
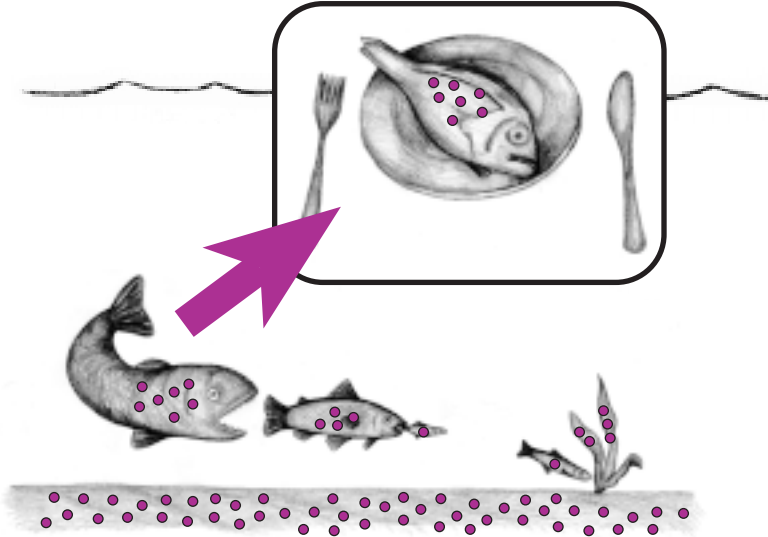


La mayoría de los pescados son una fuente saludable, bajas en grasa, de proteínas, vitaminas, y minerales.

Pero, los peces y cangrejos que la gente pesca en la Bahía de Newark contienen químicos peligrosos (dioxinas y PCB). 

Estos químicos pueden causar problemas de salud.

A simple vista usted no puede saber si el pescado que se va a comer está contaminado, porque no se ve, huele o sabe diferente.



Cuando usted está embarazada o amamantando, el bebé se alimenta través de su cuerpo. Si usted come pescado contaminado, los químicos tóxicos le llegan a su bebé.

**Estos químicos pueden afectar el cerebro y el sistema nervioso de un bebé o un niño pequeño.** Esto puede causar problemas de aprendizaje en el futuro, y otros tipos de problemas.

**Recuerde, su bebé come lo que usted come. Por eso, escoja el tipo correcto de pescado para ustedes dos ... y para toda su familia.**



**¿Por qué hay pescados que no son seguros?**  
Porque el agua donde viven esta contaminada.



**Para más información puede contactar los siguientes:**



El Departamento de Protección Ambiental de NJ.  
Llame al 609-984-6070.  
[www.state.nj.us/dep/dsr/njmainfish.htm](http://www.state.nj.us/dep/dsr/njmainfish.htm)



El Departamento de Salud y Servicios al Envejeciente de NJ.  
Llame al 609-588-3123.



El Departamento de Agricultura de NJ.  
Llame al 609-984-6757.

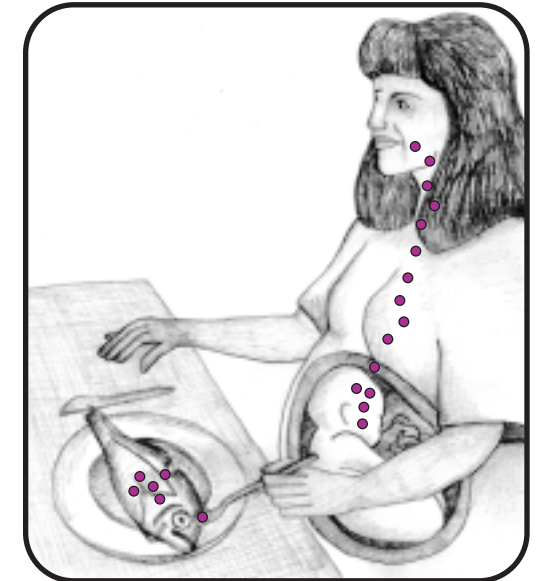
Administración de Drogas y Alimentos (FDA):  
Llame al 1-888-SAFEFOOD  
[www.cfsan.fda.gov](http://www.cfsan.fda.gov)



Panfleto diseñado por el Centro de Comunicación Ambiental de la Estación Experimental Agrícola de Rutgers – la Universidad del Estado de New Jersey.

# ¡Su bebé come el PESCADO que usted come!

La mayoría de los *pescados* son muy buenos para usted y su bebé. Pero algunos *peces* y cangrejos que sus familiares y amigos pescan **No** son buenos para usted ni para su bebé.



**Por lo tanto, si usted:**

- está embarazada
- puede quedar embarazada
- está amamantando
- alimenta niños pequeños

debería saber qué tipos de pescado y cangrejos **No** debería comer ...

# ¿Cómo puede evitar comer químicos peligrosos?

Para mujeres en edad reproductiva y niños pequeños:

1. **Coma pescados pequeños** – contienen menor cantidad de químicos peligrosos.

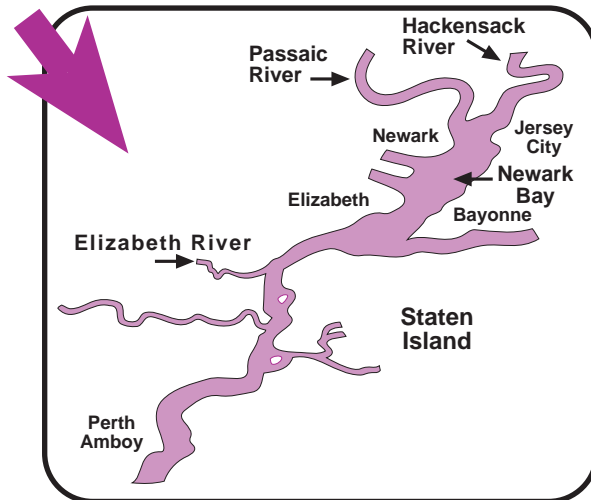
2. **Varíe los tipos de pescado que come.**

3. **Puede comer algunos de los peces que su familia y amigos pescan**, como por ejemplo Plumas (Porgies), Mero (Black Sea Bass), Calderón (Blackfish), y



**Si!**  
Platija o Lengado  
(Fluke)

4. **No coma cangrejo azul, ni los siguientes peces que sus familiares y amigos han atrapado en esta área:**

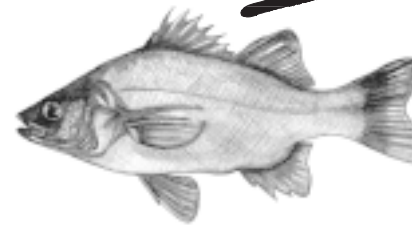


## ¡No coma los siguientes peces y cangrejos de esta área!

Cangrejo Azul  
(Blue Crab) **No!**



Perca Blanca  
(White Perch) **No!**



Pomatoma de más de 6 libras  
(Bluefish over 6 pounds) **No!**



Róbalo Rayado  
(Striped Bass) **No!**



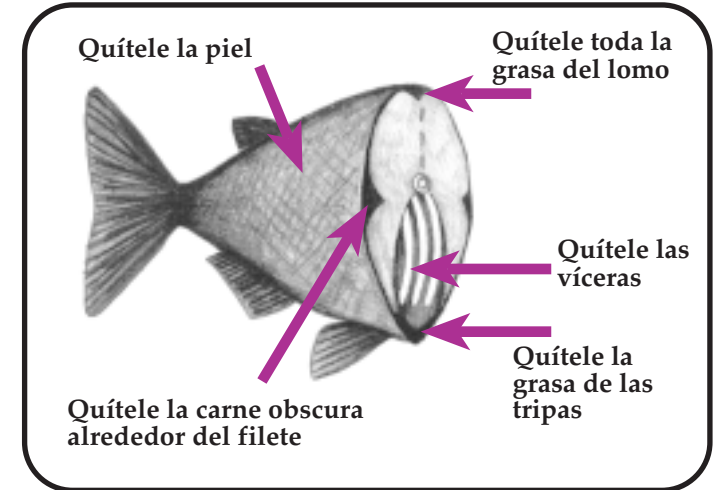
Bagre Blanco  
(White Catfish) **No!**



Anguila Americana  
(American Eel) **No!**

5. **Prepare otros pescado de forma segura.**

- Recuerde, no hay una forma segura de preparar estos cangrejos y pescados.
- Para reducir la cantidad de químicos en otros peces que usted, familiares o amigos pescan:



- Cocine el pescado a la parrilla.



- Deshágase del líquido que bote el pescado.
- No lo empane o reboce.

6. **Sólo coma pescado de tienda o supermercado.**

- Pregunte de dónde proviene el pescado.
- No compre o coma:
  - Pez espada (Swordfish), Sierra o Carite (King Mackerel), Blanquillo o Jolocho (Tilefish) o Tiburón – Estos pescados contienen mercurio que es un químico peligroso.
- Coma otros tipos de pescados hasta 2 o 3 veces por semana (para un total de 12 oz.). ¡El atún enlatado cuenta!