

Preguntas Frecuentes sobre los Avisos del Consumo de Pescado

REGLA GENERAL:

Los peces más viejos y/o más grandes han estado en las aguas durante más tiempo, así que puede haber más contaminantes en sus cuerpos.

Grupos de Riesgo

¿Qué es un grupo de riesgo para estos avisos?

Grupos de riesgo son personas que pueden ser más susceptibles a los efectos adversos de la salud por contaminantes y deben prestar mucha atención a los avisos del consumo de pescado. Estos grupos en riesgo incluyen dos grupos principales: las mujeres y los niños. Las mujeres que están amamantando, embarazadas, o tratando de concebir se consideran un grupo de alto riesgo. Los niños menores de 14 años (incluyen infantes y niños nonato) también se consideran un grupo de alto riesgo.

¿Por qué estos grupos tiene riesgo más alto?

La creación de los avisos del consumo de pescado usa los criterios de toxicidad para un hombre adulto que pesa 150 libras. Dado que las mujeres y los niños a menudo pesan menos, el nivel de contaminación en un cuerpo más pequeño sería más alto, así que las mujeres y los niños tiene riesgo más alto para niveles más altos de contaminación. En las mujeres, los contaminantes pueden afectar la función normal de los órganos reproductivos y también pueden causar problemas de desarrollo durante el embarazo. Los bebés y los niños están en un riesgo más alto de formar trastornos del desarrollo y del aprendizaje porque sus cuerpos todavía están desarrollando y creciendo. ¡Sin mencionar que sus cuerpos no tienen el poder de procesar productos químicos como los adultos!

Nuestros cuerpos filtran y eliminan pequeñas cantidades de contaminantes naturalmente, pero pueden ocurrir efectos adversos para la salud cuando hay acumulación excesiva de contaminantes en el cuerpo. Esta acumulación puede ser causada por el consumo de pescado con avisos que se sabe que contiene contaminantes como PCB y mercurio. Por esa razón es importante comprender los avisos del consumo de pescado y cómo pueden afectarles a usted, a su familia, y a sus hijos.

Hay mucho que se puede hacer para aprender más sobre estos contaminantes y reducir su exposición. Siga leyendo para saber más.

Consejos generales para los grupos en riesgo.

- Para sus vías fluviales locales, consulte con su departamento de salud para los avisos del consumo de pescado. NO coma en NINGUNA circunstancia blanquillo, caballa real, pez espada, o tiburón. Limite su consumo de atún blanco a 6 onzas por semana.
- Coma hasta un promedio de dos comidas por semana (12 onzas) de una variedad de pescado y mariscos que contengan niveles bajos de mercurio.
- Sirva porciones más pequeñas a los niños menores.

COMPRENDER LOS AVISOS

¿Qué es un aviso?

Los avisos del consumo de pescado son recomendaciones del Departamento de Salud Público de Alabama de limitar el consumo de ciertos tipos de pescados de nuestras vías fluviales a causa de la presencia de contaminantes conocidos presente en el tejido de los peces.

Si una masa de agua o especies de peces no está en la lista de aviso puede ser que no se le hicieron pruebas ese año, que no hay bastante información disponible a emitir un aviso, o que la masa de agua es propiedad privada... no necesariamente es que es seguro comer. No es ilegal comer el pescado en la lista con un aviso del consumo de pescado.

¿Cuáles son los tipos diferentes de avisos?

Hay dos tipos de avisos en el Río Coosa:

- Un aviso de consumo limitado declara que adultos que pesan 154 libras deben limitar su consumo de ciertos tipos de pescado de cuerpos de agua específicos. Mientras tanto, los niños menores de 14 años y todas las mujeres que están embarazadas, amamantando, o planeando quedar embarazada en el futuro deben evitar el consumo los tipos de pescados bajo aviso.
- Un aviso de no consumo recomienda que se debe evitar comer ciertos pescados en esa área específica.

¿Por qué la preocupación y la necesidad de avisos?

Necesitamos estar preocupados sobre los avisos del consumo de pescado porque comer pescado que contiene algunos de los contaminantes conocidos pueden causar efectos de salud a largo plazo. Los avisos son necesarios para educar al público sobre cuáles peces que se ha pescado en vías fluviales son seguros (o no) de comer. En el Valle Coosa, metilmercurio y PCB se han encontrado en nuestras vías fluviales (mostrado en detalle en la sección "Sobre los Contaminantes") que puede causar problemas graves de salud.

¿Dónde puedo obtener una lista para todos los avisos del consumo de pescado en Alabama?

Para información detallada sobre los avisos del consumo de pescado en todo Alabama, se puede llamar a la línea directa gratis del Coosa Riverkeeper al (844) 219-7475 para más información sobre los avisos por localidad.

También se puede visitar el [sitio web](#) para el Oficina del Consumo de Pescado del Departamento de Salud Público de Alabama o llamar al número de teléfono gratuito al 1-800-388-8374, pero probablemente tendrá que dejar un mensaje.

¿Quiere un mapa conciso de los avisos en el Coosa?

Lo tenemos para usted.

¿Por qué no hay letreros publicado en todos los embarcaderos y puntos públicos de acceso?

Buena pregunta, porque eso tiene sentido, ¿no?

Según el Departamento de Salud Público de Alabama, la razón por la que hay tan pocos letreros es a causa de acuerdos limitados por agencias federales y empresas que realizan la limpieza y la supervisión de los cuerpos de agua contaminada. Argumentan que los avisos de pescado

pueden variar de año a año, que lo hace difícil y caro a mantener los letreros en todos los lugares donde necesitan avisos. También están preocupados por el vandalismo y la ineficiencia... pero hay otras maneras en que podemos educar al público sobre estos avisos. Estamos trabajando duro para promocionar este asunto porque creemos que los avisos deben ser específicos a cada ubicación y fáciles de entender. La información debe ser tan fácilmente accesible como obtener una licencia de pesca o tan fácil como llamar a un número de teléfono gratuito con los avisos en lista. Su idioma nativo, localización, o acceso a la tecnología no deben ser un impedimento para aprender sobre los avisos locales de consumo de pescado.

¿Quién establece los avisos y cómo pueden determinar si un cuerpo de agua debe tener un aviso?

El Departamento de Gestión Ambiental de Alabama (ADEM) realiza un programa de recogida de tejido de peces cada año en regiones diferentes en todo el estado. Recogen y prueban peces en seis regiones del estado, asegurando que se recogen pruebas en cada región del estado cada CINCO años. Entonces, se procesan varias muestras de peces en una muestra compuesta, la que evalúan para contaminantes.

Entonces, se envían los datos iniciales al Departamento de Salud Público de Alabama (ADHP), donde se analizan los resultados y el ADHP decide dónde emitir los avisos del consumo de pescado. Después del análisis, el ADHP publica los avisos actualizados en el sitio web y lanza un comunicado de prensa para informar al público de información nueva cuando esté disponible.

¿Por qué hay ciertas especies en la lista de los avisos? ¿Por qué tenemos avisos en ciertas áreas y no en otras?

Los avisos se emiten para especies y localización de peces específicas. El personal del ADEM realiza su recogida de peces en el otoño a través de 40 o 50 sitios en una región del estado. Para cada sitio, recopilan 6 alimentadores inferiores, frecuentemente los bagres, y 6 peces depredadores, frecuentemente las lobinas negras. El ADEM utiliza las redes de enmalle y la pesca eléctrica para ayudar en la selección de los peces; sin embargo, los datos resultantes son informados por la disponibilidad de los peces en el área.

Por lo tanto, los avisos del consumo de pescado se emiten solamente para las especies de los peces que el ADEM puede capturar y donde puede capturarlos. El ADEM tampoco requiere evaluar las mismas especies de peces en el mismo sitio cada vez tampoco. Es decir que en realidad no hay explicación por qué tenemos avisos para ciertos peces en ciertos sitios- se evalúa lo que se puede capturar. Pensamos que no es una manera efectiva de recopilar para estos avisos, y se debería requerir de manera consistente recolectar peces populares que se comen con frecuencia en el Valle Coosa.

Si está interesado en aprender sobre El Programa de Monitoreo de Tejido de Peces del ADEM, [lea su guía](#).

¿Los avisos del consumo pueden afectar la pesca en el Río Coosa?

Mientras los avisos del consumo no afectan la capacidad de pescar directamente, pueden afectar cuántos peces se deben comer. Estos avisos afectan la tasa de consumo, o cuánto se come a lo largo del tiempo, pero ¡no afectan la capacidad de pescar un cerdo!

El Coosa es la tierra de las mejores pescas en el sureste. ¿Sabía que se han celebrado más Bassmaster's Classics en el Río Coosa que en cualquier otro río en el sureste?

¿Qué significa la tasa de consumo? Dé algunos ejemplos.

La tasa de consumo es cuánto se come durante un periodo de tiempo. Por ejemplo, hay un aviso de “dos comidas al mes (o 16 onzas)” para róbalo moteado en el Arroyo Choccolocco. Este significa que cuando se hayan comido 16 onzas del róbalo moteado de este arroyo, esos son todos los róbalos moteados que se deben comer durante ese mes para limitar su exposición al metilmercurio.

¿Qué es el tamaño de porción recomendado para estos avisos?

Los avisos generales se basan en una comida de pescado, la cual es aproximadamente 8 onzas (1/2 libra) del pescado crudo, lo que es igual a 6 onzas de pescado cocinado. Recuerde que 8 onzas de pescado crudo es igual a dos barajas de naipes.

Si planea comer pescado que está incluido en el aviso de consumo, asegúrese cuánto pescado se puede comer sin peligro en una semana o un mes. El aviso de consumo describe cuánto de un cierto pescado se puede comer sin ponerse a usted o a su familia en peligro.

- Si el aviso del consumo declara que se puede comer una comida por semana, significa que se puede comer sin peligro 8 onzas de pescado crudo, o 6 onzas de pescado cocinado esa semana.
- Si el aviso del consumo declara que se debe comer solamente una cierta especie de pez una vez por mes, significa que se puede comer sin peligro 8 onzas de pescado una vez ese mes.
- Tener en cuenta que estas directrices se basan en un adulto de 154 libras, así que si se pesa menos que eso es posible que se quiera reducir su consumo más de lo recomendado. Por eso, se debe LLAMAR antes de PESCAR, ¡y asegúrese de informarse sobre las mejores maneras de COCINARLO para reducir la exposición!

¿Se toma en cuenta la migración cuando hacen los avisos?

Según los Avisos del Consumo de Pescado en Alabama, ¡la migración de los peces no se ha estudiado mucho y es muy variable! El estado no puede permitirse el tiempo, el dinero, ni los recursos para evaluar toda la cuenca del río, así que sólo dan los avisos donde pueden pescar, y a menudo fallan pescados que se comen normalmente o otros más raros. La intención del estado es “dar la localización de pruebas como una guía para el pescador para tomar una decisión de si debe comer el pescado de la localización.” Esto significa que es su responsabilidad tener cuidado con los peces contaminados como resultado de las industrias que han contaminado sus vías fluviales. ¿Eso tiene sentido?

Estamos investigando la viabilidad de hacer nuestras propias pruebas de tejido de peces en el futuro. [¿Quiere ayudar a hacerlo realidad?](#)

¿Es mejor comprar pescado cultivado en el mercado?

El FDA y el EPA tienen límites nacionales para el nivel de mercurio en el pescado que se compra en el mercado o el restaurante. Sin embargo, no tienen límites en cualquier otro tipo de contaminantes. Dentro de la cría intensiva de los peces, o acuicultura, se exigen cantidades masivas de antibióticos, hormonas, y pesticidas para mantener a raya los deseos y simplemente para mantener vivos los peces en condiciones atestadas (típicamente en las redes, las jaulas, o los estanques). El riesgo de la contaminación es alto, tanto en el agua circundante como dentro de los estanques. El EPA tiene [información adicional aquí](#).

¿Es mi derecho saber cuáles masas de agua tienen avisos de consumo del pescado en Alabama?

En Alabama, el estado del río, nuestro lema es “Nos Atrevemos a Defender Nuestros Derechos”, pero se tiene que pescar para buscar y encontrar los avisos del consumo de pescado. Alabama no tiene una ley de “Derechos de Conocimiento del Pescador”, ¡así que es la misión de los Coosa Riverkeepers a asegurar que es fácil acceder, comprender, y usar esta información en su vida cotidiana!

¿Cómo puedo participar más?

Convertirse en un miembro de los Coosa Riverkeepers, ¡unirse a nosotros en la lucha para asegurar que se puede nadar y pescar en el Coosa!

SOBRE LOS CONTAMINANTES

¿Cómo se contaminan los peces?

Los contaminantes entran en el agua por el agua de escorrentía, la erosión, los residuos industriales y municipales, contaminación sin fuente, prácticas agrícolas, y muchos otros factores. Frecuentemente se mueven corriente abajo por los ríos y los arroyos a los lagos y los embalses, ¡por eso nos enfocamos en salvar las aguas finas!

Con el tiempo, al igual que nuestros cuerpos, los contaminantes bioacumulan, o despositan, en los tejidos de los peces. Los productos químicos orgánicos, como el PCB y el mercurio, se acumulan en los tejidos de los peces mientras comen y crecen. Se puede pensar en esto como una pirámide, con el agua del río en el fondo y las personas en la cima, la concentración de los contaminantes sube la cadena alimentaria. Para reducir su exposición a los contaminantes, se puede tratar de enfatizar las prácticas de limpieza y cocción que pueden eliminar el exceso de tejido graso.

También es importante notar que los peces más grandes y viejos han recopilado los contaminantes durante más tiempo y pueden tener una concentración de contaminantes más alta.

¿Qué contaminantes se encuentran en los peces en el Río Coosa? ¿De dónde vienen?

El metilmercurio y bifenilo policlorado (PCB) se encuentran en los peces que se toman como muestra en el Río Coosa. Estos contaminantes son comúnmente contaminados en la tierra, los arroyos, y los lagos, que luego suben la cadena alimentaria a los humanos. Cuando mucha gente piensa en mercurio, muchas veces lo asocian con los mariscos, pero también tiene un impacto significativo en los peces de agua dulce. Ambos contaminantes son contaminantes principales de nuestras industrias locales.

Mientras que un poco de metilmercurio en el ambiente es de causas naturales como los volcanes y los incendios forestal, la quema de combustibles fósiles contribuye considerablemente a la cantidad de mercurio en el Río Coosa y a través del mundo. El A.G. Gaston Fábrica de Vapor en el Río Coosa es el segundo emisor más alto de mercurio en la nación. No es una sorpresa que tenemos muchos avisos de mercurio en el Río Coosa.

Los bifenilo policlorados (PCBs) se utilizaron previamente para la fabricación, pero fueron prohibidos por congreso en 1979 porque se encontró que eran “contaminantes persistentes.” Los PCBs son conocidos como contaminantes orgánicos persistentes porque no se descomponen en

la naturaleza, así que todavía vivimos en su legado tóxico. En Anniston, en el Arroyo Choccolocco, el primer lugar del mundo para fabricar los PCBs comercialmente se estableció en 1929. La fábrica fue comprada por Monsanto en 1935 y luego se cerró en 1971. Más de 45 años después, todavía NO es aconsejable comer cualquier pescado del Arroyo Choccolocco.

¿Qué es el metilmercurio y cómo es peligroso para su salud?

El metilmercurio es una forma orgánica y muy tóxica del mercurio. Este metal pesado se usa mucho para la industria y la fabricación, tiende a quedarse en la naturaleza. Las centrales que queman los combustibles fósiles son las principales culpables de la contaminación de metilmercurio a nivel local, nacional, e internacional. Los avisos del consumo de pescado debidos al mercurio son (desafortunadamente) muy comunes en los Estados Unidos y representan una grave amenaza para la salud.

Se sabe que el metilmercurio se bioacumula, o con el paso del tiempo se deposita en el cuerpo humano. Podemos absorberlo fácilmente por la comida que comemos, pero nuestros cuerpos expulsan el metilmercurio muy muy despacio, lo cual permite que se recopile con el con el paso del tiempo. La mayoría de la gente tiene una pequeña cantidad de mercurio en su cuerpo, pero como dice el viejo adagio, "el veneno está en la dosis". La gente que consume grandes cantidades de pescado y mariscos se expone a mucho más metilmercurio que alguien que no consume mucho. Cuando el metilmercurio se recopila a niveles peligrosos, puede causar, a largo plazo, problemas con el riñón, problemas con el sistema nervioso central, y disminución de la inteligencia. La vulnerabilidad a la intoxicación con mercurio disminuye con la edad.

Las mujeres de la edad reproductiva y los niños tienen mucho más riesgo de toxicidad de mercurio y efectos de la salud que los demás. El metilmercurio es especialmente peligroso para las mujeres embarazadas y el desarrollo de sus bebés, que puede causar desórdenes del desarrollo y aprendizaje permanentes. Incluso después del nacimiento, los bebés y los niños hasta los 14 años deben ser especialmente cuidadosos y evitar pescado con altos niveles de mercurio y los mariscos porque sus cuerpos no son tan buenos en el procesamiento, la filtración, y el almacenamiento de los contaminantes como los adultos. Poco se sabe sobre los efectos a largo plazo de la acumulación de metilmercurio en los adultos, pero es un factor contribuyente a las enfermedades a largo plazo como el cáncer, la enfermedad del corazón, la presión alta, y la disfunción mental.

En resumen, el metilmercurio se recopila en los tejidos de los peces, así que NO se puede reducir su exposición por alterar su cocción o preparación—simplemente por reducir su consumo.

¿Qué son los PCBs y cómo son peligrosos para la salud?

Los PCBs (bifenilo policlorados) son compuestos químicos que se crearon para el uso en los transformadores eléctricos, aceites de corte y fluidos hidráulicos, y papel autocopiante. Fueron prohibidos por el congreso en 1979, pero debido al hecho que no se descomponen en la naturaleza, todavía vivimos en su legado tóxico. Anniston, en el Arroyo Choccolocco, es el primer lugar en el mundo que manufacturó comercialmente los PCBs a partir de 1929. La fábrica fue comprada por Monsanto en 1935 y luego se cerró en 1971. Los PCBs de Monsanto han contaminado el Arroyo Snow, el Arroyo Choccolocco, el Lago Logan Martin, y el Lago Lay.

Los PCBs se acumulan a lo largo del tiempo en el tejido graso de los peces y también se pueden acumular en nuestros cuerpos. Los PCBs tienen una amplia variedad de efectos tóxicos, que incluyen interferir con las hormonas (como alterador endocrino), causar una condición de la piel como el acné, y causar problemas del desarrollo. Los PCBs son contaminaciones intergeneracionales y pueden acumularse en la leche materna.

Se sabía que los PCBs eran tóxicos antes de la inauguración de la fábrica en Anniston. Monsanto también sabía que sus PCBs en Anniston eran letales para la vida silvestre antes del cierre de la fábrica. Cubrieron posibles evidencias durante años y terminaron de pagar a los residentes unos \$700 millones en 2003. Hasta hoy, no es seguro consumir cualquier cantidad de cualquier especie de pescado del Arroyo Choccolocco. En Logan Martin no es seguro consumir cualquier cantidad de lubina rayada o bagre más de una libra. En el Lago Lay no es seguro consumir lubina rayada o bajo manchado. Aún, muchas personas consumen estos pescados porque no saben sobre los avisos (los cuales no son emitidos en muchos lugares) y necesitan alimentar a su familia.

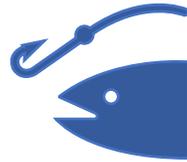
En resumen, los PCBs se depositan en el tejido graso de los peces, así que se PUEDE reducir su exposición por limpiando y cocinando el pescado para reducir su exposición a los PCBs (es decir no debe freír). Los peces de fondo como el bagre y los peces depredadores como la lubina rayada tienden a tener niveles más altos de los PCBs.

¿Cuáles son los efectos en la salud reproductiva a causa del metilmercurio y los PCBs?

Hay un vínculo ampliamente documentado entre el consumo del metilmercurio y los trastornos del desarrollo— pero todos han oído que las mujeres embarazadas no deben comer pescado, ¿y qué importa? Por desgracia, estos contaminantes pueden causar disfunción reproductiva incluso antes del embarazo. Para aquellos que desean tener hijos en el futuro, es muy importante prestar atención a los avisos del consumo de pescado para reducir la exposición. El metilmercurio en particular tiene la capacidad de entrar en el cerebro, la leche materna, y la placenta. Los PCBs tienen factores de riesgo asociados al nacimiento prematuro, el peso bajo al nacer, y los tamaños reducidos de la cabeza. Los PCBs también pueden pasar a través de la leche materna.

REDUCIR SU EXPOSICIÓN

¿Cómo puedo reducir la exposición al Metilmercurio y los PCBs para proteger la salud?



Por desgracia, la única manera de limitar su exposición es simplemente reducir el consumo, y no se elimina por la limpieza o la cocción. Por eso, es importante tener en cuenta los avisos del consumo de pescado y asegúrese seguirlos. Otra manera de reducir la exposición es comer pescados más pequeños y jóvenes o porciones reducidas de pescados más grandes y viejos. Además, definitivamente puede reducir la exposición a los PCBs al cortar el pez en filetes para quitar el tejido graso junto con cocinar el pescado de una manera que permita que la grasa drene. Una manera de hacerlo es cocinar el pescado en la rejilla del horno.

Siga estas directrices al preparar pescado o mariscos:



¡Mantenga refrigerado el pescado hasta que está listo para comer para evitar que se estropee! Métalo en la nevera menos de dos horas después de cocinarlo o servirlo



¡Sólo coma pescado bien cocinado! El pescado crudo puede contener virus o parásitos que pueden enfermarlo... ¡no se arriesgue!



Sólo coma los filetes del pescado. Los contaminantes como los PCBs se acumulan en los tejidos grasos, ¡especialmente cuando se atrapa un pez grande! Retire y bote la piel, los intestinos, y el hígado. El fileteado quita la grasa que está localizada en el vientre y a lo largo de la línea lateral de la espalda.

¿Cómo corto en filetes el pescado para reducir la exposición a los PCBs?

El objetivo es limpiar y cocinar el pescado de una manera que reduzca la grasa porque los PCBs se acumulan en el tejido graso del pescado. ¿No sabe dónde encontrar la grasa en el pescado?

Consulte las imágenes en las próximas dos páginas.

Cortar en filetes:



- Asegúrese quitar la cabeza y todos los intestinos
- Quite la piel y corte la grasa alrededor del vientre y la espalda, así como la carne oscura a lo largo del filete.

Cocinar:



- ¡NO SE DEBE FREÍR en sartén ni en aceite! Como los PCBs son liposolubles, pueden quedar suspendidos en el aceite de cocina. La mejor manera de reducir la contaminación de PCB es reduciendo la grasa en el pescado al cortarlo en filetes o métodos de cocinar baja en grasa como cocer, hervir, hornear, o asar para permitir que la grasa gotee del pescado.
- NO coma o reutilice los líquidos de cocina.

Reutilizo el aceite de fritura. ¿Es malo?

Lo entendemos; es tradicional, económico, y hace que el pescado frito esté más sabroso... pero recuerde que los PCBs son liposolubles. Se quedan suspendidos en su aceite de cocina y la mejor manera de reducir la contaminación del PCB es reduciendo la grasa en su pescado al cortar en filetes y métodos de cocinar bajo en grasa como cocer, hervir, hornear, o asar para permitir que la grasa gotee del pescado.

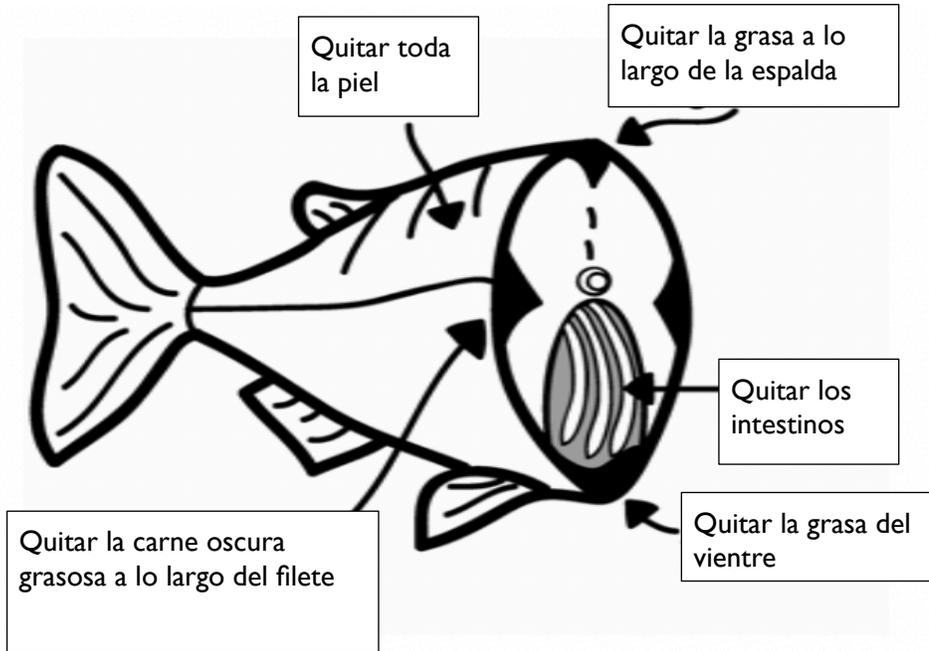
He comido el pescado del Coosa durante toda mi vida y nunca he tenido ningún problema de salud. ¿Por qué?

Recuerde que los contaminantes se acumulan en su sistema a lo largo del tiempo y causan una variedad de los problemas de la salud. Así que, si ha consumido mucho pescado bajo los avisos, recomendamos que llame a su médico de cabecera para asegurarse que recibe el mejor cuidado de salud. Por favor siga los avisos y si tiene alguna pregunta, no dude en ponerse en contacto con nosotros.

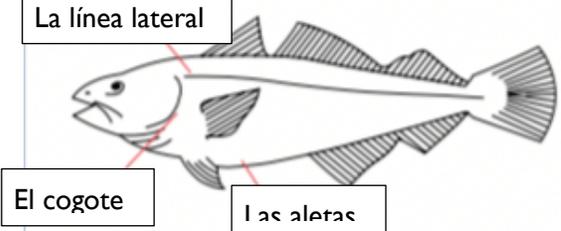
PREPARAR SU PESCADO PARA LA CENA

¿Puede mostrarme cómo cortar el pescado en filetes?

¡Claro que sí! ¡Véase el gráfico siguiente!



LA UBICACIÓN DE LA GRASA EN EL PESCADO



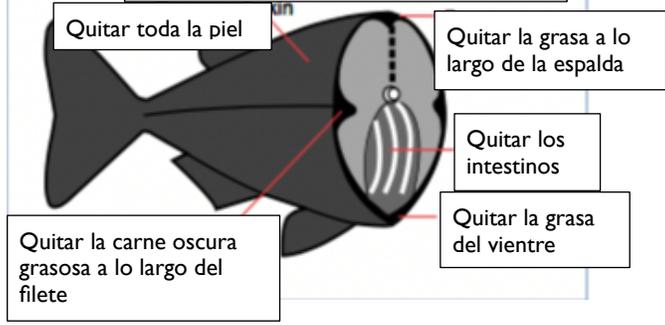
- Las aletas abdominales
- El cogote
- La parte más cercana a la cabeza

- Las partes rojas oscuras
- La línea lateral
- Justo debajo de la piel



La parte más cercana a la cabeza

Las porciones con menos grasa de la cola



¿Cuáles son algunas alternativas para el pescado frito?

Pescado Frito Simple

Ingredientes

- 2 cucharadas de mantequilla o margarina, fundida
- 2 huevos grandes, batido
- 2 cucharadas de leche o agua
- ½ taza de harina de maíz
- ½ taza de harina común
- 1 ¼ cucharadita de pimentón
- ¾ cucharadita de ajo en polvo

2 lbs. de filetes de pescado blanco fresco o congelado



Instrucciones:

- PRECALENTAR el horno hasta 400 grados F. Cubrir un recipiente para hornear de 13 x 9 pulgadas con mantequilla.
- MEZCLAR los huevos y la leche en un tazón mediano. Mezclar la harina de maíz, la harina común, el pimentón, y el ajo en polvo en el tazón mediano. Bañar los filetes de pescado en la mezcla de huevo, cubrir ambos lados, luego en la mezcla de harina de maíz. Colocarlo en un recipiente para hornear con la piel hacia abajo.
- HORNEAR durante 20 a 25 minutos o hasta que el pescado se desmigüe fácilmente cuando lo pruebe con un tenedor. Sazonar con sal y pimienta negra molida al gusto.

¿QUÉ ESTÁ COMIÉNDONOS SOBRE LOS AVISOS?

- La Claridad y el Acceso
 - Nuestras sugerencias incluyen:
 - La ubicación en la reserva es demasiado específica.
 - Debería haber una línea gratuita que se puede llamar para acceder a los avisos.
 - Esta línea directa también debería estar disponible en español.
 - Debería haber señales de advertencia de los avisos en puntos de acceso públicos.
 - Los avisos deben distribuirse cuando se compra una licencia de pesca.
- Metodología
 - Recoger 6 de cada especie cada 5 años y notar los cambios cada año.
 - Nuestras sugerencias incluyen:
 - Las pruebas deben ocurrir en unas áreas centrales en el estado.
 - Se debe tomar en cuenta el género. El pescado hembra tienen más grasa y por lo tanto almacenan más contaminantes en el tejido que el pescado macho.
 - Las muestras compuestas versus las muestras de filete singular para asegurarse que los avisos menos de un agregado y más de un vistazo real en la cantidad promedio de los contaminantes en un filete singular de pescado.