

Consulta lo último

health.ny.gov/fish

MAPA
EN EL INTERIOR

Hudson River

Recomendaciones de salud
para el consumo de la pesca



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 perjudicar su salud. Las principales sustancias químicas presentes en los pecados del Hudson River se llaman bifenilos policlorados (PCBs) y se pueden acumular en el cuerpo con el tiempo. Los problemas de salud que pueden resultar del consumo de pescado con PCBs van desde pequeños cambios en la salud (difícilmente detectables) hasta defectos en el peso al nacer y cáncer. (Para más información visite www.health.ny.gov/fish) El consumo de pescado de Hudson River puede ser peligroso porque el pescado puede tener miles de veces más PCBs que el agua que lo rodea.

El Departamento de Salud del Estado de Nueva York (NYSDOH) brinda recomendaciones acerca del consumo de la pesca. Las recomendaciones de salud sobre qué pescado consumir dependen de:

Quién lo consume



Las mujeres en edad reproductiva (menores de 50 años) y los niños menores de 15 años no deben comer pescado ni cangrejo provenientes del Hudson River desde Corinth Dam hasta New York City Battery.

Las mujeres que consumen pescados altamente contaminados y quedan embarazadas tienen mayor riesgo de tener niños con retrasos del desarrollo y del 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 enfrentan menos riesgos de salud relacionados con los PCBs. Por ese motivo, en las recomendaciones se permite a las mujeres mayores de 50 años y a los hombres mayores de 15 consumir más clases de pescados y con mayor frecuencia, particularmente en el Curso Inferior del Hudson



El lugar donde pesca

La recomendación sobre el consumo de pescado proveniente del Hudson River depende del lugar del río donde se pesque. El tramo del Hudson River cercano a Hudson Falls ha sido el más afectado por sustancias químicas industriales. **Por lo**

general, el pescado del tramo sur del Hudson River está menos contaminado. Por ejemplo, se recomienda que nadie consuma Striped bass proveniente del tramo del río que se extiende desde Troy Dam hasta el puente de Catskill. Sin embargo, al sur de Catskill, los hombres y las mujeres mayores pueden consumir hasta una ración de Striped bass por mes.

Las recomendaciones acerca del Hudson River también corresponden a sus afluentes y a cuerpos de agua conectados en los que no haya diques, cascadas ni barreras que eviten que los peces se dirijan río arriba. Esto se debe a que las sustancias químicas permanecen en los peces cuando éstos se mueven de un cuerpo de agua a otro. Si no está seguro sobre la existencia de barreras para peces cerca de las aguas en las que pesca, lea la información del Departamento de Conservación Ambiental (DEC) que figura en la parte posterior de este folleto.



Qué pesca

Algunas especies (clases de peces) contienen una mayor cantidad de sustancias químicas que otras. En general, los pescados más pequeños están menos contaminados que los más grandes y más viejos de la misma especie. Los PCBs también se encuentran en mayor cantidad en la grasa del pescado.

Reduzca los PCBs desgrasando, despellejando y cocinando el pescado como se muestra en el diagrama que aparece en la parte de atrás de este folleto.

Algunas especies con mucha grasa, como el bagre y la anguila, deben evitarse porque tienen mayor cantidad de PCBs.



Visite www.health.ny.gov/fish para obtener las recomendaciones más recientes acerca del pescado

Proyecto de extensión de asesoramiento sobre los pescados del Hudson River

El proyecto de extensión de asesoramiento sobre los pescados del Hudson River del Departamento de Salud del Estado de Nueva York (NYSDOH) tiene como objetivo que todos los pescadores y las demás personas que consumen pescados del Hudson River conozcan, comprendan y cumplan las recomendaciones.

Recomendaciones del New York State para la pesca

www.health.ny.gov/fish

Para ser socio del Hudson River, llame al (518) 402-7530 ó al 1-800-458-1158

correo electrónico HRFA@health.ny.gov

www.health.ny.gov/hudsonriverfish

Pesca en el New York State

Departamento de Conservación Ambiental (DEC)

visite www.dec.ny.gov/outdoor/fishing.html; (518) 402-8920

Pescados de tiendas y restaurantes

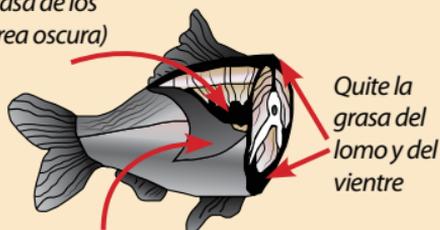
Dirección de Alimentos y Medicamentos

www.fda.gov/Food/ResourcesForYou/Consumers/ucm110591.htm

Quite la grasa para quitar los PCBs

Siga las recomendaciones que aparecen a continuación para reducir los PCBs a casi la mitad.

Quite la grasa de los
lados (el área oscura)



Quite la
grasa del
lomo y del
vientre

Quite la piel

- Luego de cortar el pescado como se muestra en el dibujo, áselo, hornéelo o cocínelo a la parrilla sobre una rejilla para que la grasa se escurra.
- No fría el pescado en el sartén ni use el líquido que escurre para preparar caldos o salsas.

No coma la "sustancia verdosa" (hígado) de los cangrejos ni use el líquido de cocción.



Follow us on:

health.ny.gov | facebook.com/NYSDOH | twitter.com/HealthNYGov | youtube.com/NYSDOH