas de New Jersey puede dirigirse a la dirección de internet. [www.statenj.us/dep/dsr/njmainfish/htm](http://www.statenj.us/dep/dsr/njmainfish/htm) o llamar al 609-984-6070

### Familia Al Mercurio

La agencia de Food & Drug Administration (FDA) recomienda que las mujeres que están en edad de tener hijos y niños pequeños deberían evitar la siguiente clase de pescados :

- Swordfish
- King Mackerel
- Tilefish
- Shark
- Tuna





Handout developed by  
Dr. Karen Enslie RD, FADA, CFCS  
Rutgers Cooperative Research & Extension of Union County  
300 North Ave East  
Westfield, NJ 07090

Phone: 908-654-9854  
Fax: 908-654-9818  
<enslie@AESOP.RUTGERS.EDU>

This project was funded through grant support from the FDA and implemented through the efforts of Joan Lytle, FDA, Dr. Karen Enslie, Rutgers Cooperative Extension and Dr. Melanie Hughes McDermott, Rutgers Center for Environmental Communication with partial funding from the NJ Department of Environmental Protection, Division of Science, Research & Technology, 2003. Spanish translation provided by Janet Brun, DTR.

## Evite Consumir Químicos Perjudiciales Proveniente Del Pescado & Cangrejos Que Ha Pescado

La agencia encargada de proteger el medio ambiente (EPA) recomienda limitar el consumo de pescado de agua dulce a **una** comida a la semana, hasta seis onzas de pescado cocido para adultos y dos onzas para niños.

### Conozca los avisos locales sobre las reglas y riesgos de pesca.

Trate de comprar pescado y mariscos en el supermercado como salmón, abadejo, lenguado, camarones y bocadillos de pescado ya sea fresco, congelado o enlatado.

## Pescado Que Podemos Consumir 2-3 Veces Por Semana

Coma hasta 12 onzas de ésta clase de pescado por semana.

Una porción de pescado cocido para adultos equivale aproximadamente a 3-6 onzas.

Una porción de pescado cocido para niños equivale aproximadamente a 2 onzas.



## Como Puede Reducir La Grasa & Las Toxinas En El Pescado...

Utilice la parrilla, el horno, o cocine el pescado al vapor. Elimine los jugos que quedan en el recipiente que cocinó el pescado. No fría, empane, o cubra el pescado con ningún tipo de mezcla. Quite la piel, la grasa de adelante y de atrás, las tripas y la carne oscura a lo largo del filete. **Advertencia: Aunque Ud. Cocine el pescado, le quite la grasa y la piel, los niveles de mercurio no se reducen.**

## Para Más Información:

Food & Drug Administration (FDA) 1-888-SAFEFOOD or [www.cfsan.fda.gov](http://www.cfsan.fda.gov)

Environmental Protection Agency (EPA)  
[www.epa.gov/ost/fish](http://www.epa.gov/ost/fish)

NJ Department of Environmental Protection (NJDEP) at 609-984-6070  
[www.state.nj.us/dep/dsr/njmainfish.htm](http://www.state.nj.us/dep/dsr/njmainfish.htm)

Rutgers Cooperative Research & Extension  
[www.rcre.rutgers.edu](http://www.rcre.rutgers.edu)



*Cooperating Agencies:* Rutgers, The State University of New Jersey, U.S. Department of Agriculture, and County Boards of Chosen Freeholders. The U.S. Department of Agriculture (USDA) prohibits discrimination in all programs and activities on the basis of race, color, national origin, gender, religion, age, disability, political beliefs, sexual orientation, or marital or family status. (Not all prohibited bases apply to all programs.) Rutgers Cooperative Extension is an Equal Opportunity Employer.