



Long Island

Recomendaciones de salud para comer el pescado que usted pesca

New York City



Por qué emitimos boletines

La pesca es una actividad 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 tomar decisiones más saludables acerca de qué pescado comer, el New York State Department of Health (Departamento de Salud del Estado de Nueva York) publica recomendaciones acerca del consumo en relación con la pesca deportiva (lo que usted pesca). Las recomendaciones de salud sobre qué pescado comer dependen de:



Dónde pesca (vea los mapas adentro)

Los peces de aguas cercanas a las actividades humanas y a fuentes de contaminación tienen más probabilidades de estar contaminados que los peces de aguas marinas más alejadas de la costa. **En el área de New York City/Long Island (NYC/LI), los peces del Long Island Sound o del océano están menos contaminados.**

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 consumen pescados altamente contaminados y quedan embarazadas, pueden tener un riesgo más alto de tener hijos 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 pueden transmitirse por medio de la leche materna.

Las mujeres que ya no están en edad fértil 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 años consuman más clases de pescados y con mayor frecuencia (vea las tablas, páginas 3-12).

Qué pesca



Se aconseja específicamente limitar o prohibir el consumo de ciertas clases de pescados en el área de NYC/LI (vea las tablas, páginas 3-12). Algunas especies (clases de peces) contienen una mayor cantidad de sustancias químicas que otras. En general, los peces más pequeños están menos contaminados que los peces más grandes y más viejos de la misma especie.

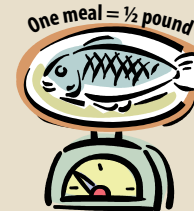


Riesgos para la salud

Las sustancias químicas que generan más preocupación en las aguas de New York City y las aguas marinas de Long Island son los PCBs, PFAS, la dioxina y el cadmio. En las aguas dulces de Long Island la sustancia química principal es el clordano y PFAS. Estas sustancias químicas se acumulan en el cuerpo a lo largo del tiempo. Los problemas de salud que pueden ocasionar las sustancias químicas que se encuentran en los peces van desde pequeños cambios en la salud (difícilmente detectables) hasta defectos de nacimiento y cáncer. (www.health.ny.gov/fish para obtener más información.)

Consejos para una alimentación más sana

- No coma la "sustancia verde" y blanda (hígado, mostaza o hepatopáncreas) que se encuentra en los cuerpos de los cangrejos y las langostas, y deseche el líquido de la cocción. El hígado puede contener altos niveles de sustancias químicas, como PCBs, dioxina y cadmio.
- Los pescados pueden tener bacterias, virus o parásitos dentro o fuera. Conserve frío el pescado. Use guantes al quitar la piel y cortar. 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.
- 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 especialmente importante en el caso de las mujeres y los niños pequeños.



Vea más consejos para una alimentación más saludable en la página 13.

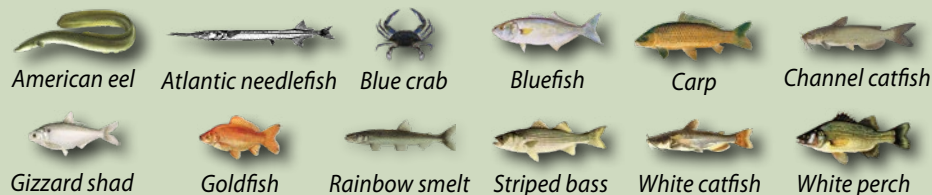
UPPER New York Bay, ríos y estrechos

Cuerpo de agua	 Pez	 Hombres de 15 años o mayores y mujeres 50 años o mayores	 Mujeres menores de 50 años y niños menores de 15 años
	American eel	NO COMER	NO COMER
	Atlantic needlefish	Hasta 1 comida por mes	NO COMER
	Blue crabs	Hasta 6 cangrejos por semana NO COMER el hígado	NO COMER
	Bluefish	Hasta 1 comida por mes	NO COMER
	Carp	Hasta 1 comida por mes	NO COMER
Arthur Kill	Channel catfish	NO COMER	NO COMER
Bronx River	Gizzard shad	NO COMER	NO COMER
East River	Goldfish	Hasta 1 comida por mes	NO COMER
Gowanus Canal	Rainbow smelt	Hasta 1 comida por mes	NO COMER
Harlem River	Striped bass	NO COMER: Newark Bay, Arthur Kill, Kill Van Kull	NO COMER
Hudson River al sur del puente Tappan Zee		Hasta 1 comida por mes: de otras aguas indicadas a la izquierda	
Kill Van Kull	White catfish	NO COMER	NO COMER
Newark Bay	White perch	NO COMER: Newark Bay, Arthur Kill, Kill Van Kull, Upper New York Bay, Raritan Bay occidental	NO COMER
Newtown Creek		Hasta 1 comida por mes: de otras aguas indicadas a la izquierda	
Raritan Bay al oeste del Wolfe's Pond Park	Hígado de cangrejo o langosta	NO COMER	NO COMER
Upper New York Bay	Otros pescados no enumerados	Hasta 4 comidas por mes	NO COMER

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

Tome en cuenta que todos los cuerpos de agua dulce en parques de New York City son solo de pesca con devolución, y regularmente no se monitorean los contaminantes. Para obtener más información, visite:

<http://www.eregulations.com/newyork/fishing/special-regulations-waters-new-york-city/>



¿Qué sucede con los afluentes y las aguas conectadas?

Las recomendaciones de salud también corresponden a afluentes y aguas conectadas en las que no haya diques, cascadas o barreras que eviten que los peces avancen río arriba. Esto se debe a que 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 las aguas donde pesca, llame a la oficina del DEC que aparece en la parte trasera de este folleto.

LOWER New York Bay, océano y Long Island Sound

Cuerpo de agua	Pez	Hombres de 15 años o mayores y mujeres 50 años o mayores	Mujeres menores de 50 años y niños menores de 15 años
Atlantic Ocean Jamaica Bay (excepto Paerdegat Basin) Long Island Sound Lower New York Bay Raritan Bay al este del Wolfe's Pond Park	American eel	Hasta 4 comidas por mes	Hasta 1 comida por mes
	Bluefish	Hasta 4 comidas por mes	Si mide más de 20", hasta 1 comida por mes, si mide menos de 20", hasta 4 comidas por mes
	Striped bass	Hasta 4 comidas por mes	Hasta 1 comida por mes
	Weakfish	Si mide más de 25", hasta 1 comida por mes, si mide menos de 25", hasta 4 comidas por mes	Si mide más de 25", NO COMER, si mide menos de 25", hasta 1 comida por mes
	Hígado de cangrejo o langosta	NO COMER	NO COMER
	Todas las otras especies de peces y cangrejos	Siga los consejos de la FDA en: www.fda.gov/fishadvice	
Paerdegat Basin* (y a 200 metros de su desembocadura) en Jamaica Bay	Todos los peces, todos los cangrejos	NO COMER	NO COMER

* La recomendación para Paerdegat Basin se emitió en respuesta a un derrame de materiales que contenían PCB en la cuenca. Se encuentra en proceso una investigación ambiental para determinar si hay contaminación residual en la cuenca. Consulte en www.health.ny.gov/fish si esta recomendación sigue en vigencia.

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

Tome en cuenta que todos los cuerpos de agua dulce en parques de New York City son solo de pesca con devolución, y regularmente no se monitorean los contaminantes. Para obtener más información, visite: <http://www.eregulations.com/newyork/fishing/special-regulations-waters-new-york-city/>

También se recomienda al público que en todas las aguas de New York City se prohíbe la extracción de mariscos (extracción de almejas, mejillones, ostra o vieiras). Para obtener información acerca de la extracción de mariscos en aguas de Long Island, visite www.dec.ny.gov/outdoor/345.html.




Visite www.health.ny.gov/fish para conocer las recomendaciones sobre pesca más recientes.

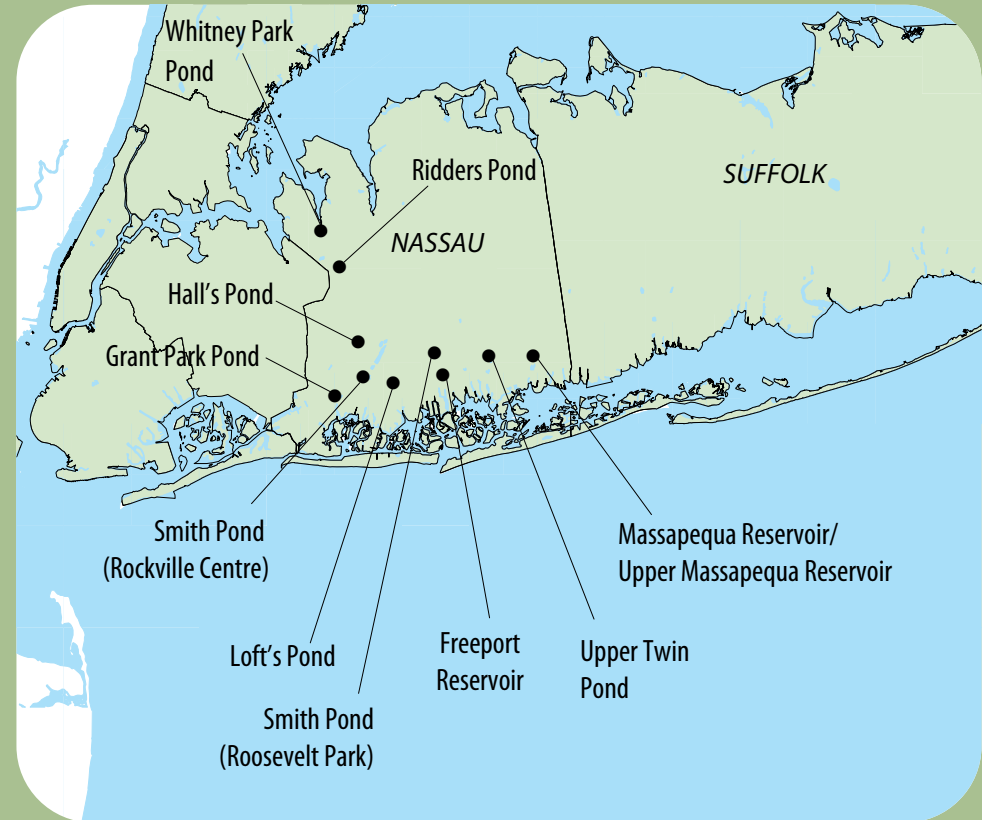


Peces comunes en las aguas marinas del estado de Nueva York



Aguas dulces de Long Island - Condado de Nassau

Cuerpo de agua	 Pez	 Hombres de 15 años o mayores y mujeres 50 años o mayores	 Mujeres menores de 50 años y niños menores de 15 años
Todas las aguas dulces NO enumeradas a continuación	Todos los peces	Hasta 4 comidas por mes	Hasta 4 comidas por mes
Freeport Reservoir	Carp	Hasta 1 comida por mes	NO COMER
	El resto de peces	Hasta 4 comidas por mes	NO COMER
Grant Park Pond	Carp	Hasta 1 comida por mes	NO COMER
	El resto de peces	Hasta 4 comidas por mes	NO COMER
Hall's Pond	Carp, Goldfish	NO COMER	NO COMER
	El resto de peces	Hasta 4 comidas por mes	NO COMER
Lofts Pond	Carp, Goldfish	Hasta 1 comida por mes	NO COMER
	El resto de peces	Hasta 4 comidas por mes	NO COMER
Massapequa Reservoir, río arriba de Long Island Railroad	Carp, White perch	Hasta 1 comida por mes	NO COMER
	El resto de peces	Hasta 4 comidas por mes	NO COMER
Ridders Pond	Goldfish	NO COMER	NO COMER
	El resto de peces	Hasta 4 comidas por mes	NO COMER
Smith Pond, Rockville Centre	White perch	Hasta 1 comida por mes	NO COMER
	El resto de peces	Hasta 4 comidas por mes	NO COMER
Smith Pond, Roosevelt Park	Carp, Goldfish	Hasta 1 comida por mes	NO COMER
	American eel	NO COMER	NO COMER
	El resto de peces	Hasta 4 comidas por mes	NO COMER
Upper Twin Pond	American eel, Carp	Hasta 1 comida por mes	NO COMER
	El resto de peces	Hasta 4 comidas por mes	NO COMER
Whitney Park Pond	Carp, Goldfish	Hasta 1 comida por mes	NO COMER
	El resto de peces	Hasta 4 comidas por mes	NO COMER



Vea imágenes de especies de peces de agua dulce adicionales en las páginas 9-10.

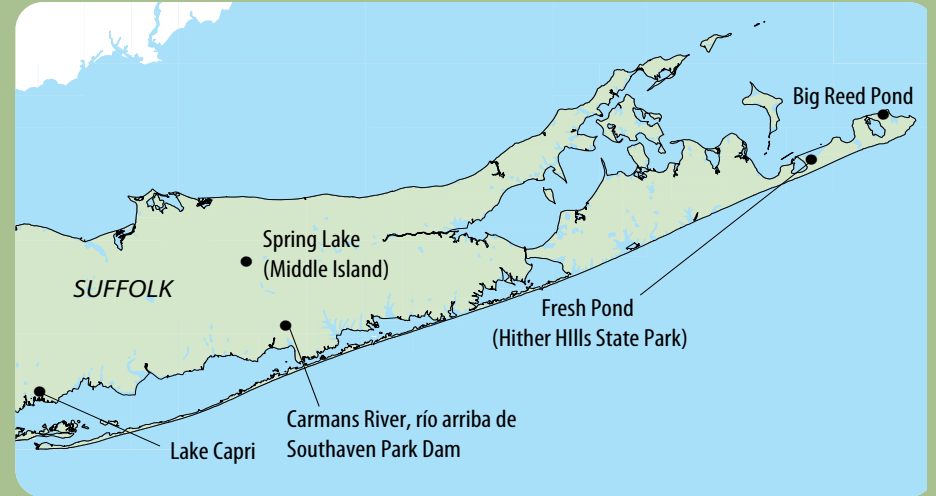
¿Qué sucede con los afluentes y los cuerpos de agua conectados?

La recomendación de salud también aplica a los afluentes y los cuerpos de agua conectados si no hay presas, 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 del DEC que aparece en la parte trasera de este folleto.

Visite www.health.ny.gov/fish para conocer las recomendaciones sobre pesca más recientes.

Aguas dulces de Long Island - Condado de Suffolk

Cuerpo de agua	Pez	 Hombres de 15 años o mayores y mujeres 50 años o mayores	 Mujeres menores de 50 años y niños menores de 15 años
Todas las aguas dulces NO enumeradas a continuación	Todos los peces	Hasta 4 comidas por mes	Hasta 4 comidas por mes
Big Reed Pond	Largemouth bass	Hasta 1 comida por mes	NO COMER
	El resto de peces	Hasta 4 comidas por mes	NO COMER
Carmans River, río arriba de Southaven Park Dam	American eel	Hasta 1 comida por mes	NO COMER
	Brown Bullhead ¹	Hasta 4 comidas por mes	Hasta 4 comidas por mes
	El resto de peces	Hasta 4 comidas por mes	Hasta 1 comida por mes
Fresh Ponds, Hither Hills State Park	Largemouth bass	Si mide más de 15", hasta 1 comida por mes, si mide menos de 15", hasta 4 comidas por mes	NO COMER
	El resto de peces	Hasta 4 comidas por mes	NO COMER
Lake Capri	American eel, Carp	Hasta 1 comida por mes	NO COMER
	El resto de peces	Hasta 1 comida por mes	NO COMER
Spring Lake, Middle Island	Carp, Goldfish	NO COMER	NO COMER
	All other fish	Hasta 4 comidas por mes	NO COMER



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

La recomendación de salud también aplica a los afluentes y los cuerpos de agua conectados si no hay presas, 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 del DEC que aparece en la parte trasera de este folleto.

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

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.



American eel



Black crappie



Bluegill sunfish



Pumpkinseed sunfish



Smallmouth bass



Rainbow trout



Brown bullhead



Brown trout



Carp



Walleye



White perch



Yellow perch



Chain pickerel



Goldfish



Largemouth bass

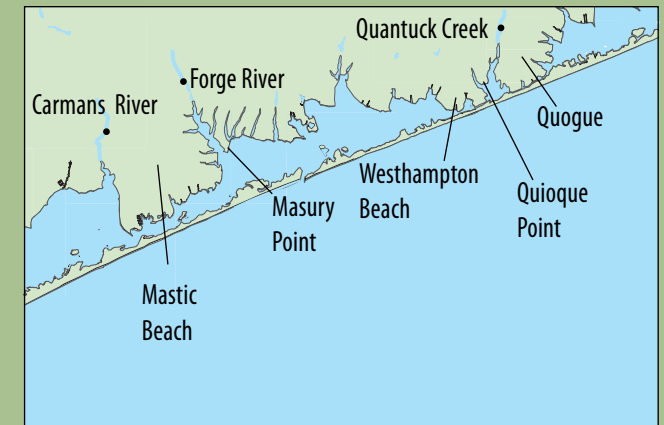
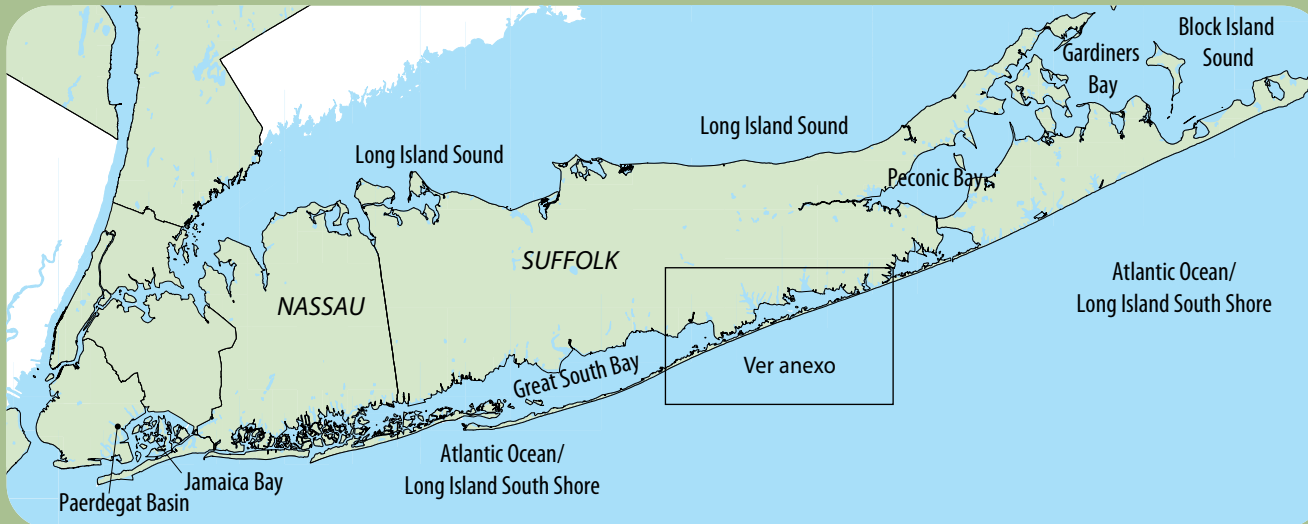
Visite www.health.ny.gov/fish para conocer las recomendaciones sobre pesca más recientes.

Aguas marinas de Long Island

Cuerpo de agua	Pez	Hombres de 15 años o mayores y mujeres 50 años o mayores	Mujeres menores de 50 años y niños menores de 15 años
Atlantic Ocean Block Island Sound Gardiners Bay Jamaica Bay (excepto Paerdegat Basin) Long Island Sound Long Island South Shore (excluyendo las porciones de marea de Carmans River, Forge River, y Quantuck Creek) Peconic Bay	American eel	Hasta 4 comidas por mes	Hasta 1 comida por mes
	Bluefish	Hasta 4 comidas por mes	Hasta 1 comida por mes
	Striped bass	Hasta 4 comidas por mes	Hasta 1 comida por mes
	Weakfish	Si mide más de 25", hasta 1 comida/mes, si mide menos de 25", hasta 4 comidas/mes	Si mide más de 25", NO COMER, si mide menos de 25", hasta 1 comida por mes
	Hígado de cangrejo o langosta y los líquidos de cocción	NO COMER	NO COMER
Todas las otras especies de peces y cangrejos	Siga los consejos de la FDA en: www.fda.gov/fishadvice		
Paerdegat Basin* (y a 200 metros de su desembocadura) en Jamaica Bay	Todos los peces, todos los cangrejos	NO COMER	NO COMER

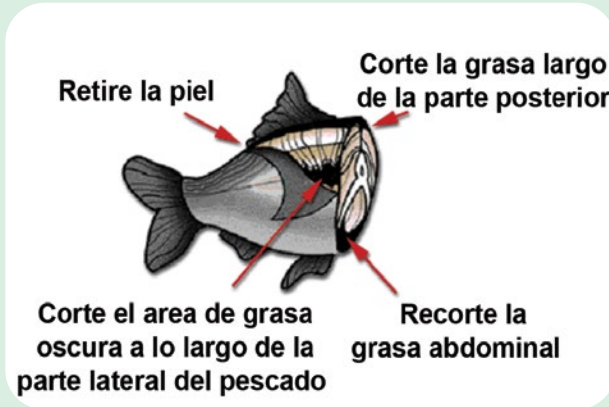
Cuerpo de agua	Pez	Hombres de 15 años o mayores y mujeres 50 años o mayores	Mujeres menores de 50 años y niños menores de 15 años
Carmans River , porción de marea desde Southaven Park Dam hasta Beaverdam Road (Consulte la página 9 para obtener consejos sobre agua dulce del Carmans River) Quantuck Creek , porción de marea entre Old Ice Pond y Quioque Point Forge River , porción de marea desde Montauk Highway Dam hasta Masury Point	American eel	Hasta 1 comida por mes	NO COMER
	Bluefish, Striped bass	Hasta 4 comidas por mes	Hasta 1 comida por mes
	Weakfish	Si mide más de 25", hasta 1 comida/mes, si mide menos de 25", hasta 4 comidas/mes	Si mide más de 25", NO COMER, si mide menos de 25", hasta 1 comida por mes
	Hígado de cangrejo o langosta y los líquidos de cocción	NO COMER	NO COMER
Todas las otras especies de peces y cangrejos	Siga los consejos de la FDA en: www.fda.gov/fishadvice	Hasta 1 comida por mes	

* La recomendación para Paerdegat Basin se emitió en respuesta a un derrame de materiales que contenían PCB en la cuenca. Se encuentra en proceso una investigación ambiental para determinar si hay contaminación residual en la cuenca. Consulte en www.health.ny.gov/fish si esta recomendación sigue en vigencia.



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:

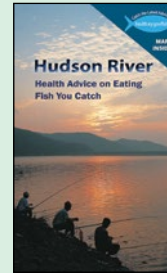


- Cocinar o remojar el pescado no elimina las sustancias químicas, pero el calor al cocinar derrite parte de la grasa. Hornee, ase a la parrilla o a fuego directo el pescado cortado y sin piel en una rejilla para que la grasa escurra. No use esa grasa en sus salsas y aderezos.
- Para reducir la exposición 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

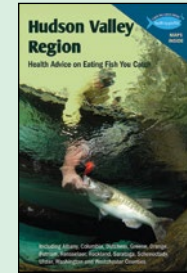
- La única forma de reducir la cantidad de mercurio que obtiene del pescado es evitar ciertas especies o comer menos pescado contaminado.
- Para reducir la exposición al mercurio del pescado de agua dulce, evite comer o coma menos de estas especies: largemouth y smallmouth bass, northern pike, pickerel, walleye, y larger yellow perch (por ejemplo, de más de 10 pulgadas de largo) porque estos tienden a tener niveles de mercurio más altos.
- Para reducir la exposición al mercurio de los peces marinos, siga las guías para pescado de supermercado que puede encontrarlas en www.fda.gov/fishadvice para striped bass, bluefish, black sea bass, rockfish, y weakfish.
- 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.

Otras publicaciones gratis disponibles:



Recomendaciones para el Río Hudson (or Hudson River)

Desde Hudson Falls hasta New York City Battery



Recomendaciones para el Hudson Valley

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



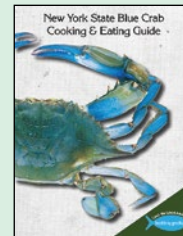
Recomendaciones para la región de Adirondack

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



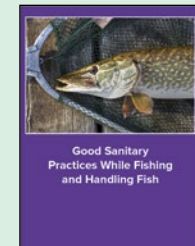
Recomendaciones para la región de Catskill

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)

Ver y pedir publicaciones en línea: www.health.ny.gov/fish/publications.htm

Pescado de tiendas 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

Pesca en aguas marinas

DEC Bureau of Marine Resources
(Oficina de Recursos Marinos DEC)
(631) 444-0430
FW.Marine@dec.ny.gov

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 1 - Long Island
(condados de Nassau y Suffolk)
(631) 444-0280
fwfish1@dec.ny.gov

DEC Región 2 - New York City
(Brooklyn, Bronx, Manhattan, Queens y SI)
(718) 482-4922
fwfish2@dec.ny.gov