Consulta lo ultimo
health.ny.gov/fish

MAPA EN EL INTERIOR

REGIÓN OCCIDENTAL

Recomendaciones de salud para el consumo de la pesca

para los condados de Erie, Niágara, Cattaraugus, Genesee, Orleans, Wyoming y Chautauqua

Por qué contamos con estas recomendaciones

La pesca es una actividad divertida y el pescado es una parte importante de una dieta sana. El pescado contiene proteínas de alta calidad, nutrientes esenciales, aceites saludables y es un alimento con bajo contenido de grasas saturadas. Sin embargo, algunos pescados contienen sustancias químicas en cantidades que pueden ser perjudiciales para la salud. Para ayudar a las personas a tomar decisiones más saludables acerca de qué pescado comer, el Departamento de Salud del Estado de Nueva York brinda recomendaciones acerca del consumo en relación con la pesca deportiva. Las recomendaciones de salud sobre qué pescado comer dependen de:

El lugar donde pesca (ver mapas en el interior)

Los pescados de aguas cercanas a fuentes industriales tienen más probabilidades de estar contaminados que los pescados de otras aguas. **En la región occidental, los peces del Lake Erie generalmente están menos contaminados que los del Lake Ontario.** Esto se debe a que el Lake Ontario ha sido más afectado por ciertas sustancias químicas de origen industrial. El salmón, la trucha y otros peces se trasladan de lagos a afluentes, tales como el Oak Orchard Creek. Estas recomendaciones también corresponden a los afluentes del lago hasta la primera barrera que evita que los peces se dirijan río arriba, como un dique o una cascada.

Quién lo consume

Se aconseja a las mujeres en edad reproductiva (menores de 50 años) y a los niños menores de 15 que limiten las clases de pescado que consumen y la frecuencia con que lo hacen. Las mujeres que consumen pescados altamente contaminados y que quedan embarazadas pueden aumentar el riesgo de tener niños con retrasos en el desarrollo y el aprendizaje. Las sustancias químicas pueden tener un efecto aún mayor en el desarrollo de los niños pequeños o bebés por nacer. Además, algunas sustancias químicas pueden transmitirse mediante la leche materna.

Las mujeres que no están en edad reproductiva y los hombres pueden sufrir menos riesgos de salud por algunas sustancias químicas. Por ese motivo, se permite que las mujeres mayores de 50 años y los hombres mayores de 15 consuman más clases de pescados y con mayor frecuencia (ver tabla en el interior).

Qué pesca

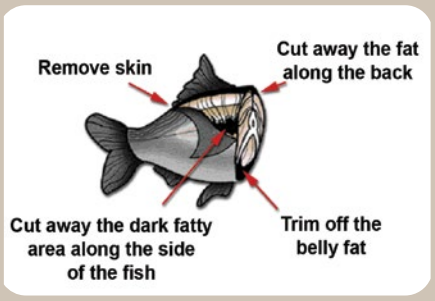
Se aconseja específicamente limitar o evitar el consumo de ciertas clases de pescado en la región occidental (ver tabla en el interior). Algunas especies (clases de pescado) contienen una mayor cantidad de sustancias químicas que otras. En general, los pescados más pequeños están menos contaminados que los pescados más grandes y más viejos de la misma especie. También puede elegir pescados de masas de agua que no están en la lista de la tabla y seguir la recomendación general de no comerlos en más de cuatro comidas por mes.

Riesgos a la salud

Las sustancias químicas que generan más preocupación en la región occidental son los PCBs, las dioxinas y el mirex que se acumulan en su cuerpo a lo largo del tiempo. Los problemas de salud que pueden ocasionar las sustancias químicas que se encuentran en el pescado van desde pequeños cambios en la salud (difícilmente detectables) hasta defectos de nacimiento y cáncer. (Para más información visite www.health.ny.gov/fish)

Recomendaciones para una alimentación más sana

- Los PCBs, las dioxinas y el mirex se encuentran en mayor cantidad en la grasa del pescado. Reduzca la grasa cortando, despellejando y cocinando correctamente el pescado:



- Ni la cocción ni el remojo eliminan las sustancias químicas, pero el calor de la cocción derrite parte de la grasa. Hornee, ase a la parrilla o al fuego directo el pescado cortado y despellejado en una rejilla para que la grasa escurra. No utilice la grasa del goteo en salsas o jugos.
- Para reducir la exposición a los PCBs, las dioxinas y el mirex, evite consumir, o al menos limitar la cantidad de american eel, carp, lake trout, salmon, channel catfish y white perch. Estos peces de la región occidental tienden a contener mayores niveles de estos contaminantes.
- Trate de espaciar las comidas con pescado. Por ejemplo, si se aconseja que puede comer hasta cuatro comidas por mes, no las coma todas en la misma semana. Esto es especialmente importante en el caso de las mujeres y los niños pequeños.
- Las bacterias, los virus y los parásitos pueden estar dentro o fuera del pescado. Conserve frío el pescado. Utilice guantes cuando los despelleje y los corte. Lave sus manos y las superficies con frecuencia cuando esté preparando el pescado y mantenga los alimentos crudos por separado. Cocine bien el pescado y los mariscos antes de consumirlos.

PESCADOS COMUNES DE LA REGIÓN OCCIDENTAL

Bluegill

Brown bullhead

Brown trout

Burbot

Carp

Channel catfish

Chinook salmon

Coho salmon

Crappie

Freshwater drum

Lake trout

Lake whitefish

Largemouth bass

Rainbow trout

Rock bass

Smallmouth bass

Walleye

White perch

White sucker

Yellow perch

Para obtener la información más reciente sobre recomendaciones para la pesca visite, www.health.ny.gov/fish.

Las recomendaciones de salud sobre qué pescado comer dependen del lugar donde pesca, de quién pesca, y qué pesca.

Debido a que las sustancias químicas permanecen en los peces incluso si se trasladan de una corriente de agua a otra, estas recomendaciones también corresponden a afluentes y aguas conectadas en las que no haya diques, cascadas o barreras que impidan que los peces se dirijan río arriba.

Si no está seguro sobre posibles barreras para peces cerca de las aguas en las que usted pesca, llame a la oficina del DEC que se menciona en la parte de atrás de este folleto.

Lugar Incluyendo affluentes *(contaminante de interés)*	**Pescado**	**Hombres de 15 años o mayores y mujeres 50 años o mayores**	**Mujeres menores de 50 y niños menores de 15**
Todas las aguas no mencionadas (Región Occidental)	Todas las especies	Hasta 4 comidas por mes	Hasta 4 comidas por mes
Buffalo River y Harbor *(PCBs)*	Carp, Channel catfish,	NO COMER	NO COMER
	Brown bullhead, Largemouth bass, Smallmouth bass	Hasta 1 comida por mes	Hasta 1 comida por mes
	Rock bass [2], Yellow perch [2]	Hasta 4 comidas por mes	Hasta 4 comidas por mes
	Todas las otras especies	Hasta 4 comidas por mes	Hasta 1 comida por mes
Cayuga Creek *(Dioxinas)*	Todas las especies	NO COMER NINGÚN PESCADO	NO COMER NINGÚN PESCADO
Delaware Park Lake/Hoyt Lake *(PCBs)*	Carp	Hasta 1 comida por mes	NO COMER
	Todas las otras especies	Hasta 4 comidas por mes	NO COMER
Eighteenmile Creek, aquas arriba de Burt Dam *(PCBs)*	Todas las especies	NO COMER NINGÚN PESCADO	NO COMER NINGÚN PESCADO
Eighteenmile Creek, aquas abajo de Burt Dam *(PCBs)*	Brown trout, Chinook salmon, Coho salmon, Rainbow trout	Hasta 1 comida por mes	Hasta 1 comida por mes
	Todas las otras especies	NO COMER	NO COMER
Erie Canal, entre Lockport y el Niagara River *(PCBs)*	Carp	Hasta 1 comida por mes	NO COMER
	Todas las otras especies	Hasta 4 comidas por mes	NO COMER
Lake Erie *(PCBs)*	Brown bullhead [2], Burbot [2], Rock bass [2], Rudd [2], Yellow perch [2]	Hasta 4 comidas por mes	Hasta 4 comidas por mes
	Carp	NO COMER	NO COMER
	Channel catfish	Hasta 1 comida por mes	Hasta 1 comida por mes
	Todas las otras especies	Hasta 4 comidas por mes	Hasta 1 comida por mes
Lake Ontario [1] *(PCBs, Mirex, Dioxinas)*	Brown bullhead [2], Rainbow smelt [2], Rock bass [2], White sucker [2], Yellow perch [2]	Hasta 4 comidas por mes	Hasta 4 comidas por mes
	Lake trout	Mayores a 25”, hasta 1 comida por mes; Menores a 25”, hasta 4 comidas por mes	Todos los tamaños, hasta 1 comida por mes
	Carp	Hasta 1 comida por mes	NO COMER
	Channel catfish	Hasta 1 comida por mes	Hasta 1 comida por mes
	Brown trout	Mayores a 20", hasta 1 comida por mes; Menores a 20", hasta 4 comidas por mes	Todos los tamaños, hasta 1 comida por mes
	Todas las otras especies	Hasta 4 comidas por mes	Hasta 1 comida por mes
Lewiston Reservoir/Power Reservoir *(PCBs)*	Carp	NO COMER	NO COMER
	Todas las otras especies	Hasta 4 comidas por mes	NO COMER
Niagara River arriba de las Niagara Falls *(PCBs)*	Vers **Lake Erie**		
Niagara River abajo de las Niagara Falls [1] *(PCBs, Mirex, Dioxinas)*	Vers **Lake Ontario**		
	excepto la Lake Trout	NO COMER	NO COMER

[1] La pesca o posesión de anguila americana del Lake Ontario está prohibida por los reglamentos del Departamento de Conservación Ambiental (DEC).

[2] Estos pescados son una buena opción para toda la familia. Visite www.health.ny.gov/fish/background.htm para obtener más información sobre cómo se establecen los avisos.

Pescados de tiendas y restaurantes

La Dirección de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos (FDA, Food and Drug Administration) regula la venta de pescados comerciales en los mercados. Debido a la preocupación por la presencia de mercurio, la FDA aconseja que las mujeres embarazadas, o aquellas que puedan quedar embarazadas, las madres lactantes y los niños pequeños eviten el consumo de shark, swordfish, king mackerel, tuna (bigeye), marlin, orange roughy, y tilefish.

Visite www.fda.gov/fishadvice o www.epa.gov/fishadvice para mas información.

Más información

Recomendaciones para la pesca del Estado de Nueva York

Department of Health
www.health.ny.gov/fish
(518) 402-7800
(800) 458-1158
correo electrónico BTSA@health.ny.gov

Pesca en el Estado de Nueva York

Department of Environmental Conservation (DEC)
www.dec.ny.gov/outdoor/fishing.html

DEC Region 8

(Condados de Genesee y Orleans)

Avon Office
(585) 226-2466
fwfish8@dec.ny.gov

DEC Region 9

(Condados de Chautauqua, Cattaraugus, Erie, Niágara y Wyoming)

Buffalo Office
(716) 851-7000
fwfish9@dec.ny.gov

Allegany Sub-Office
(716) 372-0645
fwfish9@dec.ny.gov