

Para Madres y Futuras Madres:

Español



La mayor parte del pescado es bueno y saludable para usted y su familia, pero ciertos pescados no lo son. Algunos pescados contienen sustancias químicas que le pueden hacer daño a usted, a su bebé o a los niños pequeños.



Consejos para comer sano

-  Cuando vaya de pesca, **NO COMA** el pescado, los mariscos ni las langostas que pesque en las zonas indicadas en el mapa. Los pescados y mariscos de esa zona contienen sustancias químicas llamados PCB.
-  **NO SE LOS DÉ** a niños pequeños: las sustancias químicas podrían hacerles daño.
-  Cuando compre pescados y mariscos o alguien se los regale, pregunte de dónde provienen.

¡Pesque con cabeza! Utilice esta gráfica.



¡ATENCIÓN!
No coma pescado, langosta ni mariscos sacados de las zonas cerradas del puerto de New Bedford:

Contienen sustancias químicas que pueden causar daño a usted, a su bebe y a los niños pequeños.

Si tiene alguna pregunta sobre qué pescado se puede comer, consulte a su médico, enfermera, un profesional de WIC, al departamento local de salud en el 508-991-6284, o a la Agencia de Protección Ambiental en el 1-888-372-7341.



printed on 100% recycled paper, with a minimum of 50% post consumer waste, using vegetable based inks