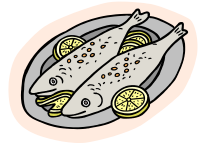


¡El Mes de Mariscos Nacional!



Pescado puede ser una parte muy saludable de su dieta:

- Buena origen de proteína
- Tuna (solamente una vez por mes), salmón, macarel, arenque y sardinas son altos en ácidos grasos de omega 3.

¡Alerta!

Algunos pescados en el río Hudson o otros aguas alrededor de Nueva York contienen químicos que pueden ser dañino a su salud.

- _ No come anguila americano
- _ No come mas de una comida por mes de aguja, bluefish, lubina rayado y percha blanca de Atlántico.

Puede reducir su exposición de contaminados químicos por la manera usted preparar el pescado. Muchos químicos concentran en las partes de grasos del pescado. Por limpiar o por cocinar el pescado de reducir la grasa, puede reducir también la cantidad de contaminados que come.

- Quite la piel y recorte toda la grasa.
- No fría de cacerola o fría hondo. Asa a la parrilla, haga al horno, poach o hierva su pescado así los jugos de grasa gotean afueras.
- No coma líquidos de cocinar.