

¡Atrape las últimas advertencias!

health.ny.gov/fish

MAPA
INCLUIDO

Región de Catskill

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.

Consejos sobre el consumo de lo que usted pesca en los condados de Delaware, Greene, Sullivan y Ulster, y partes del condado de Schoharie

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

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 13.
- 2 Si el agua o el pescado no figuran en la lista, siga la advertencia para la región de Catskill de la página 15.

Advertencias según el pez

	Página
	12
	12
	12
	7
	10
	10

	Página
	5
	11
	12
	12
	12
	6

	Página
	12
	12
	11
	5
	6
	12

	Página
	11
	11
	10
	12
	7

¿No figura su pez?

Página 12



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.

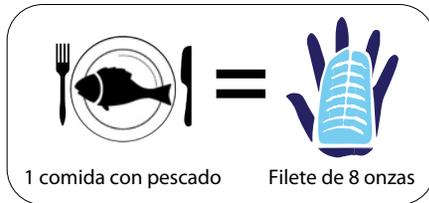
Dónde pesca



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.

Black crappie



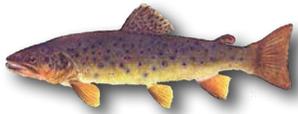
Masa de agua	Población general	Población vulnerable
Schoharie Creek (Delaware, Greene, Schoharie)	1 comida/mes	1 comida/mes
Todas las demás aguas de Catskill 	4 comidas/mes	1 comida/mes

Brook trout



Masa de agua	Población general	Población vulnerable
Herrick Hollow Creek (Delaware)	1 comida/mes	NO CONSUMIR
Todas las demás aguas de Catskill 	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.



Brown trout



Masa de agua	Población general	Población vulnerable
Neversink Reservoir (Sullivan)	1 comida/mes	1 comida/mes
Pepacton Reservoir (Delaware)	1 comida/mes	1 comida/mes
Todas las demás aguas de Catskill 	4 comidas/mes	1 comida/mes



Largemouth bass



Masa de agua	Población general	Población vulnerable
Ashokan Reservoir (Ulster)	1 comida/mes	Longitud mayor que 15 pulgadas: NO CONSUMIR Longitud menor que 15 pulgadas: 1 comida/mes
Todas las demás aguas de Catskill 	1 comida/mes	1 comida/mes



Chain pickerel



Masa de agua	Población general	Población vulnerable
Todas las aguas de Catskill 	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.

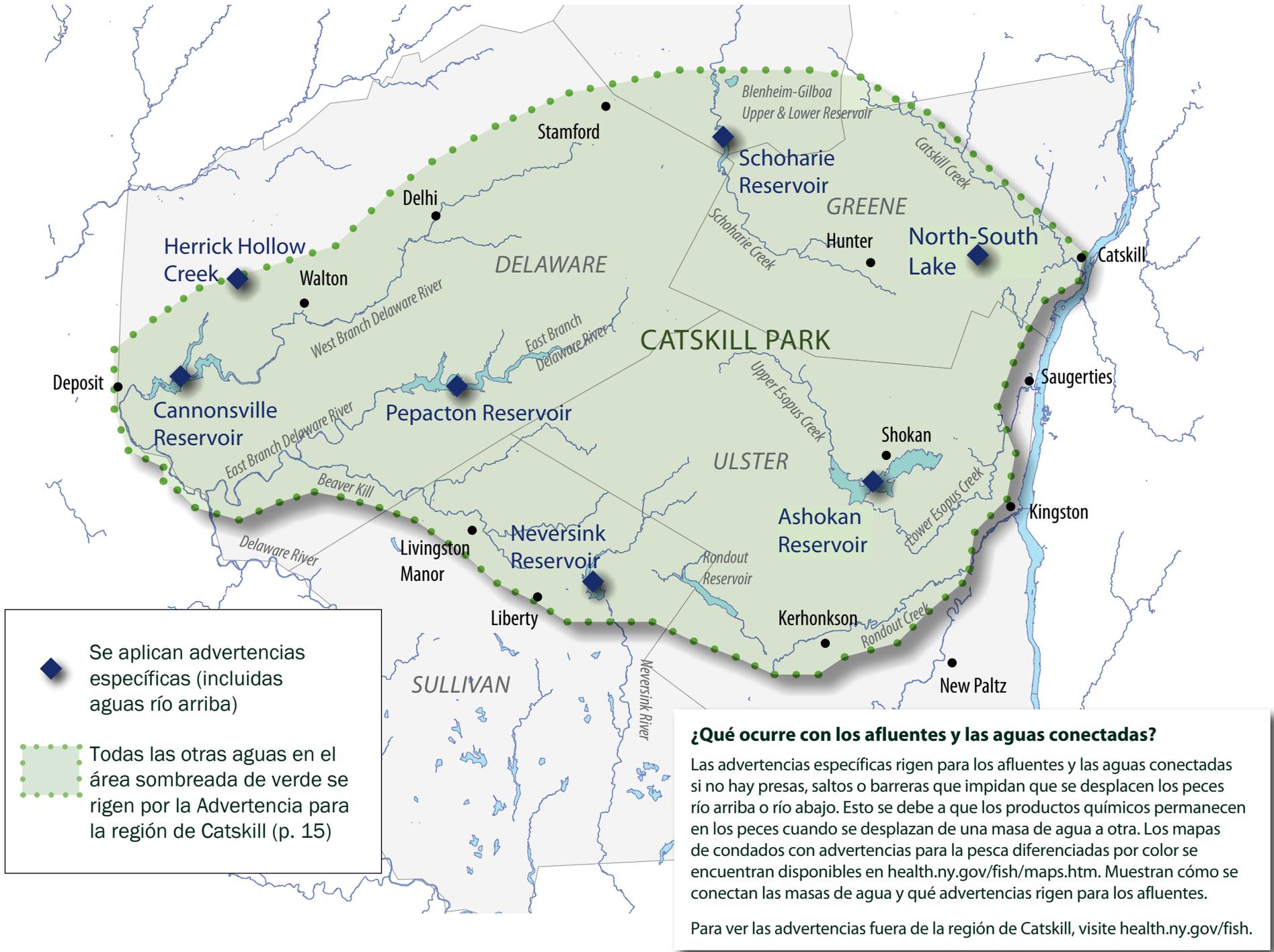


Yellow perch



Masa de agua	Población general	Población vulnerable
Cannonsville Reservoir (Delaware)	1 comida/mes	NO CONSUMIR
Schoharie Reservoir (Greene, Delaware, Schoharie)	1 comida/mes	1 comida/mes
Todas las demás aguas de Catskill 	Longitud mayor que 10 pulgadas: 1 comida/mes Longitud menor que 10 pulgadas: 4 comidas/mes	Longitud mayor que 10 pulgadas: NO CONSUMIR Longitud menor que 10 pulgadas: 1 comida/mes

Advertencia específica por masas de agua para la región de Catskill





Smallmouth bass



Masa de agua

Población general

Población vulnerable

Todas las aguas de Catskill



1 comida/mes

NO CONSUMIR



Walleye



Masa de agua

Población general

Población vulnerable

Todas las aguas de Catskill



Longitud mayor que 19 pulgadas:
NO CONSUMIR
Longitud menor que 19 pulgadas:
1 comida/mes

NO CONSUMIR

Advertencias según el pez



Rock bass



White perch



Masa de agua

Población general

Población vulnerable

Todas las aguas de Catskill



1 comida/mes

1 comida/mes



Bluegill



Pumpkinseed/
sunfish



Rainbow trout



Masa de agua

Población general

Población vulnerable

Todas las aguas de Catskill



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.

Todos los otros peces



Alewife



American eel



Atlantic Salmon



Brown bullhead



Carp



Catfish



Fallfish



Lake trout



Tiger muskellunge



White sucker



y todos los otros peces
no mencionados



Población general



Población vulnerable

Masa de agua

Todas las
aguas de
Catskill



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.

Lista alfabética de aguas con advertencias específicas

Utilice esta lista para conocer si una masa de agua tiene una advertencia específica.

Advertencias específicas sobre el agua (condado)	Página
Ashokan Reservoir (Ulster)	7
Cannonsville Reservoir (Delaware)	7
Herrick Hollow Creek (Delaware)	5
Neversink Reservoir (Sullivan)	6
Pepacton Reservoir (Delaware)	6
Schoharie Reservoir (Delaware, Greene, Schoharie)	5, 7

Todas las demás aguas de Catskill



Siga la Advertencia para la región de Catskill de la p. 15

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.
- El mercurio se encuentra en todo el tejido muscular de los peces (filete). 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 (por lo general, los peces en la parte superior de la cadena alimenticia como walleye, smallmouth bass y pike) 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

Advertencia para la región de Catskill

El Departamento de Salud del Estado de Nueva York emitió consejos regionales para **todas las masas de aguas** de la región de Catskill, porque los peces están más afectados por el metilmercurio. Todos deben seguir los consejos de la derecha (p. 15) al pescar en aguas **sin** advertencias específicas para la región de Catskill (las advertencias específicas se incluyen en las páginas 5-7 y 10-12). Elija de las categorías “mejor elección” y “buena elección” para toda la familia, porque estos peces tienen niveles más bajos de mercurio.

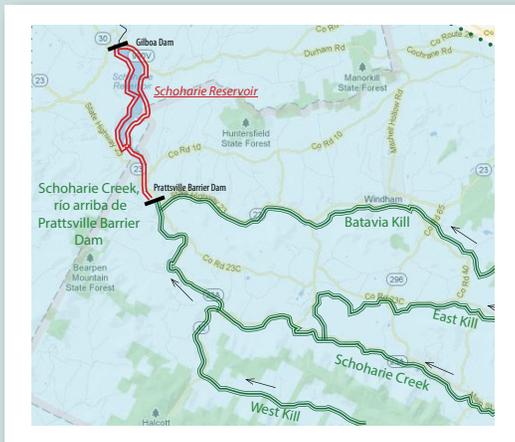
Ejemplo de masas de agua en las que rige la Advertencia para la región de Catskill:

- Rondout Reservoir (Embalse Rondout)
- Rondout Creek (Arroyo Rondout)
- Lower East Branch Delaware River (aguas abajo de la presa del Pepacton Reservoir)
- Lower West Branch Delaware River (aguas abajo de la presa del Cannonsville Reservoir)
- Blenheim-Gilboa Upper and Lower Reservoirs E
- Beaver Kill
- Lower Esopus Creek (Arroyo Lower Esopus)
- Todos los otros peces no incluidos en las advertencias específicas

Mapas detallados del condado

Se encuentran disponibles mapas detallados que muestran los consejos de salud para masas de agua de acceso público en muchos condados. Estos mapas forman parte de una serie para todo el estado a la que se podrá acceder más adelante: health.ny.gov/fish/maps.htm.

Estos mapas usan la diferenciación por colores para destacar aguas con nuestras advertencias generales, regionales y específicas, y muestran cómo se aplican las advertencias a los afluentes. Constituyen una guía visual rápida que puede ayudar a que las personas tomen mejores decisiones sobre dónde pescar a nivel local.



Ejemplo de mapa del condado Greene que muestra advertencias regionales y específicas diferenciadas por colores.

 Población general	Advertencia de pesca para la región de Catskill	 Población vulnerable
4 comidas al mes	<div style="border: 2px solid green; padding: 5px; text-align: center;"> *Mejor elección de pescado* </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  Brook trout </div> <div style="text-align: center;">  Rainbow trout </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  Bluegill </div> <div style="text-align: center;">  Pumpkinseed/Sunfish </div> </div>	4 comidas al mes
4 comidas al mes	<div style="text-align: center;"> Buena elección </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  Black crappie </div> <div style="text-align: center;">  Brown trout </div> <div style="text-align: center;">  Bullhead </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  Carp </div> <div style="text-align: center;">  Chain pickerel longitud inferior a 20 pulgadas </div> <div style="text-align: center;">  Lake trout </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  White sucker </div> <div style="text-align: center;">  Yellow perch longitud inferior a 10 pulgadas </div> </div> <div style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 2px;"> Y todos los otros peces </div>	1 comida al mes
1 comida al mes	<div style="text-align: center;"> Consumir menos </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  Chain pickerel longitud mayor a 20 pulgadas </div> <div style="text-align: center;">  Largemouth bass </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  Rock bass </div> <div style="text-align: center;">  White perch </div> </div>	1 comida al mes
1 comida al mes	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  Smallmouth 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>	0 NO CONSUMIR
0 NO CONSUMIR	<div style="text-align: center;">  Walleye longitud mayor a 19 pulgadas </div>	0 NO CONSUMIR



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.

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 a las personas embarazadas y lactantes, a las que puedan quedar embarazadas y a niños pequeños que eviten comer shark, swordfish, king mackerel, tuna (bigeye), marlin, orange roughy y tilefish.

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

Más información

Advertencias sobre peces de New York State

Departamento de Salud
[health.ny.gov/fish](https://www.health.ny.gov/fish)
(518) 402-7530
(800) 458-1158
HRFA@health.ny.gov

Pesca en los embalses de NYC

Departamento de Protección Ambiental de la Ciudad de Nueva York (NYC DEP)
<https://www.nyc.gov/site/dep/recreation/fishing.page>
1-800-575-LAND (5263)
recreation@dep.nyc.gov

Pesca en New York State

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

DEC Region 3

(Condados de Sullivan y Ulster)
New Paltz Office
(845) 256-3161
fwwfish3@dec.ny.gov

DEC Region 4

(Condados de Delaware, Greene y Schoharie)
Stamford Sub-Office
(607) 652-7366
fwwfish4@dec.ny.gov

Si duda acerca de la existencia de posibles barreras para peces cerca de las masas de agua en las que pesca, llame a la oficina del DEC indicada en el reverso de este folleto. Si tiene alguna pregunta sobre las advertencias de pesca de su masa de agua favorita, llame al equipo de asesoramiento sobre pesca al (518) 402-7530. Visite [health.ny.gov/fish](https://www.health.ny.gov/fish) para obtener los últimos consejos sobre el consumo de lo que pesca en todas las regiones del estado.

Foto interior de trout, cortesía de Brian Walencik (@trouttornado).