



¿Puede comer pescados del río Hudson?

Las sustancias químicas que se encuentran en los pescados pueden dañar su salud, incluso si estos lucen saludables y el agua se ve limpia. Estas sustancias químicas, conocidas como PCBs, pueden ser más dañinas para los niños pequeños y bebés por nacer.

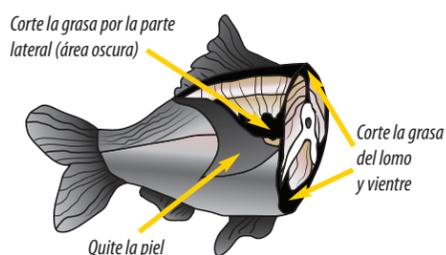
Mujeres menores de 50 años y niños menores de 15

No deberían comer NINGÚN tipo de pescado o cangrejos del río Hudson.



Hombres mayores de 15 años y mujeres mayores de 50

Deben seguir el diagrama para disminuir los PCBs que se encuentran en la grasa del pescado.



- Después de cortar como se muestra en el dibujo; hornee, ase a la parrilla o al fuego directo el pescado en una rejilla para que la grasa escurra.
- No fría el pescado en una sartén ni tampoco use la grasa que escurra para preparar salsas o caldos.



Obtenga recomendaciones sobre el consumo de pescados del río Hudson. Consulte el folleto en la recepción.

(518) 402-7530 • 1-800-458-1158

HRFA@health.state.ny.us

www.health.ny.gov/hudsonriverfish