

Para más información...

**GA Division of Public Health  
Chemical Hazards Program**

www.ph.dhr.state.ga.us  
Teléfono: (404) 657-6534

**GA Department of Natural Resources  
Environmental Protection Division**

www.gadnr.org  
Teléfono: (706) 369-6376 or (404) 656-4713

**The University of Georgia  
Cooperative Extension Service**

College of Family and Consumer Sciences  
www.gafamilies.com  
Teléfono: (706) 542-8866

En cooperación con University of Georgia, Ft. Valley State University, el Departamento de Agricultura de los EE.UU. y los condados del Estado. El Servicio de Extensión Cooperativa y el University of Georgia College of Agricultural and Environmental Sciences ofrece programas educativos, asistencia y materiales a todas las personas, sin discriminación por raza, color, nacionalidad, sexo o discapacidad.

**Esta organización practica una política de igualdad de oportunidades/ acción afirmativa.  
Compromiso a un mano de obra diversa**

Folleto No. FDNS-E-SP-94-3      Noviembre de 2003

Emitido de acuerdo con el trabajo realizado por el Servicio de Extensión Cooperativa, según las Leyes del 8 de marzo y 30 de junio de 1914, con la cooperación de University of Georgia College of Agricultural and Environmental Sciences y el Departamento de Agricultura de los EE.UU.

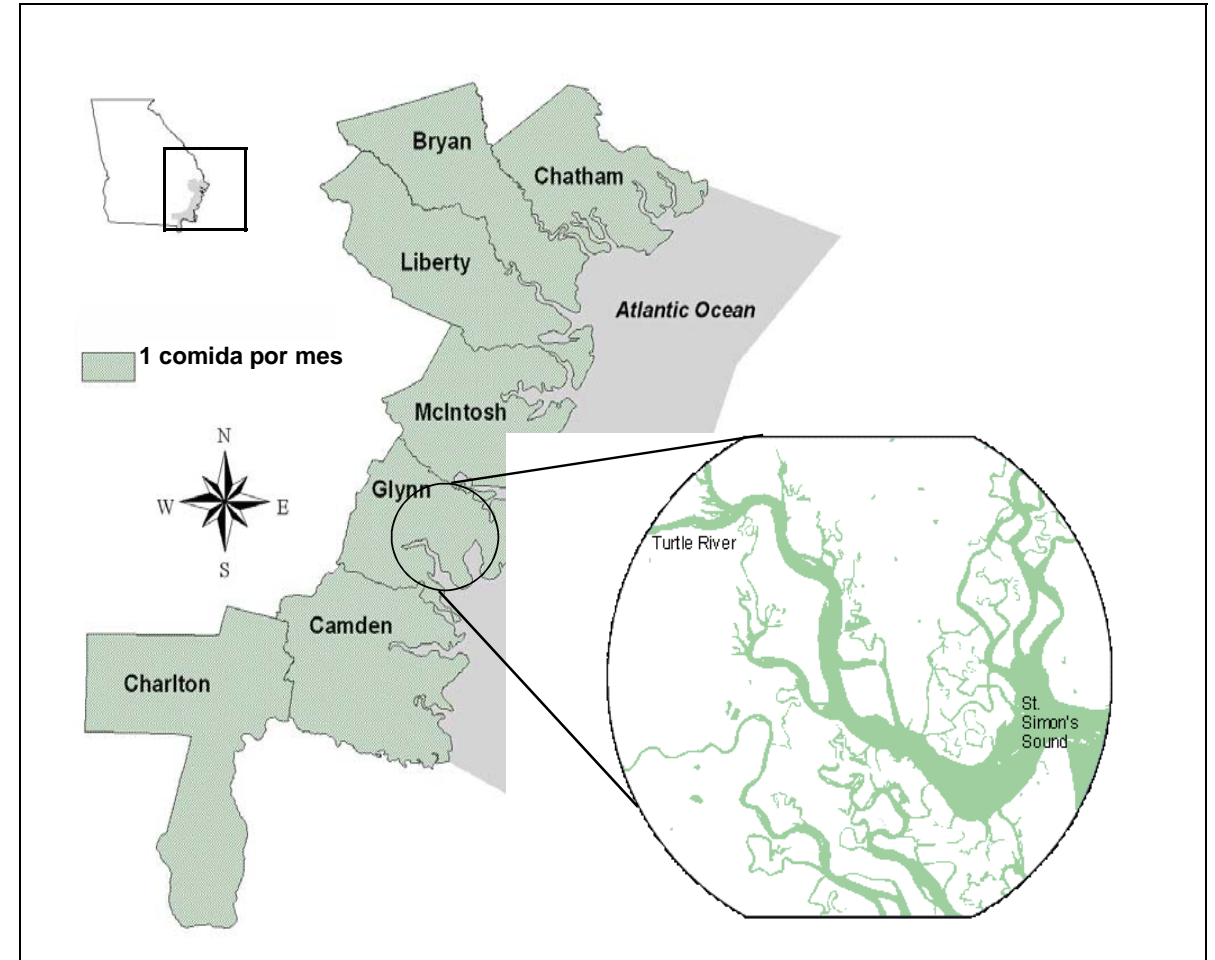
Gale A. Buchanan, Decano y Director

# GUÍA PARA LAS MUJERES QUE COMEN PESCADO Y MARISCOS EN COSTA DE GEORGIA



*Lo que Ud. debe saber si está embarazada o quiere quedar embarazada, o si está amamantando a un niño*

*Pautas para el consumo de pescado y mariscos de la Costa de Georgia para las mujeres embarazadas, o en estado de lactancia, y los niños*



## Cómo leer este mapa

Localice, en el mapa anterior, el condado donde usted vive y pesca. Las mujeres que están embarazadas o amamantando, o en edad de tener hijos, y los niños menores de siete años, deben comer pescado de estos condados sólo una vez por 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 pequeños. De acuerdo con la Administración de Drogas y Alimentos (FDA), los peces y mariscos que debe evitar incluyen el tiburón, pez espada, caballa real y el blanquillo.

Para recibir una copia completa de las “Pautas para el consumo de pescado de las aguas de Georgia”, contáctese con GA EPD o visite:

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



*Financiado en parte por el fondo fiduciario de la Ley Comprensivo Respuesta Ambiental, Compensación, y Obligación por un acuerdo cooperativo con la Agencia para Sustancias Tóxicas y el Registro de Enfermedades, el Servicio de Salud Pública, el Departamento de Salud Servicios Humanos de EE.UU.*

DPH03SP-095HW



Georgia Department of Human Resources



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



Department of Natural Resources  
Environmental Protection Division

## Los beneficios de comer pescado y mariscos

Los pescados y mariscos son unas fuentes excelentes de proteínas, minerales y vitaminas, y desempeñan un papel muy importante en una dieta bien balanceada y saludable. El pescado es también una excelente fuente de ácido graso Omega-3, lo cual es esencial para el desarrollo de un niño sano y saludable. De acuerdo con la American Heart Association, el ácido graso Omega-3 en el pescado y mariscos es también esencial para una buena salud cardiovascular en los adultos.



## Los riesgos del consumo de pescado y mariscos

Algunos pescados contienen contaminantes, como el mercurio, bifenilos policlorados (PCB) o productos químicos similares al toxafeno, que pueden ser dañinos si se ingieren 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 un sabor diferente, pero aún puede ser dañino para usted y su niño. Las mujeres que están embarazadas o en edad de tener hijos se deben comunicar con el Departamento de Salud local o la División de Protección Ambiental de Georgia para obtener una información más detallada.

## Preguntas hechas frecuentemente sobre el consumo de pescado y mariscos de la Costa de Georgia

**P. ¿Se puede comer sin riesgo los mariscos de la Costa de Georgia?**

**R.** Las mujeres embarazadas y los niños pequeños pueden comer sin riesgo algunos tipos de mariscos. Otros tipos pueden tener altos niveles de contaminantes y no deben ser consumidos por mujeres embarazadas y niños. Las mujeres que están embarazadas o amamantando, o en edad de tener hijos, y los niños menores de siete años deben seguir las recomendaciones generales en el mapa y escoger el pescado que contenga más probablemente una mínima cantidad de contaminantes.

**P. ¿Hay tipos específicos de pescado de agua salada o mariscos que no debo comer?**

**R.** Sí. De acuerdo con la FDA, los peces grandes y de larga vida, como el **tiburón, pez espada, caballa real y blanquillo**, no se deben comer. Las lisas rayadas y bivalvos (ostiones, almejas, etc.) no se deben comer si proceden de áreas conocidas por su contaminación, como Turtle River System y Terry y Dupree Creeks.

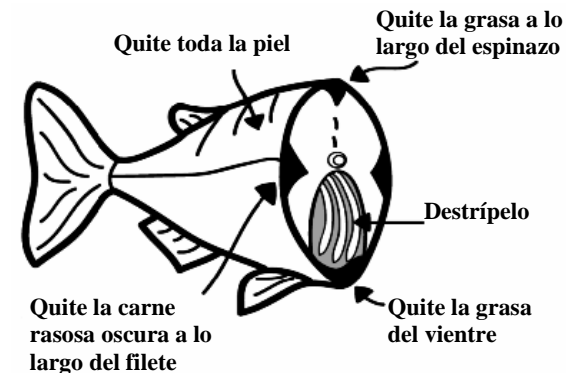
**P. ¿Cómo se puede limpiar y cocinar el pescado para reducir los contaminantes?**

**R.** Se puede reducir la exposición al PCB y productos químicos como el toxafeno quitando la grasa y la piel, como se indica en el diagrama a la derecha, antes de cocinar el pescado. Además, el pescado se puede asar o cocinar de modo tal que la grasa gotee para reducir los niveles de estos productos químicos. **No se puede eliminar el mercurio al cocinar o limpiar el pescado.**

**P. ¿Qué puedo hacer para protegerme y proteger a mis hijos de los productos químicos encontrados en el pescado?**

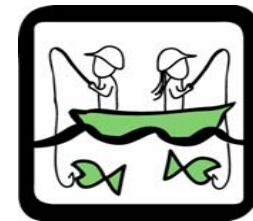
**R.** Siga estas instrucciones:

- Coma los tipos de pescado que sean más sanos.
  - \* Coma varios tipos de pescado y mariscos
  - \* Evite comer pescado y mariscos conocido por su alto nivel de contaminación
- Encuentre maneras más saludables de preparar el pescado y los mariscos
  - \* Antes de cocinar, extirpe los órganos, piel y grasa como se muestra en el siguiente diagrama
  - \* Cocine el pescado de modo tal que la grasa gotee, por ejemplo, asado a la parrilla
  - \* Evite friendo el pescado y los mariscos en demasiado aceite
- Limite la cantidad de pescado y mariscos que usted coma
  - \* Nacionalmente, la FDA recomienda que las mujeres embarazadas deben 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 y Dupree Creeks. Una evaluación de los contaminantes en las especies analizadas sugiere que las **lisas rayadas y bivalvos (ostiones, almejas, etc.)** de esta área no se deben comer. Las mujeres en edad de tener hijos deben limitar su consumo de todos los otros **peces de aleta** y el **cangrejo azul** a una vez por mes. Sin embargo, no hay límite a la cantidad de **camarones** que se pueden comer de estas aguas.



**R**ecuerde: **No deje de comer pescado y mariscos.** Éstos le ofrecen una de las mejores fuentes de proteínas y ácidos grasos Omega -3. Las mujeres que están o planean quedar embarazadas, o que están amamantando, y los niños pequeños aún pueden obtener los beneficios de comer pescado o mariscos haciendo selecciones inteligentes y comiéndolos con moderación.