



Corte la  
grasa del lomo

Corte la grasa  
por la parte lateral  
(área oscura)

Quite la piel

Quite la grasa  
de la panza

## Quite la grasa para quitar los PCBs

- Los PCBs son sustancias químicas que se encuentran en la grasa de algunos pescados que usted pesca.
- ¡No fría! Ase, hornee o cocine para que se escurra la grasa.
- No coma la sustancia verde de los cangrejos.

Recomendación especial para mujeres y niños: [www.health.ny.gov/fish](http://www.health.ny.gov/fish)  
(518) 402-7800 o 1-800-458-1158