

Región de Hudson Valley

Recomendaciones de salud para el consumo
de la pesca

Consulta lo último
health.ny.gov/fish

MAPAS EN
EL INTERIOR

Incluye los condados de Albany, Columbia, Dutchess, Greene,
Orange, Putnam, Rensselaer, Rockland, Saratoga, Schenectady,
Ulster, Washington y Westchester

Por qué tenemos recomendaciones

La pesca es divertida y el pescado es una parte importante de una dieta saludable. 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 hacer elecciones más saludables sobre los pescados que comen, el New York State Department of Health (Departamento de Salud del Estado de Nueva York) emite recomendaciones sobre el comer los pescados de la pesca deportiva (lo que usted pesca).

Las recomendaciones de salud sobre cuáles pescados comer dependen de:

Dónde pesca



Las recomendaciones sobre los pescados de consumo de la Región de Hudson Valley dependen del lugar donde pesca. La región tiene excelente pesca y muchos cuerpos de agua en donde las familias pueden hacer hasta cuatro comidas con pescado al mes. Sin embargo, algunas aguas y sus afluentes han sido afectados por sustancias químicas industriales o por pesticidas y, algunos, por mercurio. Nuestra recomendación es limitar el consumo o evitar el consumo de pescado en estas aguas.

Debido a que el Hudson Valley y sus aguas son muy diversas, este folleto incluye cuatro regiones: la región Greater Capital, Región Mid Hudson, Región Catskill y Región Lower Hudson. Vea el mapa de las regiones de la página 4. Si planifica una comida con pescado, lea la sección *¿En dónde puede comer pescado la familia completa?* en cada región.

Quién es usted



A las mujeres en edad fértil (menores de 50) y a los niños menores de 15 años se les aconseja que limiten los tipos de pescados que comen y con qué frecuencia los comen. Las mujeres que comen pescados altamente contaminados y quedan embarazadas, pueden tener un riesgo más alto de tener hijos que tengan un desarrollo y un aprendizaje más lentos. Las sustancias químicas pueden tener un efecto aún mayor en el desarrollo de los niños pequeños o bebés por nacer. Además, algunas sustancias pueden pasar al bebé a través de la leche materna.

Las mujeres que ya pasaron la edad fértil y los hombres pueden enfrentar menos riesgos de salud debido a algunas sustancias químicas. Por ese motivo, la recomendación para las mujeres mayores de 50 años de edad y los hombres mayores de 15 años permite que coman más tipos de pescados deportivos y con más frecuencia (vea las tablas de recomendaciones para cada región).

Lo que pesca



Hay recomendaciones específicas sobre limitar el consumo o no comer ciertos tipos de pescados en algunos de los cuerpos de agua de esta región (vea las tablas de recomendaciones). Algunos peces tienen niveles más altos de sustancias químicas que otros. En general, los peces más pequeños están menos contaminados que los peces más grandes y más viejos de la misma especie. También puede elegir comer pescados de aguas que no se incluyen en la lista de las tablas incluidas en este folleto (muchos se encuentran en la lista *¿En dónde puede comer pescado la familia completa?*) y seguir las recomendaciones generales para comer hasta cuatro comidas al mes.

Químicos en la Región Hudson Valley

Las principales sustancias químicas que podrían causar preocupación en la Región de Hudson Valley son PCB y mercurio. Algunos cuerpos de agua tienen clordano, dieldrina, dioxina, cadmio, y PFAS.

- El PCB, el clordano y la dieldrina son productos químicos producidos por el hombre que fueron prohibidos en la década de los años 70 y 80. Las dioxinas son subproductos de una gran variedad de actividades, dentro de las que se incluye la quema de basura, fuegos de leña y la fabricación. El PCB, el clordano, la dieldrina y la dioxina permanecen en el ambiente y se acumulan en la grasa de peces y de otros animales.
- El mercurio se encuentra en la naturaleza, pero también se libera en nuestro ambiente a partir de fuentes como la combustión de carbón.
Pruebas efectuadas a pescados en las regiones de Adirondack y Castkill y en algunos embalses del NYS muestran que, aquí, algunas especies de peces presentan mayores niveles de mercurio que en otras partes del estado.
- El cadmio también se presenta naturalmente y también se usa en varios procesos industriales. El cadmio y la dioxina se encuentran en el hígado (hepatopáncreas, sustancia verdosa, mostaza) de blue crab en el Hudson River.
- Las PFAS (sustancias per- y polifluoroalquiladas, antes conocidas como PFC) son químicos sintéticos que se utilizan en espumas para la extinción de incendios, en la producción de material antiadherente y en muchas otras aplicaciones. Estas persisten en el ambiente y pueden acumularse en los seres vivos, incluyendo los peces.

Riesgos para la salud

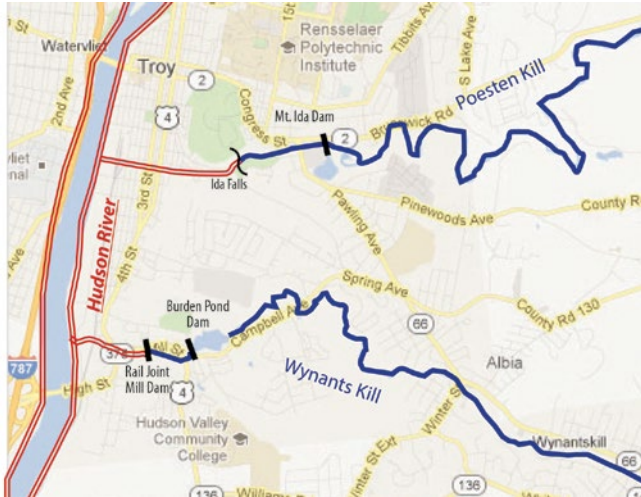
Los peces pueden tener concentraciones de productos químicos mil veces mayores que el agua que los rodea. Estas sustancias químicas se acumulan en el cuerpo a lo largo del tiempo. Los problemas de salud que pueden resultar de las sustancias químicas en los peces varían desde cambios pequeños en la salud que son difíciles de detectar hasta defectos de nacimiento y cáncer. (Visite www.health.ny.gov/fish para obtener más información).



Mapas detallados de los condados disponibles en línea

Hay disponibles nuevos mapas detallados que muestran consejos de salud para cuerpos de agua accesibles al público en varios condados. Estos son los primeros mapas de una serie a nivel estatal que estarán disponibles en: www.health.ny.gov/fish/maps.htm.

Estos mapas usan un código de color para destacar los cuerpos de agua con nuestras advertencias generales, específicas y regionales (Catskill y Adirondack) y muestran cómo las advertencias se aplican a los afluentes. Estos mapas son una guía visual y rápida que puede ayudar a las personas a tomar mejores decisiones sobre dónde pescar para alimento localmente.



Ejemplo del mapa de afluentes del condado de Rensselaer que muestra la advertencia para el río Hudson que se extiende río arriba hasta la primera barrera impasable para los peces.

¿Qué sucede con los afluentes y los cuerpos de agua conectados?

La advertencia específica en los mapas de los condados en línea y las tablas interiores se aplican a los afluentes y cuerpos de agua conectados si no hay represas, cascadas o barreras que impidan el movimiento de peces río arriba o río abajo. Esto sucede porque los químicos permanecen en los peces cuando se mueven de un cuerpo de agua a otro.

Si no está seguro de la existencia de posibles barreras para los peces cerca de los cuerpos de agua donde usted pesca, llame a su oficina de DEC que aparece en la parte de atrás de este folleto. Si tiene cualquier pregunta acerca de las recomendaciones de pesca para de su lugar de pesca favorito, llame al equipo de recomendaciones de pesca al (518) 402-7800. Visite www.health.ny.gov/fish para conocer las recomendaciones más recientes sobre comer lo que pesca para todas las regiones del estado.

Consejos para comer más sano

- Intente espaciar las comidas que incluyan pescado. Por ejemplo, si se aconseja que puede comer hasta cuatro comidas por mes, no las coma todas en la misma semana. Esto es particularmente importante para las mujeres y los niños pequeños.
- Los pescados pueden tener bacterias, virus o parásitos. Conserve frío el pescado. Use guantes cuando quite la grasa y la piel. Lávese las manos y lave las superficies con frecuencia al preparar pescado, y mantenga los alimentos crudos por separado. Cocine bien los pescados y mariscos antes de consumirlos.
- No consuma la “sustancia verde” y blanda (mostaza, hígado o hepatopáncreas) que se encuentra en el cuerpo de cangrejos y de las langostas y deseche el líquido de la cocción. El hígado puede contener altos niveles de sustancias químicas, como PCB, dioxina y cadmio.

Recomendaciones para reducir el PCB, el clordano, la dieldrina y la dioxina

- El PCB, el clordano, la dieldrina y la dioxina se encuentran en altas concentraciones en la grasa del pez. Para reducir la grasa, corte y retire correctamente la grasa y la piel, y luego cocine adecuadamente el pescado:

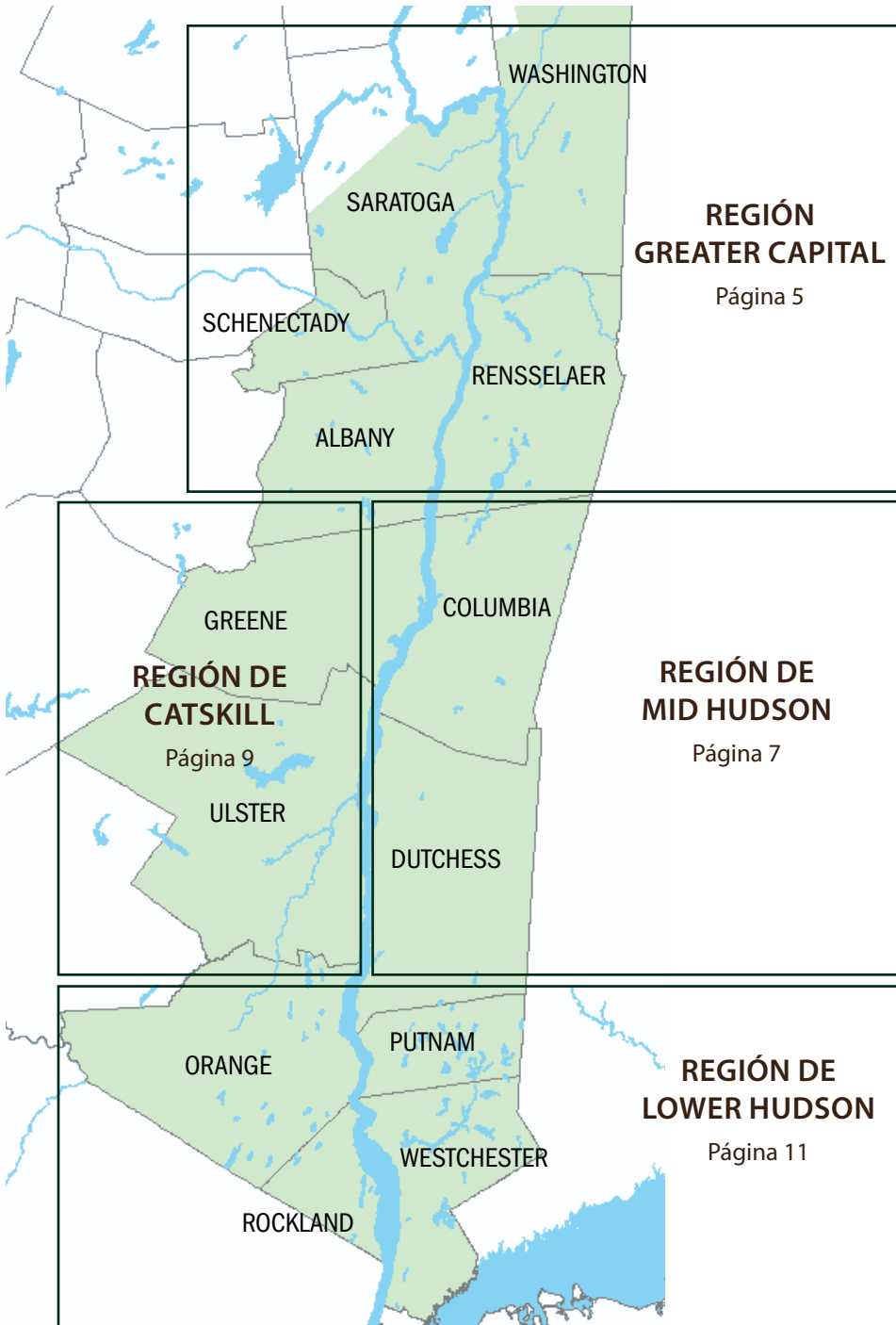


- Cocinar o remojar el pescado no elimina las sustancias químicas, pero el calor al cocinar derrite parte de la grasa. Hornee, ase a la parrilla o a fuego directo el pescado cortado y sin piel en una rejilla para que la grasa escurra. No use esa grasa en sus salsas y aderezos.
- Para reducir la exposición a PCB, clordano, dieldrina y dioxina, evite o coma menos American eel, bluefish, carp, striped bass, white y channel catfish y white perch ya que estos peces tienden a tener mayores niveles de estos contaminantes.

Consejos para evitar el mercurio

- La única forma de reducir la cantidad de mercurio que obtiene del pescado es evitar ciertas especies o comer menos pescado contaminado.
- Para reducir la exposición al mercurio, evite comer o coma menos de las siguientes especies de pescados: largemouth y smallmouth bass, northern pike, pickerel, walleye y yellow perch grande (por ejemplo, de más de 10 pulgadas de largo) porque estos tienen niveles de mercurio más altos.
- El mercurio está distribuido por el tejido muscular de un pez (la parte que se come), y no en la piel y la grasa. Quitarle la grasa y la piel no reduce la cantidad de mercurio en una comida con pescado.

Región de Hudson Valley



REGIÓN GREATER CAPITAL

Página 5

REGIÓN DE CATSKILL

Página 9

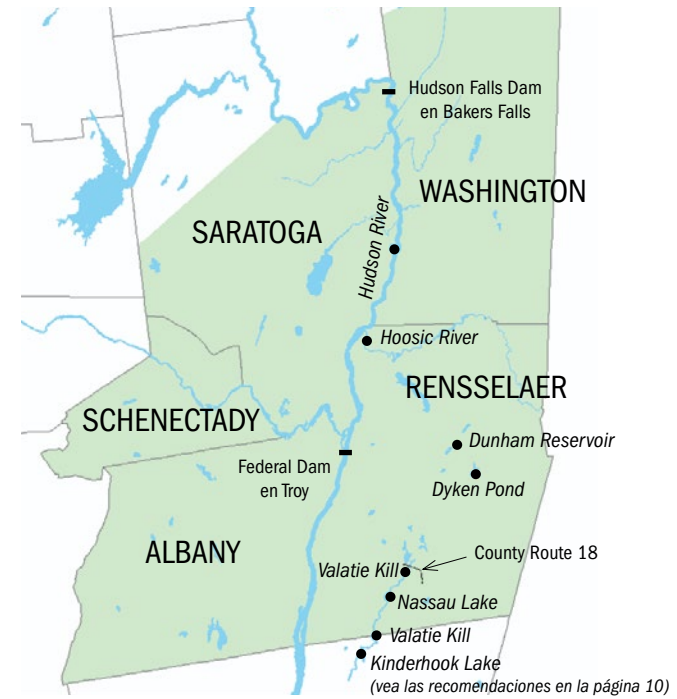
REGIÓN DE MID HUDSON

Página 7

REGIÓN DE LOWER HUDSON

Página 11

Recomendaciones para la región de Greater Capital



(vea las recomendaciones en la página 10)

¿En dónde puede comer pescado la familia completa?

A continuación, se presentan algunos cuerpos de agua de acceso público de cuya pesca la familia completa puede hacer hasta cuatro comidas al mes.

Condado de Albany

Basic Creek
Basic Creek Reservoir
Catskill Creek
Normans Kill, río arriba de la catarata en I-87
Rensselaer Lake (Six Mile Waterworks)
Ten Mile Creek
Thompson's Lake
Tivoli Lake
Vly Creek
Washington Park Lake

Condado de Rensselaer

Black River Pond
Burden Lake
Crooked Lake
Crystal Lake
Glass Lake
Long Pond
Poestenkill, río arriba de Mt. Ida Dam
Shaver Pond
Snyder's Lake
Tackawasick Creek
Tomhannock Reservoir
Tsatsawassa Lake

Condado de Saratoga

Alplaus Kill
Ballston Lake
Dwaas Kill
Geyser Brook
Glowegee Creek
Kayaderoseras Creek
Moreau Lake
Saratoga Lake

Condado de Schenectady

Collins Lake
Featherstonhaugh Lake
Iroquois Lake
Lisha Kill
Mariaville Lake
Schoharie Creek
Steinmetz Lake





Condado de Washington

Batten Kill, río arriba de Clark Mills Lower Dam
Carters Pond
Cossayuna Lake
Dead Lake
Mettawee River, río arriba de las cascadas en Thomas Rd y Upper Tpke





No olvide que las advertencias específicas se aplican a los afluentes y cuerpos de agua conectados; consulte la página 3. Por ejemplo, la advertencia para el río Hudson se aplica hasta la primera barrera impenetrable en todos los afluentes, incluyendo Batten Kill, Mill Creek, Normans Kill, Poesten Kill, y Wynants Kill.

Consulte el sitio web de DEC para conocer las regulaciones y restricciones especiales para ciertas especies: www.dec.ny.gov/outdoor/fishing.html.

Cuerpos de agua con recomendaciones específicas:

 Ubicación y afluentes	 Pez	 Hombres de 15 años o mayores y mujeres 50 años o mayores	 Mujeres menores de 50 años y niños menores de 15 años	Sustancias químicas que podrían causar preocupación
Todos los cuerpos de agua que NO están en la lista (Región de Greater Capital)	Todos	Hasta 4 comidas/mes	Hasta 4 comidas/mes	
Dunham Reservoir	Walleye	NO COMER	NO COMER	Mercurio
	Smallmouth bass	Hasta 1 comida/mes	NO COMER	Mercurio
	El resto de peces	Hasta 4 comidas/mes	NO COMER	Mercurio
Dyken Pond	Largemouth bass	Hasta 1 comida/mes	NO COMER	Mercurio
	El resto de peces	Hasta 4 comidas/mes	NO COMER	Mercurio
Hoosic River, Desde Schaghticoke Dam hasta Vermont línea estatal (incluyendo Johnsonville y Schaghticoke Reservoirs)	Bluegill, Yellow perch	Hasta 4 comidas/mes	Hasta 4 comidas/mes	pescado elección saludable ¹
	Rainbow trout, Smallmouth bass	Hasta 1 comida/mes	Hasta 1 comida/mes	PCB
	Carp	NO COMER	NO COMER	PCB
	Brown trout	Si mide más de 14", NO COMER; si mide menos de 14", hasta 1 comida/mes	Si mide más de 14", NO COMER; si mide menos de 14", hasta 1 comida/mes	PCB
	El resto de peces	Hasta 4 comidas/mes	Hasta 1 comida/mes	PCB
Hudson River, Hudson Falls Dam en Bakers Falls hasta Federal Dam en Troy	Todos	SOLO se permite pescar y liberar la pesca según las regulaciones DEC de NYS. No se lleve ningún pescado. No coma ningún pescado.	SOLO se permite pescar y liberar la pesca según las regulaciones DEC de NYS. No se lleve ningún pescado. No coma ningún pescado.	PCB

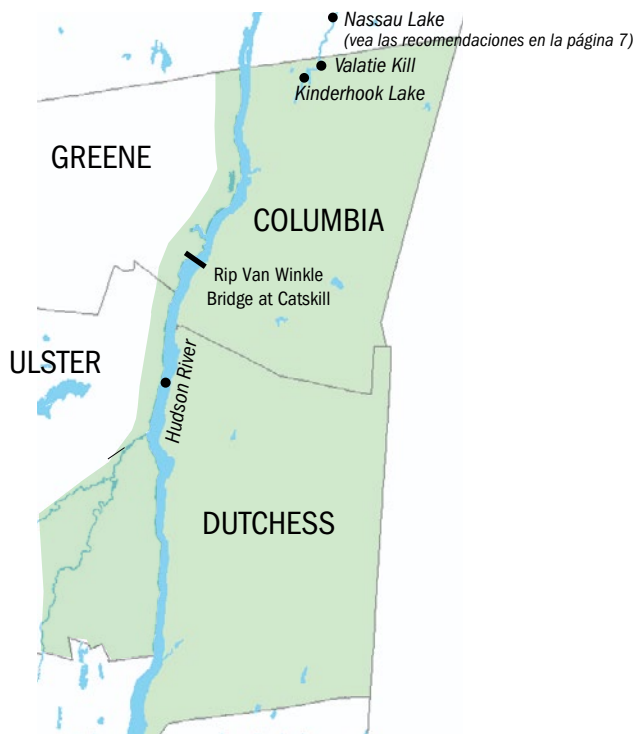
Cuerpos de agua con recomendaciones específicas, continuación:

 Ubicación y afluentes	 Pez	 Hombres de 15 años o mayores y mujeres 50 años o mayores.	 Mujeres menores de 50 años y niños menores de 15 años	Sustancias químicas que podrían causar preocupación
Hudson River, Federal Dam en Troy hasta Rip Van Winkle Bridge en Catskill	Alewife, Blueback herring, Rock bass, Yellow perch	Hasta 1 comida/mes	NO COMER	PCB
	El resto de peces (incluyendo Striped bass y Walleye)	NO COMER	NO COMER	PCB
Mohawk River/Erie Canal, Mohawk River/Erie Canal, entre Fivemile Dam (aguas abajo de Little Falls) y Cohoes Falls	Brown bullhead, Bluegill, Blueback herring, Rock bass, Smallmouth bass, Walleye, Yellow perch	Hasta 4 comidas/mes	Hasta 4 comidas/mes	pescado elección saludable ¹
	Carp	NO COMER	NO COMER	PCB
	El resto de peces	Hasta 4 comidas/mes	Hasta 1 comida/mes	PCB
Nassau Lake	Todos	NO COMER	NO COMER	PCB
Thayers Pond - zona de Hoosick Falls	Todos	NO COMER ²	NO COMER ²	PFAS
Valatie Kill, entre County Rt. 18 y Nassau Lake	Todos	NO COMER	NO COMER	PCB
Valatie Kill, entre Nassau Lake y Kinderhook Lake	American eel, Bluegill sunfish, Redbreast sunfish	Hasta 1 comida/mes	NO COMER	PCB
	El resto de peces	Hasta 4 comidas/mes	NO COMER	PCB

¹ 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.

² Con vigencia el 7/24/17: Los resultados de las pruebas indican el alto nivel de PFAS (antes denominadas PFC) que tienen los peces en estos cuerpos de agua, en comparación con peces de otros cuerpos de agua. Según los datos actualmente disponibles, el Department of Health (Departamento de Salud, DOH) recomienda a las personas que pescan en estas aguas que devuelvan su pesca.

Recomendaciones de la Región de Mid Hudson



¿En dónde puede comer pescado la familia completa?

A continuación, se presentan algunos cuerpos de agua de acceso público de cuya pesca la familia completa puede hacer hasta cuatro comidas al mes.

Condado de Columbia

Claverack Creek, río arriba de Van De Carrs Dam
Copake Lake
Kline Kill
Lake Taghkanic
Ore Pit Pond
Queechy Lake
Roeliff Jansen Kill, río arriba de Bingham Mills Dam
Taghkanic Creek
Weed Mines Pond

Condado de Dutchess

Crum Elbow Creek, río arriba de Lower Dam
Fishkill Creek, río arriba de NY Rubber Company Dam
Iron Mine Pond
Morgan Lake
Roeliff Jansen Kill, río arriba de Bingham Mill Dam (Condado de Columbia)
Shekomeko Creek
Sprout Creek
Stissing Pond
Tenmile River
Wappinger Creek, río arriba de Wappinger Falls Dam
Webatuck Creek

Condado de Ulster

Louisa Pond
Sturgeon Pool
Walkkill River, río arriba de Sturgeon Pool

Consulte el sitio web de DEC para conocer las regulaciones y restricciones especiales para ciertas especies: www.dec.ny.gov/outdoor/fishing.html.

Cuerpos de agua con recomendaciones específicas:

Ubicación y afluentes	Pez	Hombres de 15 años o mayores y mujeres 50 años o mayores.	Mujeres menores de 50 años y niños menores de 15 años	Sustancias químicas que podrían causar preocupación
Todos los cuerpos de agua que NO están en la lista (Región de Mid Hudson)	Todos	Hasta 4 comidas/mes	Hasta 4 comidas/mes	
Hudson River, Federal Dam en Troy hasta Rip Van Winkle Bridge en Catskill	Alewife, Blueback herring, Rock bass, Yellow perch	Hasta 1 comida/mes	NO COMER	PCB
	El resto de peces (incluyendo Striped bass y Walleye)	NO COMER	NO COMER	PCB
Hudson River, Rip Van Winkle Bridge en Catskill hasta NYC Battery	El hígado de cangrejo o langosta (hepatopáncreas, mostaza) y los líquidos de cocción	NO COMER	NO COMER	PCB, dioxina, cadmio
	Channel catfish, Gizzard shad, Walleye, White catfish	NO COMER	NO COMER	PCB
	Carne de Blue crab	Hasta 4 comidas/mes (6 cangrejos por comida)	NO COMER	PCB, cadmio
Kinderhook Lake	Atlantic needlefish, Bluefish, Brown bullhead, Carp, Goldfish, Largemouth bass, Rainbow smelt, Smallmouth bass, Striped bass, White perch	Hasta 1 comida/mes	NO COMER	PCB
	El resto de peces	Hasta 4 comidas/mes	NO COMER	PCB
Valatie Kill, entre Nassau Lake y Kinderhook Lake	American eel	Hasta 1 comida/mes	NO COMER	PCB
	El resto de peces	Hasta 4 comidas/mes	NO COMER	PCB

No olvide que las advertencias específicas se aplican a los afluentes y cuerpos de agua conectados; consulte la página 3. Por ejemplo, la advertencia para el río Hudson se aplica hasta la primera barrera impenetrable en todos los afluentes, incluyendo Black Creek, Catskill Creek, Claverack Creek, Crum Elbow Creek, Esopus Creek, Fishkill Creek, Kaaterskill Creek, Kinderhook Creek, Roeliff Jansen Kill, Rondout Creek, Stockport Creek, y Wappinger Creek.

Recomendaciones para la Región de Catskill

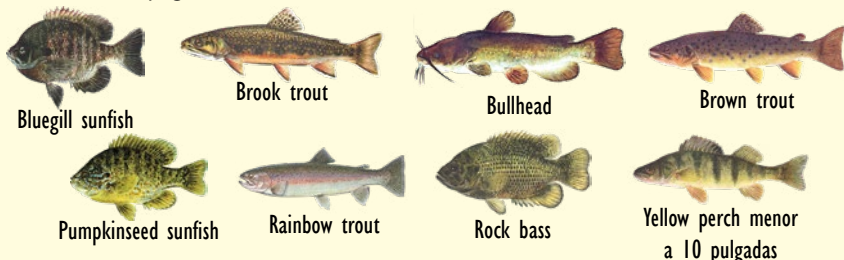


Algunos peces en la Región de Catskill tienen mayores niveles de mercurio que en otras partes del estado. Hay recomendaciones adicionales para restringir el consumo o para no consumir cierto tipo de pescados dirigidas a mujeres menores de 50 años y niños menores de 15 años porque, algunos peces tienden a tener mayores niveles de mercurio.

Las mujeres que ya pasaron la edad fértil y los hombres pueden enfrentar menos riesgos de salud debido al mercurio y pueden consumir hasta cuatro comidas al mes de cualquier pescado proveniente de las aguas de Catskill (esto no incluye los cuerpos de agua que están en la tabla de la página 12).

¿Qué pescados de la Región de Catskill puede consumir toda la familia?

Estos pescados son una excelente opción para toda la familia, tanto para los más jóvenes como para los mayores, ya que tienen menores concentraciones de mercurio. Puede elegir entre estos pescados y consumirlos hasta cuatro veces al mes, siempre que provengan de cuerpos de agua que no están en la página 12.



A continuación, se presentan algunos cuerpos de agua de acceso público de donde toda la familia puede comer los pescados que figuran arriba:

Condado de Greene

- Basic Creek
- Batavia Kill
- Catskill Creek, río arriba de Mill Pond Dam en Leeds
- Colgate Lake
- East Kill
- Greens Lake
- Kaaterskill Creek, río arriba de las cascada en la calle High Falls Extension Mill
- Schoharie Creek, río arriba de Prattsville Barrier Dam
- Ten Mile Creek
- West Kill

Condado de Ulster

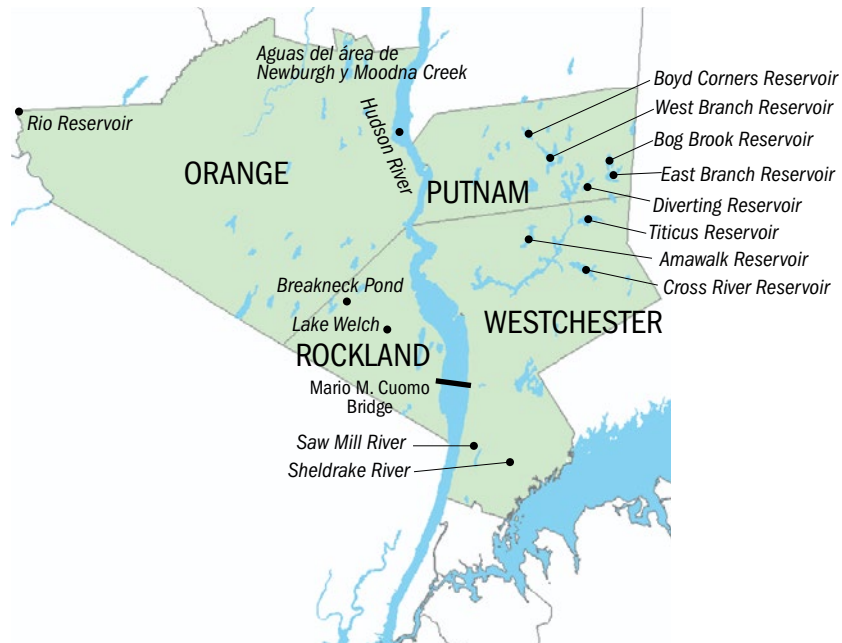
- Alder Lake
- Echo Lake
- Honk Lake
- Lower Esopus Creek, entre Ashokan Dam y Diamond Mills Paper Company Dam
- Onteora Lake
- Roundout Creek, entre Merriman Dam (Reservoir Dam) y Eddyville Dam
- Wilson Lake

Cuerpos de agua con recomendaciones específicas:

Ubicación y afluentes	Pez	Hombres de 15 años o mayores y mujeres 50 años o mayores.	Mujeres menores de 50 años y niños menores de 15 años	Sustancias químicas que podrían causar preocupación
Todos los cuerpos de agua de la Región de Catskill que NO están en la lista	Yellow perch	Hasta 4 comidas/mes	Si mide más de 10", NO COMER, si mide menos de 10", hasta 4 comidas por mes	Mercurio
	Largemouth bass, Northern pike, Smallmouth bass, Walleye, Pickerel	Hasta 4 comidas/mes	NO COMER	Mercurio
	Brook trout, Bullhead, Brown trout, Rainbow trout, Rock bass, Sunfish, el resto de peces	Hasta 4 comidas/mes	Hasta 4 comidas/mes	Mercurio
Ashokan Reservoir	Walleye	Hasta 1 comida/mes	NO COMER	Mercurio
	Smallmouth bass	Si mide más de 16", hasta 1 comida/mes; si mide menos de 16", hasta 4 comidas/mes	NO COMER	Mercurio
	El resto de peces	Hasta 4 comidas/mes	NO COMER	Mercurio
Chodikee Lake	Largemouth bass	Si mide más de 15", hasta 1 comida/mes; si mide menos de 15", hasta 4 comidas/mes	NO COMER	Mercurio
	El resto de peces	Hasta 4 comidas/mes	NO COMER	Mercurio
North-South Lake	Largemouth bass	Si mide más de 15", hasta 1 comida/mes; si mide menos de 15", hasta 4 comidas/mes	NO COMER	Mercurio
	El resto de peces	Hasta 4 comidas/mes	NO COMER	Mercurio
Rondout Reservoir	Smallmouth bass	Si mide más de 16", hasta 1 comida/mes; si mide menos de 16", hasta 4 comidas/mes	NO COMER	Mercurio
	El resto de peces	Hasta 4 comidas/mes	NO COMER	Mercurio
Schoharie Reservoir	Walleye	Si mide más de 18", NO COMER, si mide menos de 18", hasta 1 comida/mes	NO COMER	Mercurio
	Smallmouth bass	Si mide más de 15", NO COMER, si mide menos de 15", hasta 4 comidas/mes	NO COMER	Mercurio
	El resto de peces	Hasta 4 comidas/mes	NO COMER	Mercurio

No olvide que las advertencias específicas se aplican a los afluentes y cuerpos de agua conectados; consulte la página 3. La advertencia se aplica hasta la primera barrera impenetrable en todos los afluentes.

Recomendaciones para la Región de Lower Hudson



¿En dónde puede comer pescado la familia completa?

A continuación, se presentan algunos cuerpos de agua de acceso público de cuya pesca la familia completa puede hacer hasta cuatro comidas al mes.

Condado de Orange	Condado de Putnam	Condado de Rockland	Condado de Westchester
Barnes Lake	Canopus Lake	Hessian Lake	Bronx River, río arriba de Bronx River Dam
Blue Lake	Croton Falls Reservoir	Lake Sebago	Croton River, río arriba de Silver Lake Dam
Eagle Lake	East Branch Croton River,	Lake Wanosisink	Kensico Reservoir
Glenmere Lake	río abajo de Diverting Reservoir Dam	Mahwah River	Mohansic Lake
Greenwood Lake	Lake Gilead	Minisceongo Creek,	Muscoot Reservoir
Hessian Lake	Lake Gleneida	río arriba de Rockland Print Co Dam	New Croton Reservoir
Island Pond	Lake Mahopac	Pine Meadow Brook	Peekskill Hollow Brook,
Lake Askoti	Lake Mahopac	Pine Meadow Lake	río arriba de Hollow-brook Dam
Lake Kanawauke	Middle Branch Reservoir	Ramapo River	Stone Hill River
Lake Nawahunta	Peekskill Hollow Brook,	Rockland Lake	Swan Lake
Lake Skannatati	río arriba de Hollow-brook Dam (Westchester)	Sparkill Creek, río arriba de Piermont Paper Co Dam	
Lake Skenonto	Pelton Pond	Tiorati Brook, río arriba de Stony Point Dam	
Lake Stahahe	Roaring Brook Lake		
Ramapo River	Stillwater Pond		
Wallkill River	West Branch Croton River, río abajo de West Branch Dam		
	White Pond		

Cuerpos de agua con recomendaciones específicas:

Ubicación y afluentes	Pez	Hombres de 15 años o mayores y mujeres 50 años o mayores.	Mujeres menores de 50 años y niños menores de 15 años	Sustancias químicas que podrían causar preocupación
Todos los cuerpos de agua que NO están en la lista (Región de Lower Hudson)	Todos	Hasta 4 comidas/mes	Hasta 4 comidas por mes	
Amawalk Reservoir	Largemouth bass, Smallmouth bass	Si mide más de 16", hasta 1 comida/mes; si mide menos de 16", hasta 4 comidas/mes	NO COMER	Mercurio
	El resto de peces	Hasta 4 comidas/mes	NO COMER	Mercurio
Bog Brook Reservoir	Walleye	Si mide más de 21", hasta 1 comida/mes; si mide menos de 21", hasta 4 comidas/mes	NO COMER	Mercurio
	El resto de peces	Hasta 4 comidas/mes	NO COMER	Mercurio
Boyd Corners Reservoir	Walleye	Hasta 1 comida/mes	NO COMER	Mercurio
	Largemouth bass	Si mide más de 16", hasta 1 comida/mes; si mide menos de 16", hasta 4 comidas/mes	NO COMER	Mercurio
Breakneck Pond	Largemouth bass	Si mide más de 15", hasta 1 comida/mes; si mide menos de 15", hasta 4 comidas/mes	NO COMER	Mercurio
	El resto de peces	Hasta 4 comidas/mes	NO COMER	Mercurio
Cross River Reservoir	Largemouth bass, Smallmouth bass	Si mide más de 16", hasta 1 comida/mes; si mide menos de 16", hasta 4 comidas/mes	NO COMER	Mercurio
	El resto de peces	Hasta 4 comidas/mes	NO COMER	Mercurio
Diverting Reservoir	Walleye	Hasta 1 comida/mes	NO COMER	Mercurio
	El resto de peces	Hasta 4 comidas/mes	NO COMER	Mercurio
East Branch Reservoir	Walleye	NO COMER	NO COMER	Mercurio
	El resto de peces	Hasta 4 comidas/mes	NO COMER	Mercurio




No olvide que las advertencias específicas se aplican a los afluentes y cuerpos de agua conectados; consulte la página 3. Por ejemplo, la advertencia para el río Hudson se aplica hasta la primera barrera impasable en todos los afluentes, incluyendo Croton River, Minisceongo Creek, Peekskill Hollow Brook, y Tiorati Brook/Cedar Pond Brook.



Cuerpos de agua en la Región de Lower Hudson con recomendaciones específicas, continuación:

 Ubicación y afluentes	 Pez	 Hombres de 15 años o mayores y mujeres 50 años o mayores.	 Mujeres menores de 50 años y niños menores de 15 años	Sustancias químicas que podrían causar preocupación
Hudson River <i>Rip Van Winkle Bridge en Catskill hasta NYC Battery</i>	Channel catfish, Gizzard shad, Walleye, White catfish	NO COMER	NO COMER	PCB
	Atlantic needlefish, Bluefish, Brown bullhead, Carp, Goldfish, Largemouth bass, Rainbow smelt, Smallmouth bass, Striped bass, White perch	Hasta 1 comida/mes	NO COMER	PCB
	Carne de Blue crab	Hasta 4 comidas/mes (6 cangrejos por comida)	NO COMER	PCB, cadmio
	El hígado de cangrejo o langosta (hepatopáncreas, mostaza) y los líquidos de cocción	NO COMER	NO COMER	PCB, dioxina, cadmio
	El resto de peces	Hasta 4 comidas/mes	NO COMER	PCB
Lake Welch	Largemouth bass, Smallmouth bass	Hasta 1 comida/mes	Hasta 1 comida/mes	PCB
	All other fish	Hasta 4 comidas/mes	Hasta 4 comidas/mes	pescado elección saludable ¹
Moodna Creek, río abajo de Firthcliffe Dam a la desembocadura del Hudson River	Channel catfish, Gizzard shad, Smallmouth bass, Walleye, y White catfish	NO COMER	NO COMER	PFAS, PCBs
	Carne de Blue crab	Hasta 4 comidas/mes (6 cangrejos por comida)	NO COMER	PFAS, PCBs, cadmium
	El hígado de cangrejo o langosta (hepatopáncreas, mostaza) y los líquidos de cocción	NO COMER	NO COMER	PFAS, PCBs, cadmium, dioxin
	El resto de peces	Hasta 1 comida/mes	NO COMER	PFAS, PCBs

Cuerpos de agua en la Región de Lower Hudson con recomendaciones específicas, continuación:

 Ubicación y afluentes	 Pez	 Hombres de 15 años o mayores y mujeres 50 años o mayores.	 Mujeres menores de 50 años y niños menores de 15 años	Sustancias químicas que podrían causar preocupación	
Aguas del área de Newburgh: ² Beaverdam Lake Clark Street Ponds Crest View Lake Stream from Stewart State Forest to Beaverdam Lake Lockwood Basin Masterson Park Pond Moodna Creek, río arriba de Firthcliffe Dam Recreation Pond Silver Stream Washington Lake	Todos	NO COMER ²	NO COMER ²	PFAS	
	Rio Reservoir	Smallmouth bass	Si mide más de 15", hasta 1 comida/mes; si mide menos de 15", hasta 4 comidas/mes	NO COMER	Mercurio
		El resto de peces	Hasta 4 comidas/mes	NO COMER	Mercurio
	Saw Mill River, Aguas arriba del canal en Mill Street en Yonkers	American eel	Hasta 1 comida/mes	NO COMER	Clordano, PCB
		El resto de peces	Hasta 4 comidas/mes	NO COMER	Clordano, PCB
Sheldrake River	Goldfish	Hasta 1 comida/mes	NO COMER	Clordano	
	American eel	NO COMER	NO COMER	Clordano, dieldrina	
	El resto de peces	Hasta 4 comidas/mes	NO COMER	Clordano, dieldrina	
Titicus Reservoir	White perch	Hasta 1 comida/mes	NO COMER	Mercurio	
	El resto de peces	Hasta 4 comidas/mes	NO COMER	Mercurio	
West Branch Reservoir	Walleye	Hasta 1 comida/mes	NO COMER	Mercurio	
	El resto de peces	Hasta 4 comidas/mes	NO COMER	Mercurio	

¹Estos pescados son una buena opción para toda la familia.

² Con vigencia el 7/24/17: Los resultados de las pruebas indican el alto nivel de PFAS (antes denominadas PFC) que tienen los peces en estos cuerpos de agua, en comparación con peces de otros cuerpos de agua. Según los datos actualmente disponibles, el Department of Health (Departamento de Salud, DOH) recomienda a las personas que pescan en estas aguas que devuelvan su pesca.

Consulte el sitio web de DEC para conocer las regulaciones y restricciones especiales para ciertas especies: www.dec.ny.gov/outdoor/fishing.html.

PECES COMUNES EN LA REGIÓN DE HUDSON VALLEY



American eel



Black crappie



Bluefish



Bluegill sunfish



Brook trout



Brown bullhead



Brown trout



Carp



Channel catfish



Largemouth bass



Northern pike



Pumpkinseed sunfish



Rainbow trout



Redbreast sunfish



Rock bass



Smallmouth bass



Striped bass



Walleye



White catfish



White perch



Yellow perch



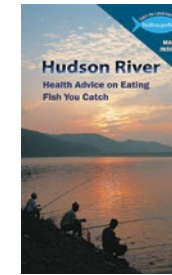
Blue crab

Otras publicaciones gratis disponibles:



Recomendaciones para la zona norte del Río Hudson (or Hudson River)

Desde el Norte de Corinth hasta Hudson Falls (solo inglés)



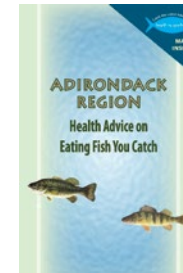
Recomendaciones para el Río Hudson (or Hudson River)

Desde Hudson Falls hasta New York City Battery



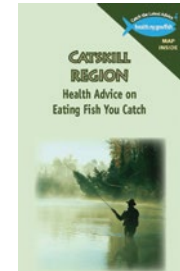
Recomendaciones para New York City y Long Island

Recomendaciones para los condados de Bronx, Kings, Nassau, New York, Richmond, Suffolk y Queens



Recomendaciones para la región de Adirondack

Recomendaciones para los condados de Clinton, Essex, Franklin, Fulton, Hamilton, Herkimer, Lewis, Saratoga, St. Lawrence, Warren y Washington (solo inglés)



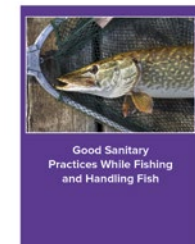
Recomendaciones para la región de Catskill

Recomendaciones para los condados de Delaware, Greene, Sullivan y Ulster (solo inglés)



Guía para cocinar y comer el cangrejo azul del estado de Nueva York

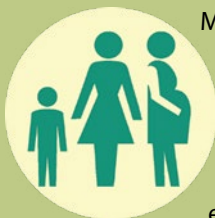
Recomendaciones de consumo del cangrejo azul del Río Hudson y Long Island.



Buenas Prácticas Sanitarias al Pescar y Manipular Pescados

Información sobre la pesca en cuerpos de agua con problemas de microorganismos y cómo cocinar la pesca de estos cuerpos de aguas (solo inglés)

Pescado de mercados y restaurantes



La Food and Drug Administration (Administración de Alimentos y Medicamentos, FDA) de los Estados Unidos regula la venta de pescado comercial en los mercados. Debido a las preocupaciones con el mercurio, la FDA y la Environmental Protection Agency (Agencia de Protección Ambiental, EPA) de los Estados Unidos recomiendan a mujeres embarazadas, mujeres que pudieran quedar embarazadas, madres lactantes y niños pequeños evitar el consumo de shark, swordfish, king mackerel, tuna (bigeye), marlin, orange roughy y tilefish.

Para obtener más información, visite: www.fda.gov/fishadvice o www.epa.gov/fishadvice.

Más información

Boletines de pesca del estado de Nueva York

Department of Health
(Departamento de Salud, NYS DOH)
www.health.ny.gov/fish
(518) 402-7800
(800) 458-1158
BTSA@health.ny.gov

New York State Fishing

(Pesca en el estado de Nueva York)
Department of Environmental Conservation
(Departamento de Conservación Ambiental, NYS DEC)
www.dec.ny.gov/outdoor/fishing.html

DEC Región 5

(Condados de Washington y Saratoga)
Ray Brook Office
(518) 897-1333
fwfish5@dec.ny.gov

DEC Región 4

(Condados de Albany, Columbia, Greene, Rensselaer y Schenectady)
Stamford Office
(607) 652-7366
fwfish4@dec.ny.gov

New York State Fishing, continuación

DEC Región 3

(Condados de Dutchess, Orange, Putnam, Rockland, Ulster y Westchester)

New Paltz Office
(845) 256-3161
fwfish3@dec.ny.gov

Pesca en los embalses de la ciudad de Nueva York

NYC Department of Environmental Protection, (Departamento de Protección Ambiental de la Ciudad de Nueva York, NYC DEP)

<http://www.nyc.gov/html/dep/html/recreation/fishing.shtml>

1-800-575-LAND (5263)
recreation@dep.nyc.gov

El sitio web de pesca de DEC que antes mencionado tiene una gran cantidad de recursos para ayudarle a encontrar lugares de pesca con acceso al público, embarcaderos e información sobre licencias. También incluye información sobre qué tipos de peces se encuentran en los diferentes cuerpos de agua de Nueva York.