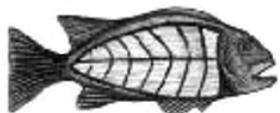


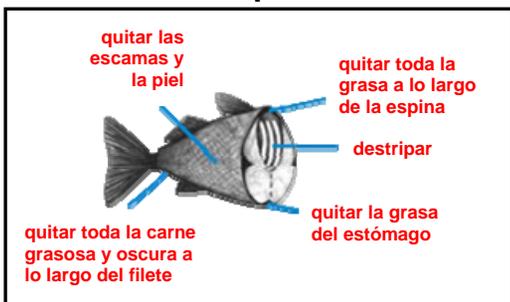
## Reducir la exposición a dioxinas y bifenilos policlorados

### Comer solo el filete



No comer el pescado entero ni porciones grandes

### Limpiar



Quitar y desechar la cabeza, las tripas, los riñones, el hígado, la carne y grasa a lo largo de la espina, la piel, la línea lateral y el estómago

Quitar la grasa, la piel y el estómago antes de cocinar el pescado

### Cocinar

Después de cocinar el pescado, o sea al horno, asado, frito, al vapor o a la parrilla, hay que *desechar los jugos de cocción*.

Los caldos, sopas y guisos de pescado deben prepararse utilizando solo el filete.



langosta americana  
quitar la glándula verde

Consultar: [www.FishSmartEatSmartNJ.org](http://www.FishSmartEatSmartNJ.org)

## ¡ADVERTENCIA!

Los BPC, dioxinas y mercurio presentan mayor riesgo a la salud de los bebés y niños de corta edad. Así que si usted es mujer (lactante, embarazada o en edad de concebir) o si ya tiene niños es importante cumplir con las recomendaciones mencionadas en el presente folleto al momento de alimentarse a sí misma y a sus niños para reducir el nivel de exposición.

### Ejemplares de la presente publicación:

[FishSmartEatSmartNJ.org](http://FishSmartEatSmartNJ.org)

### Para obtener más información:

Oficina de Ciencias (Office of Science)  
Departamento de Protección al Medio Ambiente de Nueva Jersey  
(New Jersey Department of Environmental Protection)  
(609) 984-6070

Departamento de Salud y Servicios para Personas Mayores de Nueva Jersey  
(New Jersey Department of Health and Senior Services)  
[njfoodanddrugsafetyprogram](http://njfoodanddrugsafetyprogram)  
(609) 826-4935

Programa sobre Contaminación de la Pesca y la Vida Silvestre  
(Fish and Wildlife Contamination Program)  
Administración de Protección del Medio Ambiente  
(Environmental Protection Agency)  
[epa.gov/ost/fish](http://epa.gov/ost/fish)

### Información sobre pesca comercial:

Administración de Alimentos y Medicamentos  
(Food and Drug Administration)  
[www.cfsan.fda.gov/seafood1.html](http://www.cfsan.fda.gov/seafood1.html)  
1-888-723-3366



El presente folleto es un proyecto de cooperación entre el Departamento de Protección del Medio Ambiente de Nueva Jersey y del Departamento de Salud y Servicios para Personas Mayores de Nueva Jersey.

Foto de portada de Ed Stevenson tomada por Bruce Ruppel  
Dibujo de pescado de Ted Walke

enero de 2012

## Pescar y comer de forma inteligente

(Programa Fish Smart Eat Smart)

Es saludable comer pescado, pero en Nueva Jersey algunos peces y crustáceos están contaminados con sustancias como dioxinas, bifenilos policlorados (BPC) y mercurio.

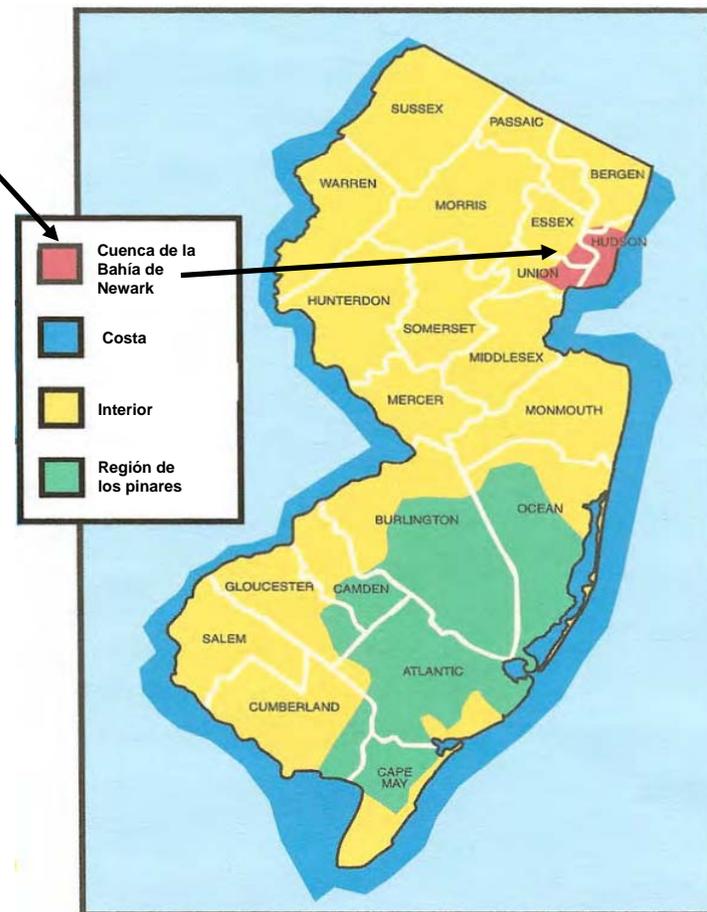


[FishSmartEatSmartNJ.org](http://FishSmartEatSmartNJ.org)

Chris Christie, Gobernador  
Estado de Nueva Jersey

## Restricciones estatales y regionales de consumo de pescados para reducir la exposición a dioxinas, bifenilos policlorados y mercurio\*

<i>Restricciones de consumo de pescados y crustáceos</i>	Población en general	Población de mayor riesgo**
cangrejo azul 	<b>No pescar No comer</b>	<b>No pescar No comer</b>
anguila americana 	<b>4 raciones/año</b>	<b>No comer</b>
anchoa de más de 6 libras/24 pulgadas (2.5 kg/61 cm) 	<b>6 raciones/año</b>	<b>No comer</b>
anchoa de menos de 6 libras/24 pulgadas (2.5 kg/61 cm)  lubina rayada 	<b>1 ración/mes</b>	<b>No comer</b>
langosta americana 	<b>No comer la glándula verde (hígado o hepatopáncreas)</b>	
perca americana (boca grande)  lucio de cadena  perca americana (boca pequeña) 	<b>1 ración/semana</b>	<b>1 ración/mes</b>
perca sol (con inclusión de la de agallas azules, semillas de calabaza y pecho rojo)  bagre (cabeza de toro amarilla) 	<b>No hay restricciones</b>	<b>1 ración/mes</b>
bagre (cabeza de toro marrón) 	<b>No hay restricciones</b>	<b>1 ración/semana</b>
perca americana (boca grande)  lucio de cadena 	<b>1 ración/mes</b>	<b>No comer</b>
bagre (cabeza de toro marrón)  bagre (cabeza de toro amarilla) 	<b>1 ración/semana</b>	<b>No comer</b>
perca sol (con inclusión de la de agallas azules, semillas de calabaza y pecho rojo) 	<b>1 ración/semana</b>	<b>1 ración/mes</b>



\*Para obtener recomendaciones de consumo adicionales para estos y otros peces en cuerpos de agua específicos, consulte las fuentes de contacto mencionadas en el presente folleto o en [www.FishSmartEatSmartNJ.org](http://www.FishSmartEatSmartNJ.org).

Si no hay restricciones específicas, debe limitarse el consumo de <b>pescado de agua dulce</b> a:	
<b>población en general</b>	<b>población de mayor riesgo**</b>
<b>1 ración/semana</b>	<b>1 ración/mes</b>

\*\*La población de mayor riesgo se define como recién nacidos, niños, mujeres embarazadas, madres y mujeres en edad de concebir.

**NOTA:** Si usted desea reducir su exposición, debe evitar el consumo de pescados contaminados, o comer las raciones mínimas; no debe comer pescados contaminados de varias especies dentro de un mismo período de restricción alimentaria. (Por ejemplo, si usted come pescados de varias especies capturados en distintas regiones, las restricciones alimentarias no deben combinarse.)