

# Región oeste

*Consejos de salud sobre el consumo  
de lo que usted pesca*

**¡Advertencias  
según el pez!**

No olvide leer **Cómo  
usar esta guía** en la  
página 2.

Incluidos los condados de Cattaraugus, Chautauqua,  
Erie, Genesee, Niagara, Orleans y Wyoming.

La pesca es una actividad divertida y saludable para toda la familia, y el pescado es una excelente opción para una dieta sana. Sin embargo, algunos pescados también contienen sustancias químicas en niveles que pueden ser perjudiciales. Esta guía puede serle de utilidad para tomar decisiones más saludables sobre el consumo del pescado que usted pesca. Hay diferentes advertencias en función de quién sea, dónde pesque, qué pesque y cuánto pescado consuma.

## Cómo usar esta guía

### Advertencias según el pez:

- 1 ¡Atrape un pescado!
- 2 Utilice las "Advertencias según el pez" que aparecen a continuación para buscar qué se aconseja sobre su pez.

### Advertencias según el agua:

- 1 Consulte si hay advertencias según el agua específicas; para ello, utilice la lista de la página 31.
- 2 Si el agua o el pez no figuran en la lista, siga las advertencias estatales de la página 30 para los peces de agua dulce.

## Advertencias según el pez

	Página
	28
Alewife	
	28
American eel	
	5
Bass, Largemouth	
	6
Bass, Rock	
	7
Bass, Smallmouth	
	28
Black crappie	

	Página
	8
Bluegill	
	9
Brown bullhead	
	10
Burbot	
	11
Carp	
	12
Catfish, Channel	
	13
Chain pickerel	

	Página
	14
Freshwater drum	
	28
Greater redhorse	
	28
Longnose gar	
	28
Muskellunge	
	28
Muskellunge, Tiger	
	15
Northern pike	
	18
Perch, White	
	19
Perch, Yellow	
	20
Pumpkinseed/sunfish	
	28
Salmon, Atlantic	

	Página
	21
Salmon, Chinook	
	21
Salmon, Coho	
	22
Trout, Brook	
	23
Trout, Brown	
	24
Trout, Lake	
	25
Trout, Rainbow	
	26
Walleye	
	27
White sucker	
	28
Rainbow smelt	

¿No figura su pez?

**Página 28**

# Comprender las advertencias

## Quién es usted



Las personas que pueden quedar embarazadas (menores de 50 años) y las personas menores de 15 años deben comer menos pescado. En nuestras tablas de advertencias, reciben la clasificación de **población vulnerable**.

Los productos químicos presentes en el pescado pueden tener un efecto más pronunciado en el desarrollo de infantes y bebés. Muchos de estos químicos permanecen en el organismo durante décadas. Las personas que consumen pescado muy contaminado y luego quedan embarazadas pueden correr mayor riesgo de tener hijos/as cuyos procesos de desarrollo y aprendizaje sean más lentos. Algunos químicos también pueden transmitirse al bebé por la leche materna.



El resto de la población presenta un menor riesgo para la salud por el consumo de pescado. En nuestras tablas de advertencias, reciben la clasificación de **población general**.

## Qué pesca



Para cada pescado, se ofrece un consejo específico sobre la cantidad que puede consumirse. Algunas especies de peces tienen niveles de químicos más altos que otras, incluso si se los pesca en las mismas aguas. Los peces más pequeños suelen presentar niveles más bajos de mercurio y bifenilos policlorados (polychlorinated biphenyls, PCB) que los más grandes y viejos de la misma especie.

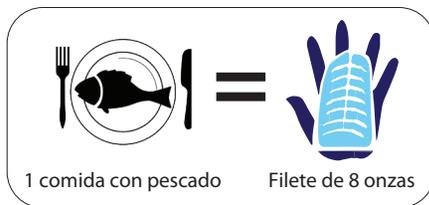
## Dónde pesca



Esta guía puede serle de utilidad para que elija mejores aguas si prevé consumir el pescado que pesque. Algunas aguas tienen niveles más altos de sustancias químicas que otras debido a fuentes industriales y comerciales de contaminación.

## Cuánto consume

Si come una porción de 8 onzas de pescado a la semana, puede reducir los riesgos para la salud siguiendo cuidadosamente nuestros consejos sanitarios.



Para saber más sobre las sustancias químicas que se encuentran con más frecuencia en el pescado y cómo se establecen las advertencias, visite [health.ny.gov/fish](http://health.ny.gov/fish).

# Bass, Largemouth

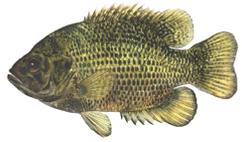


Masa de agua	Población general	Población vulnerable
Buffalo River e Inner Harbor	1 comida/mes	1 comida/mes
Buffalo Outer Harbor		
Lewiston Reservoir/Power Reservoir	Longitud mayor que 15 pulgadas: 1 comida/mes  Longitud menor que 15 pulgadas: 4 comidas/mes	NO CONSUMIR
Cayuga Creek	NO CONSUMIR	NO CONSUMIR
Delaware Park Lake/Hoyt Lake		
Eighteenmile Creek, todo el arroyo		
Scajaquada Creek		
Todas las demás aguas 	Longitud mayor que 15 pulgadas: 1 comida/mes  Longitud menor que 15 pulgadas: 4 comidas/mes	1 comida/mes



La población vulnerable hace referencia a las personas que pueden quedar embarazadas (menores de 50 años) y a menores de 15 años. La población general hace referencia a cualquier otra persona.

Las advertencias de salud específicas sobre las aguas mencionadas antes también rigen para los afluentes y las aguas conectadas si no hay presas, saltos o barreras que impidan que se desplacen los peces río arriba.



## Bass, Rock



Población general



Población vulnerable

Masa de agua	Población general	Población vulnerable
Buffalo River e Inner Harbor	4 comidas/mes	4 comidas/mes
Buffalo Outer Harbor		
Erie Canal, entre Lockport y Niagara River/Tonawanda Creek río abajo de Pendleton		
Lake Erie		
Niagara River, río arriba de Niagara Falls	4 comidas/mes	1 comida/mes
Delaware Park Lake/Hoyt Lake	4 comidas/mes	NO CONSUMIR
Lewiston Reservoir/Power Reservoir		
Cayuga Creek	NO CONSUMIR	NO CONSUMIR
Eighteenmile Creek, todo el arroyo		
Scajaquada Creek		
<b>Todas las demás aguas</b> 	4 comidas/mes	1 comida/mes



## Bass, Smallmouth



Población general



Población vulnerable

Masa de agua	Población general	Población vulnerable
Erie Canal, entre Lockport y Niagara River/Tonawanda Creek río abajo de Pendleton	4 comidas/mes	1 comida/mes
Lake Erie		
Lake Ontario		
Niagara River, todo el río		
Delaware Park Lake/Hoyt Lake	1 comida/mes	NO CONSUMIR
Lewiston Reservoir/Power Reservoir		
Cayuga Creek	NO CONSUMIR	NO CONSUMIR
Eighteenmile Creek, todo el arroyo		
Scajaquada Creek		
<b>Todas las demás aguas</b> 	1 comida/mes	Longitud mayor que 15 pulgadas: NO CONSUMIR Longitud menor que 15 pulgadas: 1 comida/mes



La población vulnerable hace referencia a las personas que pueden quedar embarazadas (menores de 50 años) y a menores de 15 años. La población general hace referencia a cualquier otra persona.

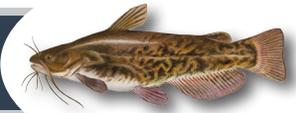
Las advertencias de salud específicas sobre las aguas mencionadas antes también rigen para los afluentes y las aguas conectadas si no hay presas, saltos o barreras que impidan que se desplacen los peces río arriba.



## Bluegill



Masa de agua	Población general	Población vulnerable
Buffalo River e Inner Harbor	4 comidas/mes	1 comida/mes
Buffalo Outer Harbor		
Delaware Park Lake/Hoyt Lake		
Erie Canal, entre Lockport y Niagara River/Tonawanda Creek río abajo de Pendleton		
Lake Erie		
Lake Ontario		
Niagara River, todo el río		
Waterport Reservoir/Lake Alice		
Lewiston Reservoir/Power Reservoir		
Cayuga Creek	NO CONSUMIR	NO CONSUMIR
Eighteenmile Creek, todo el arroyo		
Scajaquada Creek		
<b>Todas las demás aguas</b> 	4 comidas/mes	4 comidas/mes



## Brown bullhead



Masa de agua	Población general	Población vulnerable
Niagara River, todo el río	4 comidas/mes	4 comidas/mes
Erie Canal, entre Lockport y Niagara River/Tonawanda Creek río abajo de Pendleton		
Buffalo River e Inner Harbor	1 comida/mes	1 comida/mes
Buffalo Outer Harbor		
Delaware Park Lake/Hoyt Lake		
Lewiston Reservoir/Power Reservoir	4 comidas/mes	NO CONSUMIR
Cayuga Creek	NO CONSUMIR	NO CONSUMIR
Eighteenmile Creek, todo el arroyo		
Scajaquada Creek		
<b>Todas las demás aguas</b> 	4 comidas/mes	1 comida/mes



La población vulnerable hace referencia a las personas que pueden quedar embarazadas (menores de 50 años) y a menores de 15 años. La población general hace referencia a cualquier otra persona.

Las advertencias de salud específicas sobre las aguas mencionadas antes también rigen para los afluentes y las aguas conectadas si no hay presas, saltos o barreras que impidan que se desplacen los peces río arriba.



## Burbot



Masa de agua	Población general	Población vulnerable
Delaware Park Lake/Hoyt Lake Lewiston Reservoir/Power Reservoir	4 comidas/mes	NO CONSUMIR
Cayuga Creek Eighteenmile Creek, todo el arroyo Scajaquada Creek	NO CONSUMIR	NO CONSUMIR
<b>Todas las demás aguas</b> 	4 comidas/mes	1 comida/mes



## Carp



Masa de agua	Población general	Población vulnerable
Lake Ontario Niagara River, río abajo de Niagara Falls	1 comida/mes	NO CONSUMIR
Buffalo River e Inner Harbor Buffalo Outer Harbor Cayuga Creek Delaware Park Lake/Hoyt Lake Eighteenmile Creek, todo el arroyo Erie Canal, entre Lockport y Niagara River/Tonawanda Creek río abajo de Pendleton Lake Erie Lewiston Reservoir/Power Reservoir Niagara River, río arriba de Niagara Falls Scajaquada Creek	NO CONSUMIR	NO CONSUMIR
<b>Todas las demás aguas</b> 	4 comidas/mes	1 comida/mes



La población vulnerable hace referencia a las personas que pueden quedar embarazadas (menores de 50 años) y a menores de 15 años. La población general hace referencia a cualquier otra persona.

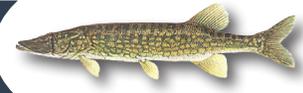
Las advertencias de salud específicas sobre las aguas mencionadas antes también rigen para los afluentes y las aguas conectadas si no hay presas, saltos o barreras que impidan que se desplacen los peces río arriba.



## Catfish, Channel



Masa de agua	Población general	Población vulnerable
Waterport Reservoir/Lake Alice	1 comida/mes	1 comida/mes
Delaware Park Lake/Hoyt Lake	1 comida/mes	NO CONSUMIR
Lewiston Reservoir/Power Reservoir		
Buffalo River e Inner Harbor	NO CONSUMIR	NO CONSUMIR
Buffalo Outer Harbor		
Cayuga Creek		
Eighteenmile Creek, todo el arroyo		
Scajaquada Creek		
<b>Todas las demás aguas</b> 	1 comida/mes	1 comida/mes



## Chain pickerel



Masa de agua	Población general	Población vulnerable
Delaware Park Lake/Hoyt Lake	Longitud mayor que 20 pulgadas: 1 comida/mes	NO CONSUMIR
Lewiston Reservoir/ Power Reservoir		
Cayuga Creek	NO CONSUMIR	NO CONSUMIR
Eighteenmile Creek, todo el arroyo		
Scajaquada Creek		
<b>Todas las demás aguas</b> 	Longitud mayor que 20 pulgadas: 1 comida/mes Longitud menor que 20 pulgadas: 4 comidas/mes	1 comida/mes



La población vulnerable hace referencia a las personas que pueden quedar embarazadas (menores de 50 años) y a menores de 15 años. La población general hace referencia a cualquier otra persona.

Las advertencias de salud específicas sobre las aguas mencionadas antes también rigen para los afluentes y las aguas conectadas si no hay presas, saltos o barreras que impidan que se desplacen los peces río arriba.



## Freshwater drum



Masa de agua	Población general	Población vulnerable
Delaware Park Lake/Hoyt Lake	1 comida/mes	NO CONSUMIR
Lewiston Reservoir/ Power Reservoir		
Cayuga Creek	NO CONSUMIR	NO CONSUMIR
Eighteenmile Creek, todo el arroyo		
Scajaquada Creek		
<b>Todas las demás aguas</b> 	1 comida/mes	1 comida/mes



## Northern pike



Masa de agua	Población general	Población vulnerable
Delaware Park Lake/Hoyt Lake	Longitud mayor que 26 pulgadas: 1 comida/mes	NO CONSUMIR
Lewiston Reservoir/Power Reservoir	Longitud menor que 26 pulgadas: 4 comidas/mes	
Cayuga Creek	NO CONSUMIR	NO CONSUMIR
Eighteenmile Creek, todo el arroyo		
Scajaquada Creek		
<b>Todas las demás aguas</b> 	Longitud mayor que 26 pulgadas: 1 comida/mes  Longitud menor que 26 pulgadas: 4 comidas/mes	Longitud mayor que 26 pulgadas: NO CONSUMIR  Longitud menor que 26 pulgadas: 1 comida/mes



La población vulnerable hace referencia a las personas que pueden quedar embarazadas (menores de 50 años) y a menores de 15 años. La población general hace referencia a cualquier otra persona.

Las advertencias de salud específicas sobre las aguas mencionadas antes también rigen para los afluentes y las aguas conectadas si no hay presas, saltos o barreras que impidan que se desplacen los peces río arriba.

# Aguas de la región oeste con advertencias específicas



◆ Se aplican advertencias específicas (consulte la tabla en la p. 31)

**¿Qué ocurre con los afluentes y las aguas conectadas?**

Las advertencias específicas rigen para los afluentes y las aguas conectadas si no hay presas, saltos o barreras que impidan que se desplacen los peces río arriba o río abajo. Esto se debe a que los productos químicos permanecen en los peces cuando se desplazan de una masa de agua a otra.

Los mapas de condados con advertencias para la pesca diferenciadas por color se encuentran disponibles en [health.ny.gov/fish/maps.htm](http://health.ny.gov/fish/maps.htm). Muestran cómo se conectan las aguas y qué advertencias rigen para los afluentes.



## Perch, White



Masa de agua	Población general	Población vulnerable
Delaware Park Lake/Hoyt Lake	1 comida/mes	NO CONSUMIR
Lewiston Reservoir/ Power Reservoir		
Cayuga Creek	NO CONSUMIR	NO CONSUMIR
Eighteenmile Creek, todo el arroyo		
Scajaquada Creek		
<b>Todas las demás aguas</b> 	1 comida/mes	1 comida/mes



## Perch, Yellow



Masa de agua	Población general	Población vulnerable
Buffalo River e Inner Harbor	4 comidas/mes	4 comidas/mes
Buffalo Outer Harbor		
Lake Erie		
Niagara River, río arriba de Niagara Falls	4 comidas/mes	1 comida/mes
Erie Canal, entre Lockport y Niagara River/Tonawanda Creek río abajo de Pendleton		
Waterport Reservoir/Lake Alice		
Delaware Park Lake/Hoyt Lake	4 comidas/mes	NO CONSUMIR
Lewiston Reservoir/ Power Reservoir		
Cayuga Creek	NO CONSUMIR	NO CONSUMIR
Eighteenmile Creek, todo el arroyo		
Scajaquada Creek		
<b>Todas las demás aguas</b> 	4 comidas/mes	Longitud mayor que 10 pulgadas: 1 comida/mes  Longitud menor que 10 pulgadas: 4 comidas/mes



La población vulnerable hace referencia a las personas que pueden quedar embarazadas (menores de 50 años) y a menores de 15 años. La población general hace referencia a cualquier otra persona.

Las advertencias de salud específicas sobre las aguas mencionadas antes también rigen para los afluentes y las aguas conectadas si no hay presas, saltos o barreras que impidan que se desplacen los peces río arriba.



## Pumpkinseed/Sunfish



### Masa de agua

### Población general

### Población vulnerable

Buffalo River e Inner Harbor	4 comidas/mes	1 comida/mes
Buffalo Outer Harbor		
Delaware Park Lake/Hoyt Lake		
Erie Canal, entre Lockport y Niagara River/Tonawanda Creek río abajo de Pendleton		
Lake Erie		
Lake Ontario		
Niagara River, todo el río		
Waterport Reservoir/Lake Alice		
Lewiston Reservoir/Power Reservoir	4 comidas/mes	NO CONSUMIR
Cayuga Creek	NO CONSUMIR	NO CONSUMIR
Eighteenmile Creek, todo el arroyo		
Scajaquada Creek		
<b>Todas las demás aguas</b> 	4 comidas/mes	4 comidas/mes

## Advertencias según el pez

Salmon,  
Chinook



Salmon,  
Coho



### Masa de agua

### Población general

### Población vulnerable

Erie Canal, entre Lockport y Niagara River/Tonawanda Creek río abajo de Pendleton	4 comidas/mes	1 comida/mes
Lake Erie		
Lake Ontario		
Niagara River, río arriba de Niagara Falls		
Eighteenmile Creek, río abajo de Burt Dam	1 comida/mes	1 comida/mes
Delaware Park Lake/Hoyt Lake	4 comidas/mes	NO CONSUMIR
Lewiston Reservoir/Power Reservoir		
Cayuga Creek	NO CONSUMIR	NO CONSUMIR
Eighteenmile Creek, río arriba		
Scajaquada Creek		
<b>Todas las demás aguas</b> 	4 comidas/mes	1 comida/mes



La población vulnerable hace referencia a las personas que pueden quedar embarazadas (menores de 50 años) y a menores de 15 años. La población general hace referencia a cualquier otra persona.

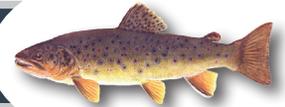
Las advertencias de salud específicas sobre las aguas mencionadas antes también rigen para los afluentes y las aguas conectadas si no hay presas, saltos o barreras que impidan que se desplacen los peces río arriba.



## Trout, Brook



Masa de agua	Población general	Población vulnerable
Delaware Park Lake/Hoyt Lake	4 comidas/mes	NO CONSUMIR
Lewiston Reservoir/Power Reservoir		
Cayuga Creek	NO CONSUMIR	NO CONSUMIR
Eighteenmile Creek, todo el arroyo		
Scajaquada Creek		
<b>Todas las demás aguas</b> 	4 comidas/mes	4 comidas/mes



## Trout, Brown



Masa de agua	Población general	Población vulnerable
Buffalo River e Inner Harbor	4 comidas/mes	1 comida/mes
Buffalo Outer Harbor		
Erie Canal, entre Lockport y Niagara River/Tonawanda Creek río abajo de Pendleton		
Niagara River, río arriba de Niagara Falls	1 comida/mes	1 comida/mes
Eighteenmile Creek, río abajo de Burt Dam		
Lake Ontario	Longitud mayor que 20 pulgadas: 1 comida/mes	1 comida/mes
Niagara River, río abajo de Niagara Falls	Longitud menor que 20 pulgadas: 4 comidas/mes	
Delaware Park Lake/Hoyt Lake	4 comidas/mes	NO CONSUMIR
Lewiston Reservoir/Power Reservoir		
Cayuga Creek	NO CONSUMIR	NO CONSUMIR
Eighteenmile Creek, todo el arroyo		
Scajaquada Creek		
<b>Todas las demás aguas</b> 	4 comidas/mes	Longitud mayor que 20 pulgadas: 1 comida/mes Longitud menor que 20 pulgadas: 4 comidas/mes



La población vulnerable hace referencia a las personas que pueden quedar embarazadas (menores de 50 años) y a menores de 15 años. La población general hace referencia a cualquier otra persona.

Las advertencias de salud específicas sobre las aguas mencionadas antes también rigen para los afluentes y las aguas conectadas si no hay presas, saltos o barreras que impidan que se desplacen los peces río arriba.



## Trout, Lake



Masa de agua	Población general	Población vulnerable
Lake Ontario	Longitud mayor que 25 pulgadas: 1 comida/mes  Longitud menor que 25 pulgadas: 4 comidas/mes	1 comida/mes
Lake Erie	1 comida/mes	1 comida/mes
Niagara River, río arriba de Niagara Falls		
Delaware Park Lake/Hoyt Lake	4 comidas/mes	NO CONSUMIR
Lewiston Reservoir/Power Reservoir		
Cayuga Creek	NO CONSUMIR	NO CONSUMIR
Eighteenmile Creek, todo el arroyo		
Niagara River, río abajo de Niagara Falls		
Scajaquada Creek		
<b>Todas las demás aguas</b> 	4 comidas/mes	1 comida/mes



## Trout, Rainbow



Masa de agua	Población general	Población vulnerable
Buffalo River e Inner Harbor	4 comidas/mes	1 comida/mes
Buffalo Outer Harbor		
Erie Canal, entre Lockport y Niagara River/Tonawanda Creek río abajo de Pendleton		
Lake Erie		
Lake Ontario	1 comida/mes	1 comida/mes
Niagara River, todo el río		
Eighteenmile Creek, río abajo de Burt Dam	1 comida/mes	1 comida/mes
Delaware Park Lake/Hoyt Lake	4 comidas/mes	NO CONSUMIR
Lewiston Reservoir/Power Reservoir		
Cayuga Creek	NO CONSUMIR	NO CONSUMIR
Eighteenmile Creek, río arriba de Burt Dam		
Scajaquada Creek		
<b>Todas las demás aguas</b> 	4 comidas/mes	4 comidas/mes



La población vulnerable hace referencia a las personas que pueden quedar embarazadas (menores de 50 años) y a menores de 15 años. La población general hace referencia a cualquier otra persona.

Las advertencias de salud específicas sobre las aguas mencionadas antes también rigen para los afluentes y las aguas conectadas si no hay presas, saltos o barreras que impidan que se desplacen los peces río arriba.



## Walleye



Masa de agua	Población general	Población vulnerable
Buffalo River e Inner Harbor	4 comidas/mes	1 comida/mes
Buffalo Outer Harbor		
Erie Canal, entre Lockport y Niagara River/Tonawanda Creek río abajo de Pendleton		
Lake Erie		
Niagara River, río arriba de Niagara Falls		
Lake Ontario	1 comida/mes	1 comida/mes
Niagara River, río abajo de Niagara Falls		
Delaware Park Lake/Hoyt Lake	Longitud mayor que 19 pulgadas: 1 comida/mes	NO CONSUMIR
Lewiston Reservoir/Power Reservoir	Longitud menor que 19 pulgadas: 4 comidas/mes	
Cayuga Creek	NO CONSUMIR	NO CONSUMIR
Eighteenmile Creek, todo el arroyo		
Scajaquada Creek		
<b>Todas las demás aguas</b> 	Longitud mayor que 19 pulgadas: 1 comida/mes  Longitud menor que 19 pulgadas: 4 comidas/mes	Longitud mayor que 19 pulgadas: NO CONSUMIR  Longitud menor que 19 pulgadas: 1 comida/mes



La población vulnerable hace referencia a las personas que pueden quedar embarazadas (menores de 50 años) y a menores de 15 años. La población general hace referencia a cualquier otra persona.



## White sucker



Masa de agua	Población general	Población vulnerable
Buffalo River e Inner Harbor	4 comidas/mes	1 comida/mes
Buffalo Outer Harbor		
Delaware Park Lake/Hoyt Lake		
Erie Canal, entre Lockport y Niagara River/Tonawanda Creek río abajo de Pendleton		
Lake Erie		
Niagara River, río arriba de Niagara Falls		
Waterport Reservoir/Lake Alice		
Lewiston Reservoir/Power Reservoir		
Cayuga Creek	NO CONSUMIR	NO CONSUMIR
Eighteenmile Creek, todo el arroyo		
Scajaquada Creek		
<b>Todas las demás aguas</b> 	4 comidas/mes	4 comidas/mes

Las advertencias de salud específicas sobre las aguas mencionadas antes también rigen para los afluentes y las aguas conectadas si no hay presas, saltos o barreras que impidan que se desplacen los peces río arriba.

# Advertencias según el pez



Masa de agua	Población general	Población vulnerable
Delaware Park Lake/Hoyt Lake	4 comidas/mes	NO CONSUMIR
Lewiston Reservoir/Power Reservoir		
Cayuga Creek	NO CONSUMIR	NO CONSUMIR
Eighteenmile Creek, todo el arroyo		
Scajaquada Creek		
<b>Todas las demás aguas</b> 	4 comidas/mes	1 comida/mes

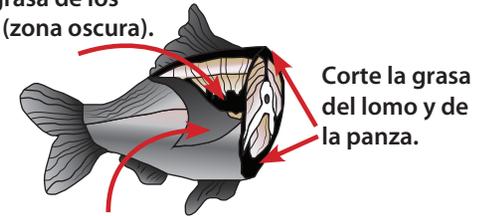
La población vulnerable hace referencia a las personas que pueden quedar embarazadas (menores de 50 años) y a menores de 15 años. La población general hace referencia a cualquier otra persona.

Las advertencias de salud específicas sobre las aguas mencionadas antes también rigen para los afluentes y las aguas conectadas si no hay presas, saltos o barreras que impidan que se desplacen los peces río arriba.

## Consejos para una alimentación más sana

- Intente distanciar las comidas con pescado. Por ejemplo, si la advertencia es que puede comer hasta cuatro veces al mes, no coma todo en la misma semana. Esto reviste particular importancia para la población vulnerable.
- El pescado puede contener bacterias, virus o parásitos. Mantenga frío el pescado capturado. Utilice guantes para pelar y cortar. Lávese las manos y lave las superficies con frecuencia al preparar el pescado, y mantenga separados los alimentos crudos. Cocine bien el pescado y los mariscos antes de comerlos.
- Los PCB, el clordano, la dieldrina y la dioxina se encuentran en mayores niveles en la grasa del pescado. Reduzca la grasa cortando, pelando y cocinando de forma correcta el pescado:

Corte la grasa de los costados (zona oscura).



Corte la grasa del lomo y de la panza.

Quite la piel.

- Cocinar o remojar el pescado no puede eliminar las sustancias químicas, pero el calor de la cocción derrite parte de la grasa. Ase, cocine a la parrilla u hornee el pescado cortado y sin piel sobre una rejilla para que se desgrase. No utilice la grasa en salsas o cremas.
- Cortar y pelar el pescado no reduce la cantidad de mercurio que contiene.
- La principal forma de reducir cuánto mercurio obtiene del pescado es evitar ciertas especies o consumir la carne de peces más pequeños dentro de una especie.

**Para más consejos y recetas saludables de pescado, visite [health.ny.gov/fish/tips.htm](http://health.ny.gov/fish/tips.htm)**

## Advertencias a nivel estatal

 Población general	Esta advertencia ya está incorporada en “Advertencias según el pez” (páginas 5-28). Al pescar en aguas sin advertencias específicas, elija entre los pescados “Mejor elección” y “Buena elección” para obtener los máximos beneficios del consumo de pescado capturado localmente.	 Población vulnerable
<b>4</b> comidas al mes	<p style="text-align: center;"><b>*Mejor elección de pescado*</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">                       Brook trout                 </div> <div style="text-align: center;">                       Brown trout longitud inferior a 20 pulgadas                 </div> <div style="text-align: center;">                       Rainbow trout                 </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;">                       Bluegill                 </div> <div style="text-align: center;">                       Pumpkinseed/ Sunfish                 </div> <div style="text-align: center;">                       White sucker                 </div> <div style="text-align: center;">                       Yellow perch longitud inferior a 10 pulgadas                 </div> </div>	<b>4</b> comidas al mes
<b>4</b> comidas al mes	<p style="text-align: center;"><b>Buena elección</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">                       Black crappie                 </div> <div style="text-align: center;">                       Brown trout longitud superior a 20 pulgadas                 </div> <div style="text-align: center;">                       Bullhead                 </div> <div style="text-align: center;">                       Chain pickerel longitud inferior a 20 pulgadas                 </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;">                       Carp                 </div> <div style="text-align: center;">                       Lake trout                 </div> <div style="text-align: center;">                       Largemouth bass longitud inferior a 15 pulgadas                 </div> <div style="text-align: center;">                       Northern pike longitud inferior a 26 pulgadas                 </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;">                       Rock bass                 </div> <div style="text-align: center;">                       Walleye longitud inferior a 19 pulgadas                 </div> <div style="text-align: center;">                       Yellow perch longitud mayor a 10 pulgadas                 </div> <div style="text-align: center;">                       cualquier pez que no esté en la lista                 </div> </div>	<b>1</b> comida al mes
<b>1</b> comida al mes	<p style="text-align: center;"><b>Consumir menos</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">                       Chain pickerel longitud superior a 20 pulgadas                 </div> <div style="text-align: center;">                       Channel catfish                 </div> <div style="text-align: center;">                       Freshwater drum                 </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;">                       Largemouth bass longitud superior a 15 pulgadas                 </div> <div style="text-align: center;">                       Smallmouth bass longitud inferior a 15 pulgadas                 </div> <div style="text-align: center;">                       White perch                 </div> </div>	<b>1</b> comida al mes
<b>1</b> comida al mes	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">                       Northern pike longitud superior a 26 pulgadas                 </div> <div style="text-align: center;">                       Smallmouth bass longitud superior a 15 pulgadas                 </div> <div style="text-align: center;">                       Walleye longitud superior a 19 pulgadas                 </div> </div>	<b>0</b> NO CONSUMIR

## Lista alfabética de aguas con advertencias específicas

Utilice esta lista para conocer si una masa de agua tiene una advertencia específica. Cuantos más números de página aparezcan en la lista, más advertencias tendrá esa agua.

Advertencias específicas sobre el agua (condado)	Página	Advertencias específicas sobre el agua (condado)	Página
Buffalo River e Inner Harbor (Erie) y Buffalo Outer Harbor (Erie)	5, 6, 8, 9, 11, 12, 19, 20, 23, 25, 26, 27	Lake Erie (Chautauqua, Erie)	6-8, 11, 19- 21, 25-27
Cayuga Creek (Niagara) <sup>1</sup>	5-15, 18-28	Lake Ontario (Niagara, Oswego, Monroe, Jefferson, Orleans, Wayne, Cayuga)	7, 8, 11, 20, 21, 23-26
Delaware Park Lake/Hoyt Lake (Erie) <sup>1</sup>	5-10, 12-15, 18-28	Lewiston Reservoir/Power Reservoir (Niagara) <sup>1</sup>	5-15, 18-28
Eighteenmile Creek, río arriba de Burt Dam (Niagara) <sup>1</sup>	5-15, 18-28	Niagara River, río abajo de Niagara Falls (Niagara)	7-9, 11, 23-26
Eighteenmile Creek, río abajo de Burt Dam (Niagara) <sup>1</sup>	5-15, 18-28	Niagara River, río arriba de Niagara Falls (Erie, Niagara)	6-9, 11, 19-21, 23, 25-27
Erie Canal, entre Lockport y Niagara River/Tonawanda Creek río abajo de Pendleton (Erie, Niagara)	6-9, 11, 19-21, 23, 25-27	Scajaquada Creek (Erie) <sup>1</sup>	5-15, 18-28
		Waterport Reservoir/Lake Alice (Orleans)	8, 12, 19, 20, 27

<sup>1</sup> Para otros peces no incluidos en la lista de estas aguas, siga las advertencias de la página 28.

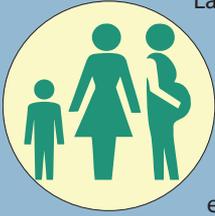


La población vulnerable hace referencia a las personas que pueden quedar embarazadas (menores de 50 años) y a menores de 15 años. La población general hace referencia a cualquier otra persona.

Una comida equivale a una ración de ocho onzas (media libra).

Las advertencias de salud específicas sobre las aguas mencionadas antes también rigen para los afluentes y las aguas conectadas si no hay presas, saltos o barreras que impidan que se desplacen los peces río arriba.

## Pescado de tiendas y restaurantes



La Administración de Alimentos y Medicamentos (Food and Drug Administration, FDA) de EE. UU. regula la venta de pescado comercial en los mercados. Debido a la preocupación por el mercurio, la FDA y la Agencia de Protección Ambiental (Environmental Protection Agency, EPA) de EE. UU. aconsejan lo siguiente: Las personas embarazadas y lactantes, las que puedan quedar embarazadas y los niños pequeños deben evitar comer shark, swordfish, king mackerel, tuna (bigeye), marlin, orange roughy y tilefish.

Visite [www.fda.gov/fishadvice](http://www.fda.gov/fishadvice) o [www.epa.gov/fishadvice](http://www.epa.gov/fishadvice) para obtener más información.

## Más información

### Advertencias sobre peces de New York State

Departamento de Salud  
[www.health.ny.gov/fish](http://www.health.ny.gov/fish)  
[www.health.ny.gov/fish/maps.htm](http://www.health.ny.gov/fish/maps.htm)  
(518) 402-7800  
(800) 458-1158  
[BTSA@health.ny.gov](mailto:BTSA@health.ny.gov)

### Pesca en New York State

Departamento de Conservación Ambiental  
(Department of Environmental Conservation, DEC)  
[www.dec.ny.gov/things-to-do/freshwater-fishing](http://www.dec.ny.gov/things-to-do/freshwater-fishing)

### Región 8 del DEC

(Condados de Genesee y Orleans)  
Avon Office  
(585) 226-2466  
[fwfish8@dec.ny.gov](mailto:fwfish8@dec.ny.gov)

### Región 9 del DEC

(Condados de Chautauqua, Cattaraugus, Erie, Niagara y Wyoming)  
Buffalo Office                      Allegany Sub-Office  
(716) 851-7000                      (716) 372-0645  
[fwfish9@dec.ny.gov](mailto:fwfish9@dec.ny.gov)                      [fwfish9@dec.ny.gov](mailto:fwfish9@dec.ny.gov)

El sitio web de pesca del DEC que figura más arriba contiene una gran cantidad de recursos para ayudar a la gente a encontrar lugares de pesca accesibles al público, embarcaderos, qué peces se encuentran en las distintas masas de agua e información sobre licencias de pesca.