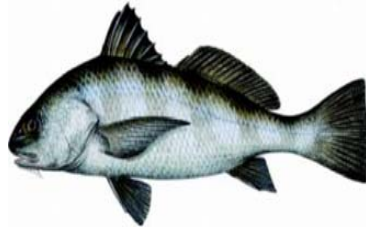
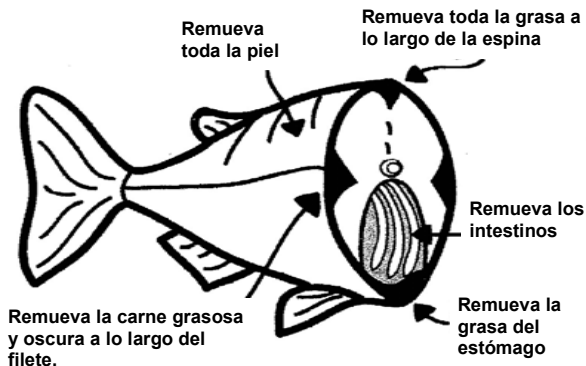


TAMAÑO Y EDAD DEL PESCADO

Generalmente, los pescados más viejos y más grandes pueden estar más contaminados que aquellos pescados más jóvenes y pequeños.



LIMPIEZA DEL PESCADO para Reducir Riesgos



Remover la piel y áreas grasosas reduce el contenido de algunos contaminantes en un 25% a 50% pero no remueve el mercurio.

MÉTODOS DE COCINA RECOMENDADOS PARA REDUCIR RIESGOS:

Métodos de Cocina Aceptables :

- A la parrilla
- Al horno
- Grill
- Frito en mucho aceite (no use el aceite por segunda vez)

No aceptable:

Frito en el sartén

Para mayor información:

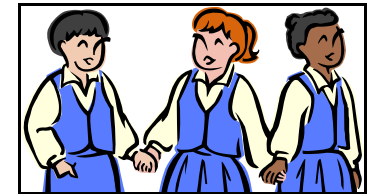
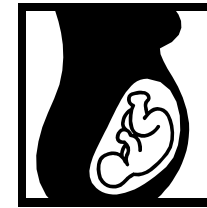
Coalición del Medio Ambiente (Glynn Environmental Coalition)
P.O Box 2443, Brunswick , GA 31521
(912) 466-0934

Departamento de Salud del Condado de Glynn
(Glynn County Health Department)
1803 Gloucester street, Rm. 217 , Brunswick, GA 31520
(912) 264-3931

División de Recursos Costeros, Sección Marítima
Una Forma de Conservación, (One Conservation Way)
Brunswick, GA 31520
(912) 264 - 7218

Aunque la información en este documento ha sido financiada completamente o en parte por la Agencia de Protección Medioambiental de los Estados Unidos bajo el acuerdo de asistencia EQ-97478904-0 para la Coalición Medioambiental del condado de Glynn, esto no necesariamente refleja la opinión de la Agencia y por lo tanto no existe inferencia oficial.

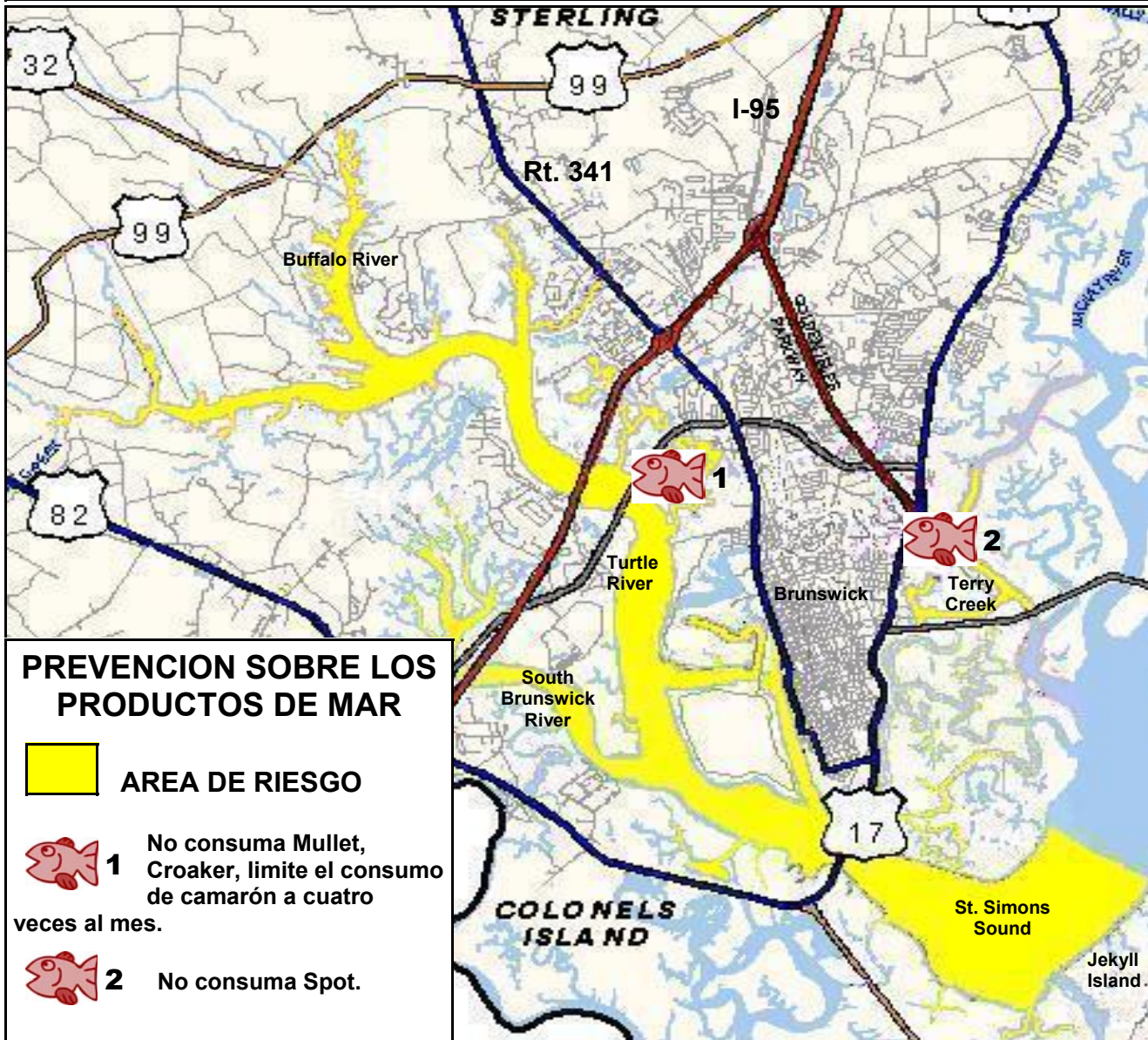
MUJERES & NIÑOS



Las mujeres embarazadas o que amamantan, o aquellas en condiciones de quedar embarazadas, o niños menores de 7 años no deben comer Mullet proveniente del Condado Glynn, y deben limitar las comidas de pescado y Blue Crab a una vez al mes con productos provenientes de áreas donde se advierte sobre el consumo de pescado. No deje de comer pescados o mariscos.

Estos productos proveen una de las mejores fuentes de proteína y grasas del tipo Omega 3. Obtenga los productos del mar en aquellos lugares en que no existe restricción.

AREAS DE RIESGO DE PRODUCTOS DEL MAR EN GLYNN COUNTY



COMIDA AL MES

Sin límite a excepción de área



Camarón

MES						
Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
	1				4	5
7	8			11	12	13
14	15			18	19	20
21	22			25	26	27
28	29	30				



Jaiba Azul



Red Drum (Red Fish)



Flounder



Spotted Seatrout

MES						
Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
					5	6
7	8	9		12	13	
14	15	16		19	20	
21	22	23		26	27	
28	29	30				



Black Drum



Spot



Whiting



Striped Mullet



Sheepshead



Croaker