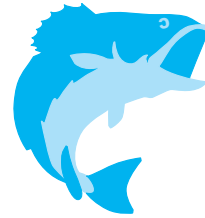




Tome decisiones inteligentes cuando consuma pescado local.

## ¿Usted y su familia consumen pescado de la zona oeste de Nueva York?



Siga los siguientes consejos para cocinar pescado más saludable y menos contaminado.

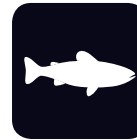
### 1 Consulte Los Avisos de Salud.



Para ayudarle a tomar decisiones más saludables sobre qué pescado consumir, el Departamento de Salud del Estado de Nueva York emite regularmente avisos de salud. Para obtener consejos sobre la cantidad de pescado que puede consumir de los cuerpos de agua locales, visite [www.health.ny.gov/fish](http://www.health.ny.gov/fish) o llame al Departamento de Salud sin costo al (800) 458-1158.



### 2 ¡Pesque y Escoja de Manera Informada!



Consuma peces más pequeños y jóvenes. Los peces más grandes y viejos han vivido en el agua por más tiempo y tienden a acumular más químicos en sus cuerpos que los peces más pequeños y jóvenes. Los siguientes tipos de peces suelen estar menos contaminados y son una opción más saludable:



Perca amarilla



Lobina de roca



Pez sol



Pez luna de agallas azules



Mojarra

### 3 ¡Limpie su pescado!



Muchos químicos dañinos se encuentran en la parte grasosa del pescado, como la cabeza, las vísceras y la piel. Para eliminar hasta la mitad de esos químicos de su comida, retire todas esas partes grasosas antes de cocinar y no las consuma. Deséchelas.

### 4 ¡Ahora sí, a cocinar se ha dicho!



Cocine y consuma solo el filete sin piel. El filete sin piel es el que tiene la menor cantidad de químicos. Cocine el pescado en una rejilla o de cualquier otra manera en la que usted permita que la grasa escurra, por ejemplo: hornear, asar a la parrilla, al horno o cocinar al vapor. No coma ni use los líquidos de cocción y las grasas para hacer sopas o salsas. ¡Contienen muchos químicos!

### 5 ¡Planifique sus comidas!



Considere comer pescado del lago Erie u otros cuerpos de agua que no tengan avisos del Departamento de Salud del Estado de Nueva York. Si usted es un adulto no consuma más de media libra de pescado local a la semana. Los niños deben comer porciones de pescado más pequeñas que los adultos. Media libra de filete de pescado crudo es aproximadamente del tamaño y grosor de una mano adulta.

Si tiene alguna pregunta o inquietud sobre su salud hable con su médico.



Este folleto fue creado por Buffalo Niagara WATERKEEPER con fondos de la Agencia de Protección Ambiental (US EPA). Para preguntas o mayor información en inglés, llame al (716) 852-7483, o visite [www.bnwaterkeeper.org](http://www.bnwaterkeeper.org)

Escrito por: Katy Brown y Sarah Cunningham

Traducido por: Natasha Soto

Diseño gráfico por: Joel Brenden

Imágenes de los peces por: Ellen Edmonson y Hugh Crisp

El pescado puede ser una comida muy saludable para usted y su familia.

Sin embargo, algunos peces pueden ser dañinos para comer. Los peces capturados en algunos ríos y lagos en el oeste del estado de Nueva York están contaminados con químicos nocivos.



Cuando comemos pescado contaminado, los químicos en sus cuerpos pueden pasar a los nuestros y acumularse con el paso del tiempo. Comer una gran cantidad de pescado contaminado puede ser perjudicial para nuestra salud.

Todos corremos riesgo al comer pescado contaminado, pero algunas personas están en mayor riesgo que otras.

## Bebés y Jóvenes Menores de 15 Años



El cerebro y el cuerpo de los niños menores de 15 años son muy susceptibles a la contaminación porque aún están en crecimiento. Si un niño come mucho pescado contaminado, los químicos peligrosos se pueden acumular en sus cuerpos y afectar el crecimiento de sus cerebros. Esto puede causar problemas de memoria, atención, habilidades motoras y desarrollo del lenguaje. Estos químicos también pueden afectar la habilidad de los jóvenes para combatir infecciones y enfermedades.

## Mujeres Embarazadas



El tiempo que un bebé pasa dentro de su madre es muy importante para su salud. Si una mujer consume muchos alimentos contaminados, en este caso pescado, su cuerpo puede pasar químicos dañinos al bebé. Los bebés son muy sensibles durante este tiempo, y estos químicos pueden afectar su crecimiento y el funcionamiento de sus cerebros y cuerpos en el futuro. Los químicos dañinos también pueden afectar el embarazo de una mujer, causando que el bebé nazca prematuramente y con un peso más bajo al nacer.

## Lactancia: Bebés que consumen leche materna y sus madres



Si una mujer come mucho pescado contaminado antes o durante el período en que está amamantando a su bebé, puede pasar químicos peligrosos que se han acumulado en su cuerpo al bebé a través de la leche. Si ha comido pescado contaminado en el pasado, por favor NO deje de amamantar. ¡La leche materna es MUY IMPORTANTE para la salud del bebé! La fórmula que se compra en el supermercado no tiene los mismos beneficios que la leche materna.

## Mujeres que Pueden Embarazarse En El Futuro



Algo muy importante a considerar al planear una familia es reducir o prestar mayor atención al pescado que consume, ya que si ingiere pescado contaminado antes del embarazo, los químicos peligrosos pueden acumularse en su cuerpo durante muchos años. Estos químicos pueden transmitirse a su bebé si queda embarazada en el futuro.



**Atención: ¡No deje de consumir pescado por completo!**

**Importante:** Las mujeres y los niños deben tener cuidado al consumir pescado de ciertos ríos y lagos en el oeste del estado de Nueva York debido a la contaminación química en esos cuerpos de agua.