



Reduzca La Posibilidad De Comer Alimentos Con Químicos Dañinos

PASOS A SEGUIR

Hay muchas cosas que nos rodean que son peligrosas. Si come algún alimento peligroso, puede causarle serios problemas a usted y a su bebé.

Le damos consejos para que pueda protegerse usted y a su bebé. Esto es muy importante cuando está embarazada.

Coma comidas y alimentos variados.

- Al comer comidas y alimentos variados, reduce el riesgo de comer algo dañino

Cuidado con los hongos.

- No coma hongos que usted ha cosechado o encontrado. Pueden ser venenosos.
- Para más seguridad, sólo coma hongos que compra en el mercado o en un restaurante

Durante el embarazo:

- No coma pescado más de una vez por semana, más o menos
- No coma tiburón o pez espada
- No coma mariscos ni pescado crudo

Es más seguro comer pescado cuando:

- Come pescados pequeños. Entre más grande el pescados más viejo. Los pescados grandes tienden más a tener químicos que pueden ser dañinos para usted y su bebé.
- Quítele la piel y la grasa al pescado
- Coma sólo el filete. No se coma los órganos o intestinos del pescado o mariscos.
- Hornée el pescado. Hágalo a la parrilla o al vapor, o póngalo en el asador. Tire la grasa.
- Cocine el pescado y los mariscos, por lo menos, de 4 a 6 minutos

Atenta con los reglamentos de seguridad con respecto al pescado.

- Llame al Departamento de Salud más cercano para información sobre las áreas de pescar que debe evitar. Obedezca los letreros que le dicen que no le permiten pescar.
- Averigüe y acate los avisos de salud con respecto al pescado publicados por la oficina llamada Office of Environmental Health Hazard Assessment (OEHHA)
- Si le gusta atrapar mariscos, siga los reglamentos. Si hay avisos que dicen que no debe pescar mejillones, almejas, ostras y escalopas, no lo haga. Hay mariscos que contienen materias tóxicas que pueden hacerle daño o causarle la muerte. Las toxinas no se destruyen al cocinarlos.
- No atrape mejillones en California, del primero de mayo al 30 de octubre.
- **Llame al 916-324-7572 o visítelos por el internet al sitio www.oehha.ca.gov. Seleccione "Fish" (pescado), y apunte la flecha a la palabra "Advisories" (avisos).**
- **Si necesita más información sobre mariscos, llame gratis a la línea 1-800-553-4133**

