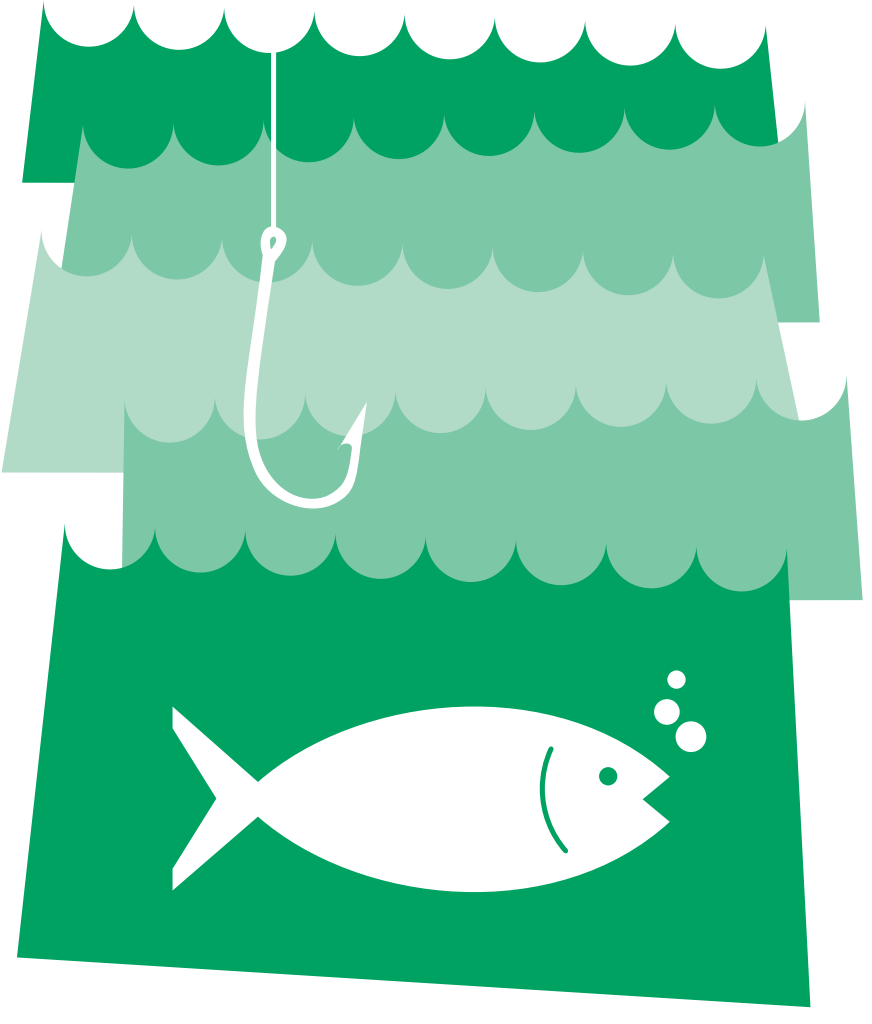
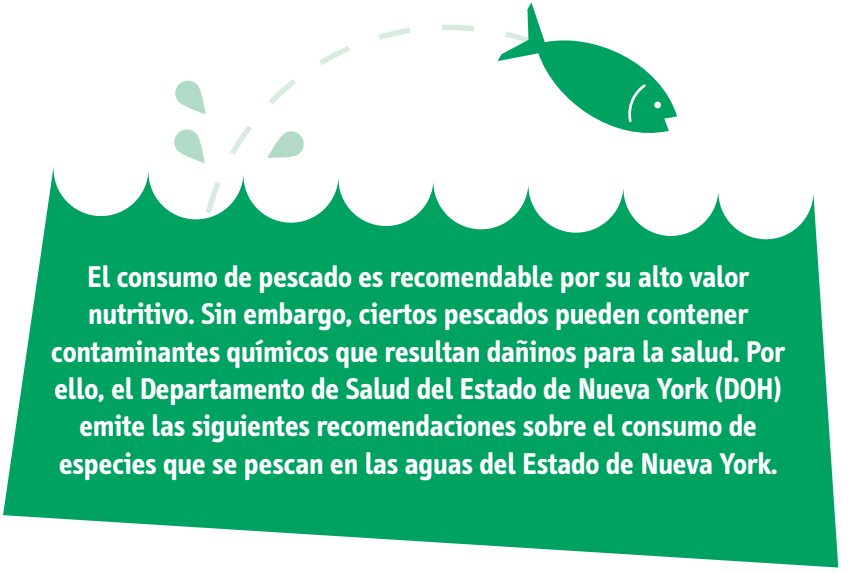
2010–2011

# Recomendaciones de Salud Para el Consumo de la Pesca Deportiva

Área de la Ciudad de Nueva York, Condados de Rockland y Westchester, y Long Island, Incluidas las Aguas Marinas del Estado de Nueva York



DEPARTAMENTO DE SALUD DEL ESTADO DE NUEVA YORK



**El consumo de pescado es recomendable por su alto valor nutritivo. Sin embargo, ciertos pescados pueden contener contaminantes químicos que resultan dañinos para la salud. Por ello, el Departamento de Salud del Estado de Nueva York (DOH) emite las siguientes recomendaciones sobre el consumo de especies que se pescan en las aguas del Estado de Nueva York.**

## Recomendación General

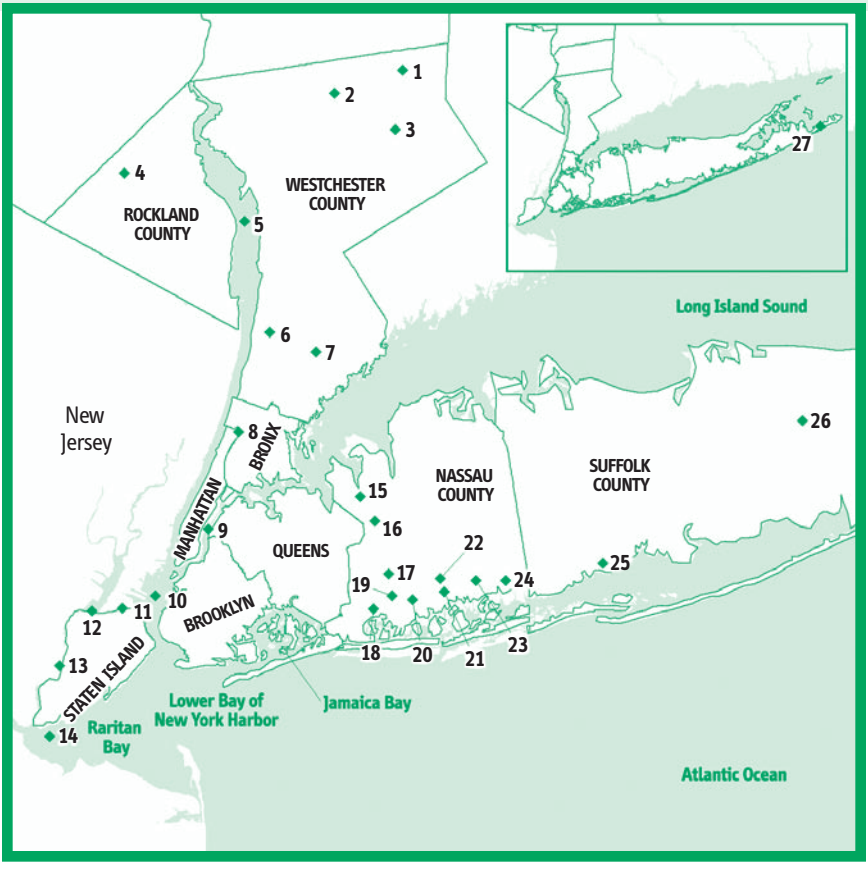
La recomendación general del DOH es que no se deben consumir más de cuatro raciones (de 1/2 libra o 227g por ración) al mes de pescado proveniente de cualquiera de los cuerpos de agua dulce del Estado, en el Río Hudson, la Bahía Aguas Arriba del Puerto de Nueva York, Arthur Kill, Kill Van Kull, la Bahía Newark, la Bahía Raritan al oeste del Parque Wolfe's Pond y en los ríos East y Harlem.

## Recomendaciones Específicas

Muchos otros cuerpos de agua tienen recomendaciones más específicas y estrictas debido a los altos niveles de contaminantes que se han detectado en el pescado. Este folleto contiene únicamente las recomendaciones para una parte del Estado de Nueva York (Vea el mapa). Estas mismas recomendaciones específicas son aplicables a muchos otros cuerpos de agua estatales, incluyendo el Río Hudson al Norte de los Catskill. Si requiere información adicional sobre las recomendaciones para todo el Estado, solicite sin costo al DOH, el folleto "Recomendaciones de Salud: Contaminantes Químicos en la Pesca Deportiva" (consulte la información al final de este folleto).

**El DOH recomienda que las mujeres en edad reproductiva y los niños menores de 15 años no consuman ninguna especie de pescado que provenga de los cuerpos de agua que se mencionan en este folleto (incluyendo los cuerpos de agua de las listas 1 y 3).** Esto se debe a que los efectos de los contaminantes químicos pueden ser mayores en los órganos en desarrollo como los de los niños pequeños o en gestación. Estos contaminantes pueden también acumularse en el cuerpo de las madres y pasar a los pequeños a través de la leche.

## Aguas en el Área de la Ciudad de Nueva York, Long Island y los Condados Rockland y Westchester a las Que Corresponden Estas Recomendaciones de Salud 2010–2011




**1** Titicus Reservoir
**2** Amawalk Reservoir
**3** Cross River Reservoir
**4** Breakneck Pond
**5** Hudson River
**6** Saw Mill River
**7** Sheldrake River
**8** Harlem River
**9** East River
**10** New York Harbor
**11** Kill Van Kull
**12** Newark Bay
**13** Arthur Kill
**14** Raritan Bay
**15** Whitney Park Pond
**16** Ridders Pond
**17** Hall's Pond
**18** Grant Park Pond
**19** Smith Pond (Rockville Centre)
**20** Loft's Pond
**21** Freeport Reservoir
**22** Smith Pond (Roosevelt Park)
**23** Upper Twin Pond
**24** Upper Massapequa Reservoir
**25** Lake Capri
**26** Spring Pond (Middle Island)
**27** Fresh Pond

## TABLA 1: Recomendaciones de Salud para el Río Hudson al Sur de los Catskill, la Bahía Aguas Arriba del Puerto de Nueva York y la Bahía Raritan Oeste

Las mujeres en edad reproductiva y los niños menores de 15 años **NO DEBEN CONSUMIR** pescado de ninguna especie proveniente de los cuerpos de agua mencionados en la siguiente lista. Las demás personas deben seguir las siguientes recomendaciones.

| Aguas | No consuma | No consuma más de una ración al mes | No consuma más de cuatro raciónes al mes | No consuma más de 6 cangrejos a la semana |
|---|---|---|---|---|
| **Hudson River (Río Hudson) – Al Sur de los Catskill (5), East River (Río Este) – Hasta el Throgs Neck Bridge (Puente Throgs Neck) (9) y el Harlem River (Río Harlem) (8)**<br>(La pesca/posesión de la Anguila Americana del Hudson River, East River and Harlem River como alimento está prohibida por los reglamentos del Departamento de Conservación del Estado de Nueva York.) | Bagre de canal<br>Sardina molleja<br>Bagre blanco<br>Hepatopáncreas ("la sustancia verdosa" también llamada mostaza, "tomalley" o hígado), el caldo en el que se cuecen la langosta y el cangrejo | Agujón del Atlántico<br>Anchoa (Bluefish)<br>Bagre cabeza de toro<br>Carpa<br>Carpa dorada<br>Lobina o róbalo hocicón<br>Eperlano arco iris (Rainbow smelt)<br>Róbalo de boca chica<br>Róbalo rayado<br>Lucioperca (Walleye)<br>Perca blanca | Todas las otras especies de pescado que no aparecen en esta lista | Cangrejo azul |
| **Upper Bay of New York Harbor (Bahía Aguas Arriba del Puerto de Nueva York) – Norte de Verrazano Narrows Bridge (Puente Verrazano Narrows) (10), Newark Bay (Bahía de Newark) (12), Arthur Kill (13), Kill Van Kull (11) y Raritan Bay (Bahía Raritan) al Oeste del Wolfe's Pond Park (Parque Wolfe's Pond) (14)** | Róbalo rayado (de Newark Bay, Arthur Kill y Kill Van Kull)<br>Anguila americana<br>Sardina molleja<br>Perca blanca<br>Hepatopáncreas ("la sustancia verdosa" también llamada mostaza, "tomalley" o hígado), el caldo en el que se cuecen la langosta y el cangrejo | Róbalo rayado (de Upper Bay of New York Harbor y lado Oeste de Raritan Bay)<br>Agujón del Atlántico<br>Anchoa (Bluefish)<br>Eperlano arco iris (Rainbow smelt) | Todas las otras especies de pescado que no aparecen en esta lista | Cangrejo azul |

**TABLA 2: Recomendaciones de salud para la Bahía aguas abajo del Puerto de Nueva York; la Bahía Raritan al este del Parque Wolf's Pond, la Bahía de Jamaica, el estuario de Long Island, las Bahías Peconic y Gardiners, el Estuario de la Isla Block y las aguas de la costa Sur de Long Island**

| Población | Recomendaciones |
|---|---|
| **Las mujeres en edad fértil y los niños menores de 15 años** | **No consuma** Trucha de mar (weakfish) de más de 25 pulgadas (63.5 cm).<br>**No consuma más de una ración al mes** de Anguila americana, Róbalo rayado, Anchoa (bluefish) de más de 20 pulgadas (50.8 cm), y trucha de mar (weakfish) de menos de 25 pulgadas.<br>No consuma más de cuatro raciónes al mes de Anchoa (bluefish) de menos de 20 pulgadas. |
| **Las mujeres que han pasado la edad fértil y los hombres adultos** | **No consuma más de una ración al mes** de trucha de mar (weakfish) de más de 25 pulgadas (63.5 cm).<br>No consuma más de cuatro raciónes al mes de Anguila americana, Róbalo rayado, Anchoa (bluefish) y Trucha de mar (weakfish) de menos de 25 pulgadas. |
| **Todos** | No consuma el hepatopáncreas ("la sustancia verdosa" también llamada mostaza, "tomalley" o hígado), que se encuentra en el cuerpo de cangrejos y langostas porque contiene niveles altos de contaminantes. Debido a que estos contaminantes pasan a los liquidos durante la cocción, también debe desecharse caldo en el que se cuecen la langosta y el cangrejo. |

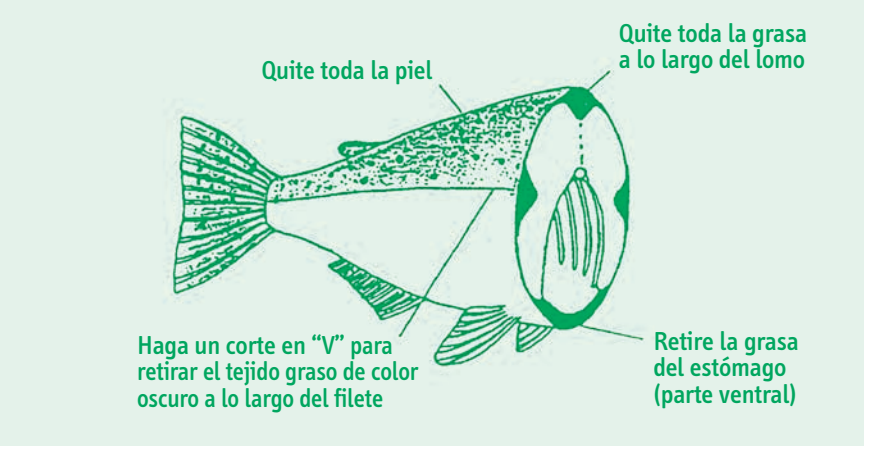
## TABLA 3: Recomendaciones de salud para los cuerpos de agua dulce de los Condados de Rockland, Westchester, Nassau y Suffolk

Las mujeres en edad reproductiva y los niños menores de 15 años **NO DEBEN CONSUMIR** pescado de ninguna especie proveniente de los cuerpos de agua mencionados en la siguiente lista. Las demás personas deben seguir las siguientes recomendaciones.

| | |
|---|---|
| **Amawalk Reservoir (2) (Westchester Co.)** | No consuma más de una ración al mes de róbalo hocicón o róbalo de boca chica de más de 16 pulgadas (40 cm). |
| **Breakneck Pond (4) (Rockland Co.)** | No consuma más de una ración al mes de róbalo hocicón o róbalo de boca chica de más de 15 pulgadas (38 cm). |
| **Cross River Reservoir (3) (Westchester Co.)** | No consuma más de una ración al mes de róbalo hocicón o róbalo de boca chica de más de 16 pulgadas (40 cm). |
| **Freeport Reservoir (21) (Nassau Co.)** | No consuma más de una ración al mes de carpa. |
| **Fresh Pond (27) (in Hither Hills State Park, Suffolk County)** | No consuma más de una ración al mes de róbalo de más de 15 pulgadas (38 cm). |
| **Grant Park Pond (18) (Nassau Co.)** | No consuma más de una ración al mes de carpa. |
| **Hall's Pond (17) (Nassau Co.)** | No consuma carpa o carpa dorada. |
| **Lake Capri (25) (Suffolk Co.)** | No consuma más de una ración al mes de anguila americana o carpa. |
| **Loft's Pond (20) (Nassau Co.)** | No consuma más de una ración al mes de carpa o carpa dorada. |
| **Massapequa Reservoir (24) (Nassau Co.)** | No consuma más de una ración al mes de perca blanca. |
| **Ridder's Pond (16) (Nassau Co.)** | No consuma carpa dorada. |
| **Saw Mill River (6) (Westchester Co.)** | No consuma más de una ración de anguila americana. |
| **Sheldrake River (7) (Westchester Co.)** | No consuma anguila americana. No consuma más de una ración al mes de carpa dorada. |
| **Smith Pond at Rockville Center (19) (Nassau Co.)** | No consuma más de una ración al mes de perca blanca. |
| **Smith Pond at Roosevelt Park (22) (Nassau Co.)** | No consuma anguila americana. No consuma más de una ración al mes de carpa o carpa dorada. |
| **Spring Pond (26) (in Middle Island, Suffolk Co.)** | No consuma carpa o carpa dorada. |
| **Titicus Reservoir (1) (Westchester Co.)** | No consuma más de una ración al mes de perca blanca. |
| **Upper Twin Pond (23) (Nassau Co.)** | No consuma más de una ración al mes de anguila americana o carpa. |
| **Whitney Park Pond (15) (Nassau Co.)** | No consuma más de una ración al mes de carpa o carpa dorada. |

## Limpieza y Preparación del Pescado

Muchos contaminantes se concentran más en la grasa del pescado. Por lo tanto, es posible reducir la cantidad de contaminantes que se consumen si el pescado se prepara y cocina adecuadamente. Retire la piel y recorte la grasa de la parte interior del estómago, de la línea lateral y de debajo de la piel que cubre el lomo, (Vea el siguiente diagrama). Ase, hornee, o cocine a la parrilla el pescado y deseche la grasa. No utilice los jugos que suelta el pescado durante la cocción para preparar salsas.




## Para Información Adicional

Llame al DOH sin costo al 1-800-458-1158 para solicitar una copia de folleto con las recomendaciones de salud para todo el estado o para solicitar información adicional. Este folleto se encuentra también disponible en el siguiente sitio de internet: www.nyhealth.gov/fish. También puede solicitar el folleto o enviarnos sus preguntas por e-mail a la siguiente dirección de correo electrónico: BTSA@health.state.ny.us

Estado de Nueva York
Departamento de Salud

5/10