Región de los Finger Lakes

Recomendaciones de salud para comer los peces que usted pesca

Consulta lo ultimo
health.ny.gov/fish

MAPA ADENTRO

Incluyendo los condados de Allegany, Broome, Cayuga, Chemung, Cortland, Livingston, Monroe, Onondaga, Ontario, Schuyler, Seneca, Steuben, Tioga, Tompkins, Wayne y Yates

Por qué tenemos recomendaciones

La pesca es divertida y el pescado es una parte importante de una dieta saludable. El pescado contiene proteína de alta calidad, nutrientes esenciales, aceites de pescado saludables y es bajo en grasas saturadas. Sin embargo, algunos peces contienen sustancias químicas a niveles que pueden ser dañinos para la salud. Para ayudar a las personas a hacer elecciones más saludables sobre los pescados que comen, el Departamento de Salud del estado de Nueva York emite recomendaciones para comer los pescados de la pesca deportiva (lo que usted pesca). Las recomendaciones de salud sobre cuáles pescados comer dependen de:

Dónde pesca (Ver en el mapa)

Los peces de las aguas que están afectadas por fuentes industriales tienen más probabilidad de estar contaminados que los peces de otras aguas. **En la región de los Finger Lakes por ejemplo, los peces del Cayuga Lake están generalmente menos contaminados que los peces del Lake Ontario y Onondaga Lake.** Esto es porque el Cayuga Lake ha sido menos afectado por ciertos productos químicos de la industria. Si usted está planificando una comida con pescado, lea la sección *¿Dónde puede comer el pescado la familia completa?* dentro de este folleto.

Se sabe que algunos peces pasan de los lagos y los ríos hacia los afluentes, por ejemplo, del Onondaga Lake al Seneca River. Las recomendaciones para lagos y ríos también aplican para los afluentes hasta la primera barrera que evita que los peces naden río arriba, como una represa o una catarata.

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 tienen 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 por medio de la leche materna.

Las mujeres que ya pasaron la edad fértil y los hombres pueden estar sujetos a menos riesgos de salud por algunas sustancias químicas. Por esa razón, las recomendaciones para las mujeres de más de 50 años y los hombres de más de 15 años les permiten comer más tipos de pescados de pesca deportiva y con más frecuencia (vea la tabla adentro).

Lo que pesca

Hay recomendaciones específicas sobre los límites para el consumo o no comer ciertos tipos de pescados en algunos de los cuerpos de agua de esta región (vea la tabla adentro). 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 de más edad de la misma especie. También puede elegir comer peces de aguas que no aparecen en la tabla de adentro, y seguir las recomendaciones generales para comer hasta cuatro comidas al mes.

Riesgos de salud

Las principales sustancias químicas de mayor preocupación en la región de los Finger Lakes son los bifenilos policlorados (BPC), dioxina, mirex y mercurio. 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).

PECES COMUNES DE LA REGIÓN DE LOS FINGER LAKES

Brook trout

Brown bullhead

Brown trout

Carp

Chain pickerel

Channel catfish

Chinook salmon

Coho salmon

Lake trout

Largemouth bass

Northern pike

Pumpkinseed/Sunfish

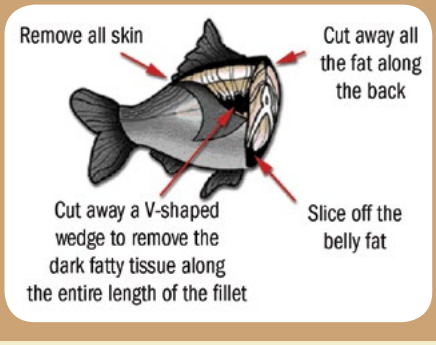
Consejos para comer más sano

- Intente espaciar las comidas que incluyan pescado. Por ejemplo, si la recomendación dice que puede comer hasta cuatro comidas al 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. Mantenga su pesca en frío. Use guantes cuando quite la grasa y la piel. Lave sus manos y las superficies con frecuencia al preparar pescado, y mantenga los alimentos crudos separados. Cocine bien el pescado y los mariscos antes de comerlos.

Consejos para reducir los BPC, dioxina y mirex

- Los BPC, la dioxina y el mirex se encuentran a niveles más altos en la grasa de los pescados. Reduzca la grasa al cortar la grasa, quitar la piel y cocinar correctamente su pesca:



- Cocinar y remojar el pescado no elimina las sustancias químicas, pero el calor al cocinar derrite parte de la grasa. Cocine a la parrilla, a las brasas o en el horno el pescado al que la ye quitó la grasa y la piel, sobre una rejilla para que la grasa pueda gotear. No use esa grasa en sus salsas y aderezos.
- Para reducir la exposición a los BPC, la dioxina y el mirex evite comer o coma menos de las siguientes especies de pescados: carp, channel catfish, lake trout, salmón (chinook, coho) y white perch porque estos pescados tienden a tener niveles más altos 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 más grande (por ejemplo, de más de 10 pulgadas) porque estos tienden a tener 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.

Rainbow trout

Rock bass

Smallmouth bass

Walleye

White perch

White sucker

Yellow perch

Ubicación y afluentes *(Sustancia química que causa preocupación)*	**Pez**	**Hombres mayores de 15 años y mujeres mayores de 50 años**	**Mujeres menores de 50 años y niños menores de 15 años**
Todas las aguas NO mencionadas (Región de los Finger Lakes)	Todos	Hasta 4 comidas/mes	Hasta 4 comidas/mes
Canadice Lake *(BPC)*	Lake trout	Si mide más de 23", NO COMER, si mide menos de 23", hasta 1 comida/mes	NO COMER
	Brown trout	Hasta 1 comida/mes	NO COMER
	El resto de los peces	Hasta 4 comidas/mes	NO COMER
Chenango River *(Mercurio)*	Walleye	Si mide más de 22", hasta 1 comida/mes; si mide menos de 22", hasta 4 comidas/mes	NO COMER
	El resto de los peces	Hasta 4 comidas/mes	NO COMER
Irondequoit Bay *(BPC, mirex, dioxina)*	La misma recomendación que para el **Ontario Lake**		
Koppers Pond *(BPC)*	Carp	Hasta 1 comida/mes	NO COMER
	El resto de los peces	Hasta 4 comidas/mes	NO COMER
Lake Ontario * *(BPC, mirex, dioxina)*	White sucker	Hasta 1 comida/mes	NO COMER
	White perch	Al Este de Point Breeze, hasta 1 comida/mes; al Oeste de Point Breeze, NO COMER	NO COMER
	Lake trout	Si mide más de 25", hasta 1 comida/mes, si mide menos de 25", hasta 4 comidas/mes	NO COMER
	Carp, Channel catfish	NO COMER	NO COMER
	Brown trout	Si mide más de 20", hasta 1 comida/mes, si mide menos de 20", hasta 4 comidas/mes	NO COMER
	El resto de los peces	Hasta 4 comidas/mes	NO COMER
Onondaga Lake *(BPC, mercurio, dioxina)*	Walleye	NO COMER	NO COMER
	Largemouth bass, Smallmouth bass	Si mide más de 15", NO COMER, si mide menos de 15", hasta 1 comida/mes	NO COMER
	Carp, Channel catfish, White perch	NO COMER	NO COMER
	Brown bullhead, Pumpkinseed sunfish	Hasta 4 comidas/mes	NO COMER
	El resto de los peces	Hasta 1 comida/mes	NO COMER
Rushford Lake *(Mercurio)*	Walleye	Hasta 1 comida/mes	NO COMER
	El resto de los peces	Hasta 4 comidas/mes	NO COMER
Seneca River, río abajo de la Esclusa 24 en Baldwinsville *(BPC, mercurio, dioxina)*	La misma recomendación que para el **Onondaga Lake**		
Skaneateles Creek desde la represa en Skaneateles hasta Seneca River *(BPC)*	Brown trout	Si mide más de 10", hasta 1 comida/mes, si mide menos de 10", hasta 4 comidas/mes	NO COMER
	El resto de los peces	Hasta 4 comidas/mes	NO COMER
Susquehanna River *(Mercurio)*	Walleye	Si mide más de 22", hasta 1 comida/mes; si mide menos de 22", hasta 4 comidas/mes	NO COMER
	El resto de los peces	Hasta 4 comidas/mes	NO COMER

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

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

La recomendación específica en la tabla aplica a los afluentes y los cuerpos de agua conectados si no hay represas, cataratas o barreras que eviten que los peces avancen río arriba. Esto es porque las sustancias químicas permanecen en los peces cuando pasan 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 está pescando, llame a su oficina de DEC que aparece en la parte trasera de este folleto.

¿Dónde puede comer el pescado la familia completa?

En la región de los Finger Lakes hay buena pesca. Todos en la familia pueden seguir la recomendación general y disfrutar hasta cuatro comidas al mes que incluyan pescado de cualquier cuerpo de agua en esta región que no aparezca en la tabla, tales como:

- Cayuga Lake
- Hemlock Lake
- Honeoye Lake
- Otisco Lake
- Seneca Lake
- Skaneateles Lake

Estos lagos solo son ejemplos de lugares de pesca donde aplica la recomendación general de cuatro comidas al mes. El sitio web de pesca de DEC que aparece en la parte trasera de este folleto 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.

Recuerde verificar si existen recomendaciones específicas como las de la tabla si piensa comer los peces que pesca. Si tiene preguntas acerca de las recomendaciones de salud de su cuerpo de agua favorito, llame al equipo de asesor de pesca al (518) 402-7800.

Visite www.health.ny.gov/fish para obtener las recomendaciones más recientes para comer lo que pesca en todas las regiones del Estado.

Pescado de tiendas y restaurantes

La US Food and Drug Administration (FDA) regula la venta de pescado comercial en los mercados. Debido a la preocupación por el mercurio, la FDA aconseja a las mujeres embarazadas, las mujeres que pueden quedar embarazadas, las madres lactantes y los niños pequeños que eviten comer shark, swordfish, king mackerel y tilefish.

Food and Drug Administration: (888) SAFEFOOD, (888) 723-3366

Más información

Boletines de pesca del estado de Nueva York

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

Otra información sobre peces

Environmental Protection Agency
(Agencia de Protección Ambiental)
www.epa.gov/ost/fish

Food and Drug Administration
(Administración de Medicamentos y Alimentos)
www.fda.gov/Food/ResourcesForYou/Consumers/ucm110591.htm

Pesca en el estado de Nueva York

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

Pesca en el estado de Nueva York, continuación

DEC Región 7
(Condados de Broome, Cayuga, Cortland, Onondaga, Tioga y Tompkins)

Oficina de Cortland
(607) 753-3095 x213
fwfish7@dec.ny.gov

DEC Región 8
(Condados de Chemung, Livingston, Monroe, Ontario, Schuyler, Seneca, Steuben, Wayne y Yates)

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

DEC Región 9
(Condado de Allegany)

Suboficina de Allegany
(716) 372-0645
fwfish9@dec.ny.gov

6539 (Spanish)

NEW YORK STATE | Department of Health

5/15