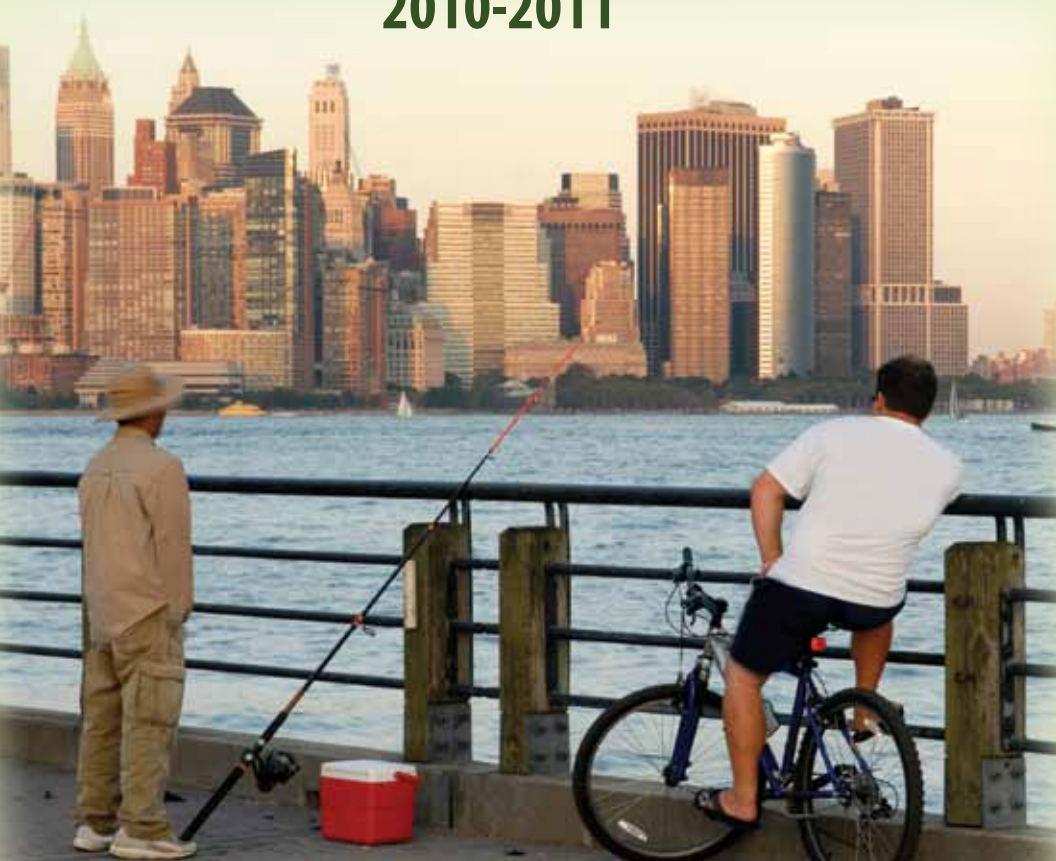


# ZONA DE LA CIUDAD DE NUEVA YORK

**Recomendaciones de salud para  
el consumo de la pesca deportiva  
2010-2011**



## Por qué emitimos recomendaciones

Pescar es divertido y el pescado es parte importante de una dieta saludable. El pescado contiene proteínas de alta calidad, nutrientes esenciales, aceites de pescado que son saludables y con bajo contenido de grasas saturadas. No obstante, algunos pescados contienen sustancias químicas en cantidades que pueden ser dañinas para la salud.

Para ayudar a que las personas tomen decisiones más sanas sobre qué pescado comer, el Departamento de Salud del Estado de Nueva York (DOH, por sus siglas en inglés) emite recomendaciones sobre el consumo de la pesca deportiva (el pescado que usted pesca). Siguiendo las recomendaciones del DOH las personas pueden aprovechar los beneficios de salud que ofrece el pescado y reducir su exposición a las sustancias químicas. Las recomendaciones nos permiten saber qué pescado evitar y cómo reducir la exposición a las sustancias químicas si se consume pescado.

## Riesgos de salud de las sustancias químicas en el pescado

Las sustancias químicas más preocupantes en las aguas de la ciudad de Nueva York son los bifenilos policlorados (PCB), las dioxinas y el cadmio. Estas sustancias químicas se acumulan en el cuerpo con el paso del tiempo. Los problemas de salud que pueden ocurrir a causa de estas sustancias químicas van desde pequeños cambios en la salud difíciles de detectar hasta defectos de nacimiento y cáncer. Las mujeres que comen pescado altamente contaminado y quedan embarazadas pueden tener un riesgo más alto de tener niños con trastornos de desarrollo y aprendizaje. Las sustancias químicas pueden tener un efecto mayor sobre los órganos en desarrollo en los niños pequeños o el feto. Algunas sustancias químicas se pueden transmitir a través de la leche materna. Las mujeres que ya no están en edad de concebir y los hombres corren menos riesgos de salud a causa de las sustancias químicas que los niños.

## Pescado de pescadería y restaurantes

La Administración de Alimentos y Fármacos (FDA, por sus siglas en inglés) regula la venta del pescado comercial en los mercados. En vista de la preocupación por la contaminación con mercurio, la FDA aconseja a las mujeres embarazadas, mujeres en edad de concebir, madres lactantes y niños pequeños evitar el tiburón (shark) el pez espada (swordfish), la caballa real (king mackerel) y el azulejo (tilefish).

Los peces de agua dulce tienen más posibilidades de estar contaminados que los peces de aguas marinas remotas porque las aguas dulces están más cerca de las actividades humanas y de las fuentes de contaminación.

### Para más información

#### Recomendaciones de salud para el consumo de la pesca deportiva del estado de Nueva York (New York State Fish Advisories)

Departamento de Salud del Estado de Nueva York  
[www.nyhealth.gov/fish](http://www.nyhealth.gov/fish)  
tel: (518) 402-7800; sin cargo: (800) 458-1158  
email [B TSA@health.state.ny.us](mailto:B TSA@health.state.ny.us)

#### Pesca del Estado de Nueva York (New York State Fishing)

Departamento de Conservación Ambiental del Estado de Nueva York (NYS Department of Environmental Conservation)  
[www.dec.ny.gov/outdoor/fishing.html](http://www.dec.ny.gov/outdoor/fishing.html)

#### Pesca en aguas interiores

Región 1 del DEC (Nassau/Suffolk)  
Stony Brook, NY;  
tel: (631) 444-0280  
Región 2 del DEC (New York City)  
Long Island City, NY;  
tel: (718) 482-4922

#### Pesca en aguas marinas

Oficina de peces y crustáceos del DEC East  
Setauket, NY;  
tel: (631) 444-0435

#### Sustancias químicas en los peces, crustáceos y vida silvestre

División del DEC de peces y vida silvestre,  
Albany, NY;  
tel: (518) 402-8920

#### Información sobre otros peces

Agencia de Protección Ambiental  
[www.epa.gov/ost/fish](http://www.epa.gov/ost/fish)

#### Administración de Alimentos y Fármacos

[www.fda.gov/Food/ResourcesForYou/Consumers/ucm110591.htm](http://www.fda.gov/Food/ResourcesForYou/Consumers/ucm110591.htm);  
tel: (888) SAFEFOOD, (888) 723-3366

# Mujeres menores de 50 años y niños menores de 15 años

Esta recomendación es para los niños menores de 15 años y las mujeres en edad de concebir, porque las sustancias químicas en el pescado pueden tener un efecto mayor en los bebés y los niños pequeños y porque las sustancias químicas se pueden acumular en el cuerpo de la mujer y transmitirse al bebé. Todos los demás, favor consultar la recomendación para Mujeres de más de 50 años y hombres de más de 15 años.

## Las aguas de Upper Bay, Ríos y Canales

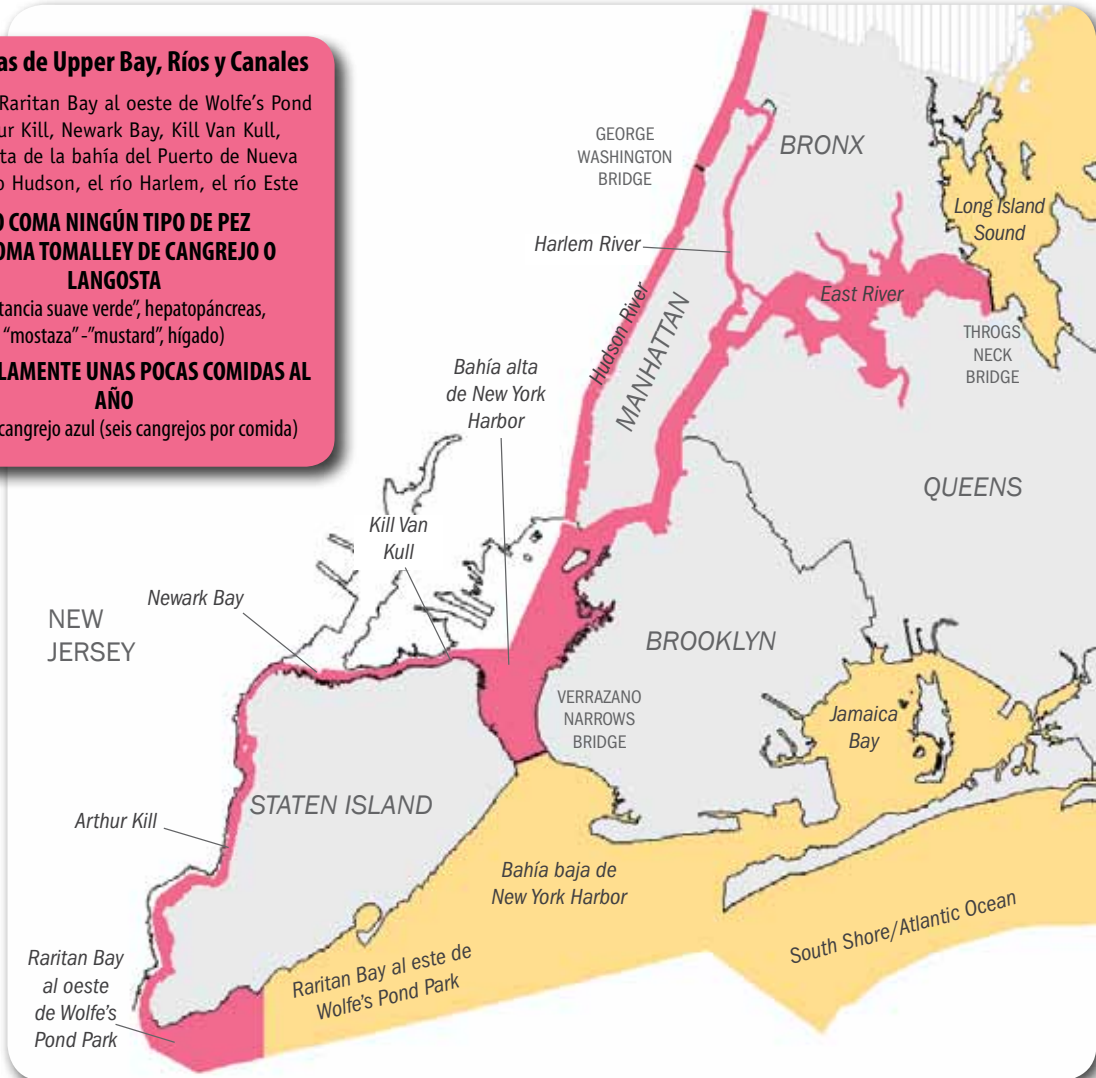
Incluyen: Raritan Bay al oeste de Wolfe's Pond Park, Arthur Kill, Newark Bay, Kill Van Kull, la parte alta de la bahía del Puerto de Nueva York, el río Hudson, el río Harlem, el río Este

### NO COMA NINGÚN TIPO DE PEZ NO COMA TOMALLEY DE CANGREJO O LANGOSTA

("sustancia suave verde", hepatopáncreas, "mostaza" -"mustard", hígado)

### COMA SOLAMENTE UNAS POCAS COMIDAS AL AÑO

Carne de cangrejo azul (seis cangrejos por comida)



## Las aguas de Lower Bay, Sound y el Océano

Incluyen: Raritan Bay al este de Wolfe's Pond Park, parte baja de la bahía del Puerto de Nueva York, Jamaica Bay, South Shore/Océano Atlántico, Long Island Sound

El estado de Nueva York no emite recomendaciones sobre muchos de los peces de estas aguas porque, por lo general, los peces marinos están menos contaminados. El estado de Nueva York sí emite recomendaciones para los peces que aparecen a continuación:

### COMA HASTA 4 COMIDAS POR MES

Pez azul (bluefish) de menos de 20 pulgadas

### COMA HASTA 1 COMIDA POR MES

Anguila americana (American eel)  
Lubina rayada (striped bass)

Pez azul (bluefish) de más de 20 pulgadas  
Pescadilla (weakfish) de menos de 25 pulgadas

### NO COMA

Pescadilla (weakfish) de más de 25 pulgadas  
Tomalley de cangrejo y de langosta  
("sustancia suave verde", hepatopáncreas, "mostaza" -"mustard", hígado)



Las recomendaciones de salud en este folleto incluyen a los ríos tributarios donde no haya barreras, como diques o cascadas, que impidan el paso de los peces. Esto se debe a que las sustancias químicas permanecen en los peces aunque se muevan de una masa de agua a otra. Si no está seguro si existen barreras para los peces en las aguas donde está pescando, comuníquese con la oficina del Departamento de Conservación Ambiental (DEC, por sus siglas en inglés) que aparece listada en este folleto.

NOTA: Los reglamentos del DEC prohíben la pesca/posesión de anguila americana (American eel) para consumo si proviene del río Hudson, el río Este y el río Harlem, y la pesca del sábalo americano (American shad) en el río Hudson, el río Este y el río Harlem y en las aguas marinas del estado de Nueva York. Visite el sitio web del DEC ([www.dec.ny.gov/outdoor/fishing.html](http://www.dec.ny.gov/outdoor/fishing.html)) para información sobre reglamentos de pesca.

# Mujeres de más de 50 años y hombres de más de 15 años

## Las aguas de Upper Bay, Ríos y Canales

Incluyen: Raritan Bay al oeste de Wolfe's Pond Park, Arthur Kill, Newark Bay, Kill Van Kull, la parte alta de la bahía del Puerto de Nueva York, El río Hudson, el río Harlem, el río Este

### COMA HASTA 4 COMIDAS POR MES

Todos los peces que no se enumeran a continuación  
Carne de cangrejo azul (seis cangrejos por comida)

### NO COMA

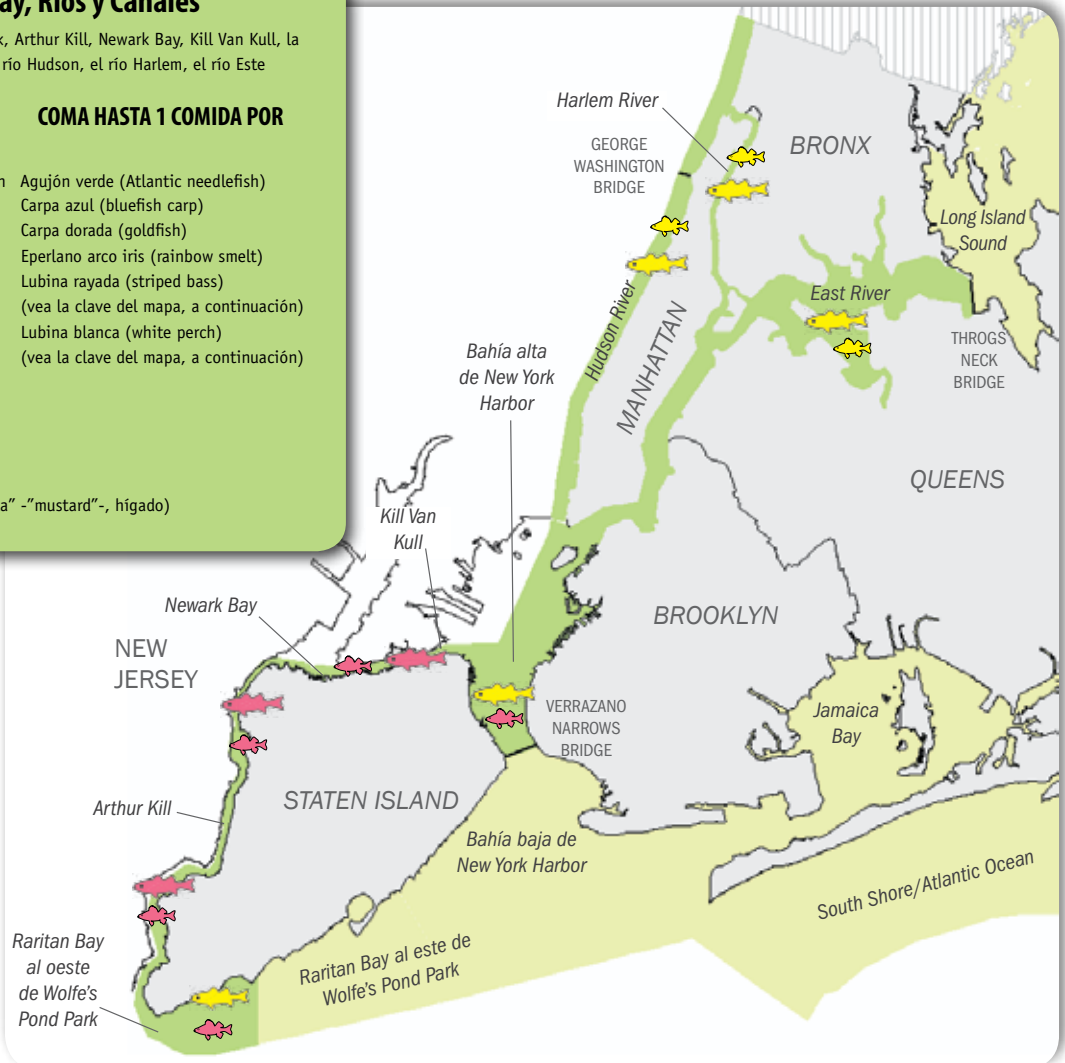
Anguila americana (American eel)  
Pez gato americano (Channel catfish)  
Cuchilla (Gizzard shad)  
Lubina rayada (Striped bass)  
(vea la clave del mapa, a continuación)  
Bagre blanco (White catfish)  
Lubina blanca (White perch)  
(vea la clave del mapa, a continuación)  
Tomalley de cangrejo y de langosta  
("sustancia suave verde", hepatopáncreas, "mostaza" -"mustard"-, hígado)

### COMA HASTA 1 COMIDA POR

MES  
Agujón verde (Atlantic needlefish)  
Carpa azul (bluefish carp)  
Carpa dorada (goldfish)  
Eperlano arco iris (rainbow smelt)  
Lubina rayada (striped bass)  
(vea la clave del mapa, a continuación)  
Lubina blanca (white perch)  
(vea la clave del mapa, a continuación)

### Clave del mapa: Lubina rayada (striped bass) y lubina blanca (white perch)

 <b>NO COMA</b> Lubina rayada (striped bass)	 <b>COMA HASTA 1 COMIDA POR MES</b> Lubina rayada (striped bass)
 <b>NO COMA</b> Lubina blanca (white perch)	 <b>COMA HASTA 1 COMIDA POR MES</b> Lubina blanca (white perch)



## Las aguas de Lower Bay, Sound y Océano

Incluyen: Raritan Bay al este de Wolfe's Pond Park, Lower Bay of New York Harbor, Jamaica Bay, South Shore/Océano Atlántico, Long Island Sound

**El estado de Nueva York no emite recomendaciones sobre muchos de los peces de estas aguas porque, por lo general, los peces marinos están menos contaminados.** El estado de Nueva York sí emite recomendaciones para los peces que aparecen a continuación:

### COMA HASTA 4 COMIDAS POR MES

Anguila americana (American eel)  
Pez azul (bluefish)  
Lubina rayada (striped bass)

### COMA HASTA 1 COMIDA POR MES

Pescadilla (weakfish)  
de menos de 25 pulgada

### NO COMA

Tomalley de cangrejo y langosta  
("sustancia suave verde",  
hepatopáncreas, 25 pulgadas  
"mostaza" -"mustard"-, hígado)

One meal = 1/2 pound



Las recomendaciones de salud en este folleto incluyen a los ríos tributarios donde no haya barreras, como diques o cascadas, que impidan el paso de los peces. Esto se debe a que las sustancias químicas permanecen en los peces aunque se muevan de una masa de agua a otra. Si no está seguro si existen barreras para los peces en las aguas donde está pescando, comuníquese con la oficina del Departamento de Conservación Ambiental (DEC, por sus siglas en inglés) que aparece listada en este folleto.

NOTA: Los reglamentos del DEC prohíben la pesca/posesión de anguila americana (American eel) para consumo si proviene del río Hudson, el río Este y el río Harlem, y la pesca del sábalo americano (American shad) en el río Hudson, el río Este y el río Harlem y en las aguas marinas del estado de Nueva York. Visite el sitio web del DEC ([www.dec.ny.gov/outdoor/fishing.html](http://www.dec.ny.gov/outdoor/fishing.html)) para información sobre reglamentos de pesca.

## Recomendaciones para el consumo de la pesca deportiva













- Los bifenilos policlorados (PCB) y las dioxinas se encuentran más concentrados en la grasa del pescado. Puede reducir la cantidad de estas sustancias químicas en una comida de pescado recortando, despellejando y cocinando el pescado de manera apropiada (vea el diagrama).



- Simplemente cocinando o dejando el pescado en remojo no elimina las sustancias químicas, pero el calor durante la cocción derrite parte de la grasa del pescado y permite que la grasa contaminada gotee. Ase a fuego lento, ase a la parrilla u hornee el pescado limpio y sin piel en una parrilla para permitir que la grasa gotee. No use la grasa derretida para preparar salsas.
- No coma pescado muy seguido para disminuir la exposición a una o más sustancias químicas en un período determinado. Esto es particularmente importante para las mujeres y los niños pequeños.
- Cuando decida comer pesca deportiva, elija peces más pequeños pero recuerde seguir las recomendaciones del DEC con respecto a la longitud de los peces. Los peces más viejos (grandes) dentro de una especie pueden estar más contaminados porque tuvieron más tiempo para acumular sustancias químicas en sus cuerpos.
- No coma la "sustancia suave verde" (tomalley, "mostaza" -"mustard"-, hígado o hepatopáncreas) que se encuentra en la cavidad del cuerpo de los cangrejos y las langostas, y deseche el líquido de cocción. El tomalley puede contener altas cantidades de sustancias químicas, inclusive PCB, dioxinas y cadmio.
- Siga buenas prácticas sanitarias para reducir la posibilidad de enfermarse debido a bacterias, virus o parásitos que pueden estar en el pescado. Mantenga frío el pescado y use guantes para despellejarlo y cortarlo. Cocine el pescado y los mariscos muy bien antes de comer.



## Las aguas de UPPER Bay, Ríos y Canales

Incluyen: Raritan Bay al oeste de Wolfe's Pond Park, Arthur Kill, Newark Bay, Kill Van Kull, la parte alta de la bahía del Puerto de Nueva York, el río Hudson, el río Harlem, el río Este

Pescado		Mujeres de menos de 50 años y niños menores de 15 años	Mujeres de más de 50 años y hombres de más de 15 años
	Anguila americana (American eel)	no coma (vea la NOTA sobre reglamentaciones del DEC a continuación mapa)	
	Pez aguja del Atlántico (Atlantic needlefish)	no coma	hasta 1 comida por mes
	Cangrejos azules	unas pocas comidas por año no coma el tomalley	hasta 6 cangrejos por semana no coma el tomalley
	Pez azul (bluefish)	no coma	hasta 1 comida por mes
	Carpa (Carp)	no coma	hasta 1 comida por mes
	Pez gato americano (Channel catfish)	no coma	no coma
	Cuchilla (gizzard shad)	no coma	no coma
	Carpa dorada (goldfish)	no coma	hasta 1 comida por mes
	Eperlano arco iris (rainbow smelt)	no coma	hasta 1 comida por mes
	Lubina rayada (striped bass)	no coma	según la ubicación, vea el mapa y la clave en el interior del folleto
	Bagre blanco (white catfish)	no coma	no coma
	Lubina blanca (white perch)	no coma	según la ubicación, vea el mapa y la clave en el interior del folleto
	Otros peces no mencionados	no coma	hasta 4 comidas por mes

## Las aguas de LOWER Bay, Sound y el Océano

Incluyen: Raritan Bay al este de Wolfe's Pond Park, la parte baja de la bahía del Puerto de Nueva York, Jamaica Bay, el Océano Atlántico, Long Island Sound. El estado de Nueva York no emite recomendaciones para muchos de los peces de estas aguas porque, por lo general, los peces marinos están menos contaminados.

Pescado		Mujeres de menos de 50 años y niños menores de 15 años	Mujeres de más de 50 años y hombres de más de 15 años
	Anguila americana (American eel)	hasta 1 comida por mes	hasta 4 comidas por mes
	Pez azul (bluefish) de menos de 20 pulg.	hasta 4 comidas por mes	hasta 4 comidas por mes
	Pez azul (bluefish) de más de 20 pulgadas	hasta 1 comida por mes	hasta 4 comidas por mes
	Lubina rayada (striped bass)	hasta 1 comida por mes	hasta 4 comidas por mes
	Pescadilla (weakfish) de menos de 25 pulg.	hasta 1 comida por mes	hasta 4 comidas por mes
	Pescadilla (weakfish) de más de 25 pulg.	no coma	hasta 1 comida por mes
	Tomalley de cangrejo y de langosta	no coma	no coma