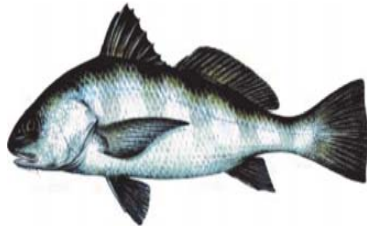
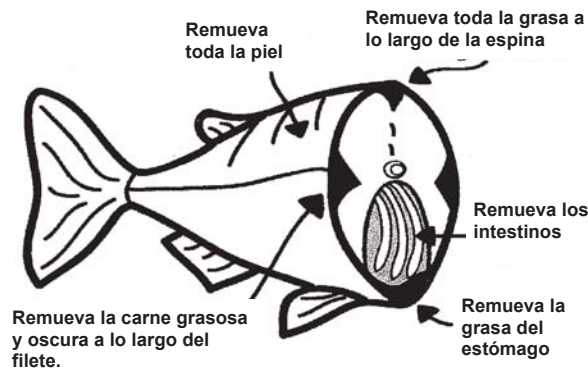


## TAMAÑO Y EDAD DEL PESCADO

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

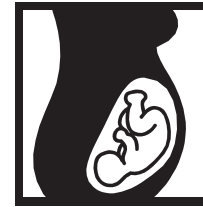
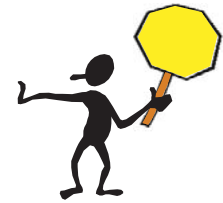
## Para mayor información:

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

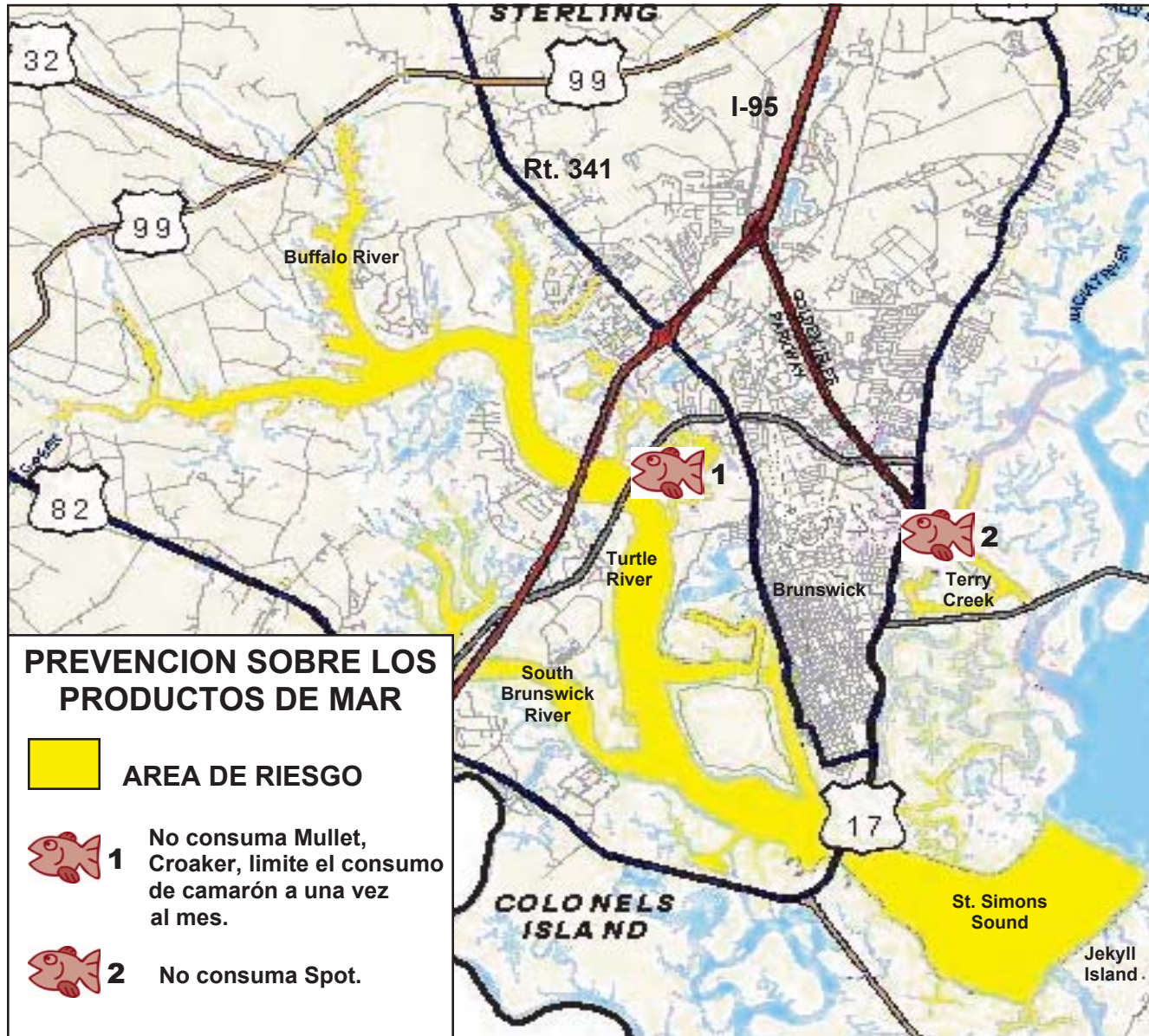
## MUJERES & NIÑOS



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	6	
7	8	<b>4</b>	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
	1	2		5	6	
7	8	9	<b>1</b>	12	13	
14	15	16		19	20	
21	22	23		26	27	
28	29	30				



Black Drum



Spot



Whiting



Striped Mullet



Sheepshead



Croaker