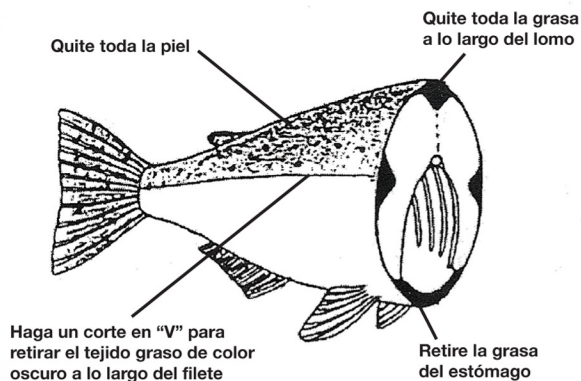




## la preparación **SALUDABLE** del pescado

•Usted puede reducir la cantidad de contaminantes en el pescado si lo limpia, le quita la piel y lo cocina adecuadamente. Consulte el diagrama siguiente:



•La mayor concentración de productos químicos está en las partes grasas del pescado. Cocinar o remojar el pescado no elimina los contaminantes, pero el calor de la cocción puede hacer que se derrita algo de la grasa. Ase a fuego lento, ase a la parrilla u hornee el pescado limpio y sin piel en una parrilla para permitir que la grasa gotee. No se recomienda freír en un sartén.

•¡No use los jugos recogidos durante la cocción o el agua de cocción para preparar salsas, aderezos o guisos!

•Siempre elija los pescados más pequeños en lugar de los más grandes. Contienen niveles más bajos de productos químicos.

•No coma la sustancia "verde" y suave (el tomalley) que se encuentra dentro del cuerpo de los cangrejos y las langostas. Contiene niveles elevados de productos químicos.

# SALUD es lo primero

**Las mujeres en edad de tener hijos y los niños menores de 15 años no deben comer NINGUNO de los pescados provenientes del río Hudson.**



Cornell University  
Cooperative Extension  
Rockland County

Asesoramiento  
sobre los

## **PESCADOS** del río Hudson



Para informarse mejor, llame al Departamento  
de Salud del Estado de Nueva York:  
1-800-458-1158, ext. 27530.

Si desea comunicarse en español, marque 2.



## Pescado seguro, familias seguras.

Usted se esfuerza por darle lo mejor a su familia. Asegúrese de que el pescado que pone en su plato sea lo mejor. Algunos peces del río Hudson contienen los productos químicos conocidos como PCB, y los cangrejos también pueden contener cadmio y dioxina. Estos productos químicos pueden acarrear serios riesgos para la salud si hay una acumulación a lo largo del tiempo.

Por ejemplo, los PCB pueden afectar el peso de un bebé al nacer y la capacidad de aprendizaje en los niños, y se asocia con una menor capacidad de memoria y aprendizaje en los adultos. Los PCB también pueden aumentar el riesgo de cáncer.

**No coma más de una porción de media libra por semana de pescado de cualquiera de los cuerpos de agua fresca de Nueva York.**

**El** pescado puede ser delicioso y nutritivo. Pero algunos peces del río Hudson contienen productos químicos que pueden ser perjudiciales para su salud. El Departamento de Salud del estado de Nueva York ofrece los siguientes consejos sobre consumo de pescado proveniente del río Hudson:

**Para mujeres en edad de tener hijos y niños menores de 15 años:**

A causa de los productos químicos presentes en los peces del río Hudson, las mujeres en edad de procrear y los niños menores de 15 años no deben comer ningún pescado proveniente del río Hudson.

**Para las demás personas (hombres y las mujeres que no están en edad de tener hijos):**

Por lo general, se recomienda no comer más de una porción de media libra por semana de pescado proveniente del río Hudson y cualquier otro cuerpo de agua fresca en Nueva York.

Siga las recomendaciones de las imágenes de las siguientes dos páginas respecto a las especies que debe evitar comer, y con qué frecuencia puede comer pescado del río Hudson:

**Consejos para los hombres y para las mujeres que no están en edad de tener hijos:** Todos los pescados provenientes del río Hudson sólo deben comerse una vez por semana. No obstante, algunos pescados tienen niveles más elevados de contaminación y sólo deben comerse una vez por mes, o no se deben comer nunca. Este cuadro ayudará a identificar qué pescados deben comerse únicamente en ciertas cantidades restringidas.

## NO COMA.



anguila americana



bagre de canal



bagre blanco



sardina molleja

## NO COMA MÁS DE 6 POR SEMANA.



cangrejo azul

NO coma el tomalley de las langostas (lo "verde")

NO vuelva a utilizar el agua en la que se cocinó el cangrejo.

## NO COMA MÁS DE UNA VEZ POR MES.



lobina de boca



carpa



bagre pardo



dorado



robalo hocicón



anchoa



agojón



lucio perca americana



lobina rayada



eperlano arco iris



lobina blanca

## IMPORTANTE

**Las mujeres en edad de tener hijos y los niños menores de 15 años no deben comer NINGUNO de los pescados**

**provenientes del río Hudson.**

*Cornell Cooperative Extension actively supports equal educational and employment opportunities. Please contact the Cornell Cooperative Extension of Rockland County office if you have any special needs.*

## ¿Sabía usted que?

Una porción equivale a media libra de pescado (aproximadamente dos filetes del tamaño de la palma de la mano)

