

Consumo de pescado de la cuenca del río Delaware



Conozca qué pescados es seguro comer y cómo prepararlos

Contenido:

- Información de contacto de la agencia - pág. 2
- Glosario - pág. 3
- Cómo usar esta guía - pág. 11
- Recomendaciones de DE, NJ, NY, PA - pág. 12

INFORME 2021
de Delaware Riverkeeper Network

¿Qué es un guardián de ríos?

Un guardián de ríos es una persona que trabaja tiempo completo, no pertenece al gobierno, es financiada con fondos privados y tiene la responsabilidad especial de ser el defensor público de una masa de agua. Los clientes de un guardián de ríos son los recursos fluviales y los ciudadanos que luchan para protegerlo.

El trabajo del guardián de los ríos de Delaware es proteger el río Delaware y todos los afluentes y hábitats de la cuenca. Maya K. van Rossum, guardiana de los ríos de Delaware, ha liderado la organización Delaware Riverkeeper Network (DRN) durante más de 25 años. Con el apoyo de personal y voluntarios comprometidos, Maya supervisa el cumplimiento de las leyes ambientales, responde las quejas de los ciudadanos, cubre las necesidades de asistencia, identifica problemas que afecten la cuenca del río Delaware y actúa para resolverlos. Como testigo viviente de la condición del ecosistema, el guardián de ríos defiende el derecho de las personas de proteger y defender el medioambiente.

Acerca de Delaware Riverkeeper Network

Desde su fundación en 1988, Delaware Riverkeeper Network (DRN) ha defendido los derechos de nuestras comunidades de tener un río Delaware y arroyos afluentes que fluyan libremente, estén limpios, saludables y tengan diversidad de vida. DRN trabaja en los cuatro estados que componen la cuenca del río Delaware y a nivel federal cuando los problemas que afectan la salud de nuestra cuenca tienen repercusión nacional. DRN empodera a las comunidades con interacción comprometida y la información necesaria para tener éxito en la protección de nuestro río y la región, ahora y en el futuro. A través de la defensa independiente y el uso de datos, la ciencia y la ley, DRN da voz, fuerza y protección a las comunidades y los cursos de agua del río Delaware.





Mensaje de la guardiana de los ríos de Delaware

A pesar de las restricciones e, incluso, las prohibiciones de uso de contaminantes tóxicos, estos continúan ingresando en nuestros cursos de agua y a través de la cadena alimenticia ingresan en los pescados que comemos y en nuestro cuerpos. La acumulación de estos contaminantes en nuestro medio ambiente y en nuestros cuerpos podría afectar nuestra salud.

Todos vivimos con riesgos. Algunos riesgos no podemos controlarlos, pero otros sí. Del mismo modo que dejar de fumar es bueno para la salud, reducir la exposición a contaminantes tóxicos es una buena manera de protegerse y proteger a su familia, en especial a los bebés, los niños pequeños y las mujeres embarazadas que pueden correr un mayor riesgo de que la exposición a estos contaminantes tenga efectos en su salud.

Puede comer pescados de las aguas de la cuenca del río Delaware por propia elección, o puede alimentar a su familia con el producto de su pesca por necesidad. El pescado puede ser una parte importante de una dieta saludable, pero los pescadores deben saber qué pescados es seguro comer y cómo prepararlos. El objetivo de esta guía es brindarles a los pescadores información que les sirva de ayuda para tomar decisiones al planificar las comidas y sugerir maneras de minimizar la exposición a los contaminantes que se encuentran en el pescado.

La pesca es una excelente manera de disfrutar de nuestros ríos y establecer una conexión con la naturaleza, y es una excelente actividad para toda la familia. Use esta guía para reducir la exposición a contaminantes y proteger la salud de su familia.

Maya K. van Rossum

Maya K. van Rossum,
guardiana de los ríos de Delaware

Reconocimientos

Esta guía es una actualización de “Consumo de pescado de la cuenca del río Delaware: Conozca qué pescados es seguro comer y cómo prepararlos”, un informe preparado por Delaware Riverkeeper Network en 2005. La guía de 2005 fue revisada por pescadores e integrantes de agencias locales, estatales y regionales que participan en la preparación y comunicación de recomendaciones sobre el consumo de pescado.

Para esta actualización, Delaware Riverkeeper Network (DRN) revisó las recientes recomendaciones estatales de los estados que componen la cuenca del río Delaware (*Nueva York, Nueva Jersey, Pensilvania y Delaware*), y de la Agencia de Protección Ambiental de EE. UU. (*United States Environmental Protection Agency, U.S. EPA*) y la Administración de Alimentos y Medicamentos de EE. UU. (*United States Food and Drug Administration, U.S. FDA*). Recopilamos información reciente para actualizar nuestra guía de 2005 y presentar recomendaciones que brinden la mayor protección a los pescadores y sus familias.

Hay disponibles traducciones al vietnamita y jemer (camboyano) preparadas por Nationalities Services Center.

El apoyo principal fue proporcionado por la William Penn Foundation.

Fotos e ilustraciones

Portada - P. Goodman

Pág. opuesta i - Foto, T. Carluccio

Pág. i - Foto, K. Black

Pág. iv - Mapa, *Comisión de la Cuenca del Río Delaware*

Pág. 1 - Foto, T. Carluccio

Pág. 5 - Ilustración, P. Tran

Pág. 6 - Ilustración, P. Tran

Pág. 8 - Ilustración, *Recomendaciones sobre el consumo de pescado de Alabama 2019*

Pág. 14 - Foto, ckaras, Pixabay

Pág. 15 - Foto superior, A. Nguyen, foto inferior, R. Wood

Pág. 19 - En sentido horario, comenzado arriba a la izquierda, W. Selopouchin, F. Stine, V. Burnett, foto del personal de DRN

Pág. 21 - Foto, E. Rodgers

Índice

Mensaje de la guardiana de los ríos de Delaware	i
Reconocimientos	ii
Mapa de la cuenca del río Delaware	iv
Cómo se preparó esta guía	1
Información de contacto de los estados	2
Glosario	3
Contaminantes en pescados y mariscos	5
Vías de ingreso de los contaminantes a nuestros cursos de aguas	6
Reducción de la exposición a toxinas	7
Acumulación de sustancias tóxicas en peces de pesca deportiva y mariscos	8
Limpieza del pescado	9
Reducción de la exposición a PCB	9
Nota especial sobre cangrejos y langostas	9
Pautas de cocina	10
Recomendaciones generales	10
Cómo usar esta guía	11
Conteo de comidas	11
Recomendaciones sobre el cauce principal del río Delaware	12
Recomendaciones del estado de Nueva York	14
Estado de Nueva Jersey	16
Recomendaciones del estado de Pensilvania	20
Recomendaciones del estado de Delaware	21

Mapa de la cuenca del río Delaware



Cómo se preparó esta guía

Delaware Riverkeeper Network (DRN) revisó las recientes recomendaciones estatales de los estados que componen la cuenca del río Delaware (Nueva York, Nueva Jersey, Pensilvania y Delaware) para recopilar la información que se presenta en esta guía. Nuestra revisión se centró en las recomendaciones sobre peces de pesca deportiva (peces que usted pesca) y mariscos que se extraen de los cursos de agua locales.

Muchas personas creen que se puede saber si un pescado es seguro para comer por su aspecto, por su olor o su sabor. Esto no es verdad.

Determinar la presencia de contaminación tóxica en los pescados y mariscos es un proceso complejo que requiere equipos sofisticados. Para desarrollar sus recomendaciones, los estados pueden comparar los niveles de contaminantes en los peces con los límites adoptados por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) de EE. UU. para peces comerciales, o pueden realizar evaluaciones de riesgos basadas en métodos desarrollados internamente o en métodos desarrollados por la Agencia de Protección Ambiental (EPA) de EE. UU. Las recomendaciones sobre consumo de pescado también pueden tener en cuenta problemas de salud complejos, contaminación de los peces y el rol importante que desempeña el pescado en una dieta saludable.

- Nueva York compara los niveles de contaminantes con las normas de la FDA para el mercado y también tiene en cuenta factores tales como los riesgos potenciales para la salud.
- Pensilvania utiliza métodos de evaluación de riesgos basados en la EPA para el mercurio, y los niveles de acción de la FDA para otros contaminantes. Las recomendaciones de Pensilvania están basadas en el pescado limpio y cocido (*Vea “Limpieza del pescado para reducir el riesgo”*).
- Delaware y Nueva Jersey utilizan el método de evaluación de riesgos basado en la EPA.

Cuando encontramos diferencias entre las recomendaciones estatales para cursos de agua compartidos, incluimos las recomendaciones más estrictas para brindar la mayor protección a los pescadores y sus familias.



Información de contacto de los estados

Esta guía fue compilada con la información presentada en recientes recomendaciones sobre consumo de pescado de los estados de la cuenca del río Delaware. Para consultar si existen actualizaciones de estas recomendaciones, use la información de contacto que se presenta a continuación.

Delaware

Delaware River Fish Consumption Advisories (Recomendaciones sobre consumo de pescado del río Delaware) - PDF

<http://bit.ly/DE2018FishConsumption>

Departamento de Recursos Naturales y Control Ambiental,

Sección Pesca: 302-739-9914

Departamento de Salud y Servicios Sociales,

División de Salud Pública 302-744-4700

Nueva Jersey

2020 Fish Smart, Eat Smart (Pescar de manera inteligente, comer de manera inteligente 2020) - PDF

<http://bit.ly/NJ2020FishConsumption>

Departamento de Protección Ambiental,

División de Ciencia e Investigación: 609-984-6070

Departamento de Salud de Nueva Jersey 609-826-4935

Nueva York

Health Advice on Eating Sportfish and Game (Consejos de salud sobre el consumo de peces de pesca deportiva y presas) - PDF

<https://www.health.ny.gov/publications/2800.pdf>

Departamento de Conservación Ambiental

Teléfono: 518-402-8924 | Correo electrónico: fwfish@dec.ny.gov

Departamento de Salud

Teléfono: 518-402-7800 o 800-458-1158 | Correo electrónico: BTSA@health.ny.gov

Pensilvania

Informe de Salud Pública de Pensilvania:

2020 Fish Consumption (Consumo de pescado 2020) - PDF

<http://bit.ly/PA2020FishConsumption>

Departamento de Protección Ambiental

717-787-9637 | Sitio web: www.dep.pa.gov

Departamento de Salud

717-787-3550 | Sitio web: www.health.pa.gov

Comisión de Pesca y Embarcaciones

814-359-5147 | Sitio web: www.fishandboat.com

Glosario

Arsénico: Un elemento que existe en la naturaleza y generalmente se encuentra en el ambiente combinado con otros elementos, como el oxígeno, el cloro y el azufre. Las formas combinadas se utilizan en conservantes para madera y pesticidas, principalmente en plantas de algodón.

Carcinógeno: Algo que produce cáncer.

Clordano: Una sustancia química tóxica elaborada en EE. UU. entre 1948 y 1988, utilizada como insecticida en cultivos agrícolas y jardines, y como termiticida en edificios y viviendas. EE. UU. prohibió el uso del clordano en 1988, pero puede haber residuos presentes en edificios y en el suelo.

Contaminante: Algo que infecta o contamina, o que provoca que una cosa no sea apta para su uso.

Crustáceo: Un animal acuático invertebrado con el cuerpo y las extremidades articulados y segmentados, y un exoesqueleto similar a una concha. Algunos ejemplos son las langostas, los camarones y los cangrejos.

DDT: Un pesticida clorado ampliamente elaborado que se utiliza en cultivos agrícolas y para controlar insectos que transmiten enfermedades, como la malaria y el tifus. Esta toxina persistente y sus compuestos fueron prohibidos en EE. UU. en 1972, aunque aún se utiliza en otros países.

Dieldrina: Una sustancia química tóxica prohibida en EE. UU. en 1987. La dieldrina también se utilizaba como insecticida y termiticida.

Dioxinas: Una familia de sustancias químicas tóxicas persistentes que se pueden formar durante el proceso de blanqueado del cloro en fábricas de papel y celulosa, y durante la cloración en plantas de tratamiento de agua potable y desechos. Las dioxinas también se liberan al aire en las emisiones de incineradores industriales y desechos sólidos municipales.

Desagüe: La superficie de terreno donde drena un arroyo particular y sus afluentes. También se conoce como “cuenca”.

Estuario: Ríos, arroyos, bahías y pantanos afectados por las fluctuaciones de la marea donde el agua dulce se mezcla con el agua salada. Los estuarios pueden tener zonas de agua dulce, de agua salobre y de agua salada.

Pez de aleta: El término utilizado para distinguir entre los peces y los mariscos, cangrejos de río, medusas, etc. Los peces tienen sangre fría, espina dorsal y extremidades básicas representadas por aletas.

Recomendaciones sobre consumo de pescado: Guías preparadas por agencias estatales y federales para ayudar a las personas a planificar qué pescados conservar y también con qué frecuencia y qué cantidad de los peces que han pescado pueden consumir.

Cadena alimentaria: Recorrido del alimento desde un productor determinado (p. ej., un alga o una planta) hasta un consumidor (p. ej., un pez).

Hepatopáncreas: Comúnmente conocido como mostaza, tomalley, hígado o glándula verde. El hepatopáncreas es la glándula de color verde amarillento ubicada debajo de las agallas de los crustáceos.

Persona de alto riesgo: Mujeres en edad fértil, mujeres embarazadas, mujeres que están amamantando, bebés y niños menores de 15 años.

Porción de comida: Entre los estados de la cuenca del río Delaware, las recomendaciones de consumo describen una comida para una persona de 150 libras de peso como 6 onzas de pescado cocido u 8 onzas de pescado sin cocer. Para un niño pequeño, se considera que una comida son 2 onzas de pescado cocido o 3 onzas de pescado sin cocer.

Mercurio: Un elemento que existe en la naturaleza y puede ingresar al aire proveniente de depósitos de extracción de minerales, quema de carbón y desechos, y plantas de fabricación.

Mirex: Una sustancia química persistente hecha por el hombre como insecticida para árboles de cítricos y tabaco, y agregada a la pintura y los plásticos como retardador de llama. En 1978 se prohibió el uso o la fabricación de mirex en EE. UU.

Bifenilos policlorados, o PCB: Una familia de sustancias químicas persistentes elaboradas para ser utilizadas como refrigerantes y lubricantes en transformadores y otros equipos eléctricos debido a que no arden con facilidad y son buenos aislantes. Los PCB no tienen olor ni sabor conocidos. No existen fuentes naturales conocidas de PCB. EE. UU. prohibió la elaboración de PCB en 1977, pero aún se utilizan en aplicaciones cerradas en EE. UU. y en todo el mundo.

Sustancias perfluoroalquiladas y polifluoroalquiladas, o PFAS: También llamadas compuestos perfluorados, o PFC. Una familia de sustancias químicas persistentes elaboradas por el hombre y utilizadas en utensilios de cocina antiadherentes, telas antimanchas, envases de alimentos y espumas contra incendios. Las PFAS se han vinculado a defectos de nacimiento, alteración hormonal y aumento del riesgo de cáncer. Aunque algunos gobiernos han comenzado a regular las PFAS, estas siguen usándose ampliamente.

Pesticidas: Sustancias químicas utilizadas para matar insectos, malezas, moho, roedores o algas.

Evaluación de riesgos: Un proceso que estima la probabilidad de que las personas expuestas puedan tener efectos en la salud.

Mariscos: Animales acuáticos invertebrados que tienen una concha, no necesariamente externa. El término se utiliza para hacer referencia a moluscos y crustáceos comestibles.

Tóxico: Cualidad de ser venenoso o perjudicial para la vida animal o vegetal. El grado en que algo se considera perjudicial o venenoso se denomina “toxicidad”.

Cuenca: La superficie de terreno donde drena un arroyo particular y sus afluentes. También se conoce como “desagüe”.

Contaminantes en pescados y mariscos

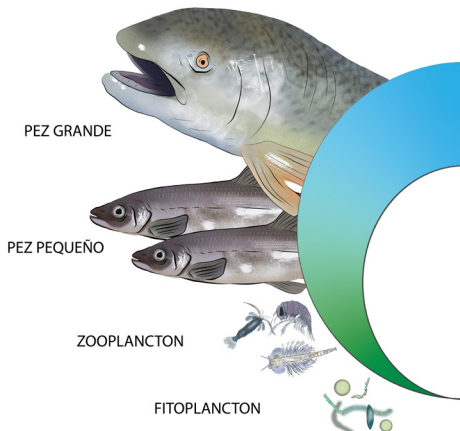
Los contaminantes tóxicos como el mercurio, los PCB, los pesticidas clorados (clordano y DDT), las dioxinas y las PFAS están presentes en el medio ambiente. Algunos de estos contaminantes fueron desarrollados originalmente para usarse como pesticidas o retardadores de llama, o para que los materiales a los que se aplicaban fueran más resistentes al agua, el aceite y la grasa. Algunos contaminantes tóxicos se desarrollaron de manera intencional. Otros son productos derivados de procesos industriales o liberados durante la quema de carbón o de otros desechos.

A pesar de las restricciones o, incluso, las prohibiciones de uso, estos contaminantes tóxicos continúan ingresando y avanzando en la cadena alimentaria.

Muchos contaminantes tóxicos se descomponen muy lentamente. Por ejemplo, el clordano puede permanecer más de 20 años en el suelo. Las PFAS se conocen a veces con el nombre de “sustancias químicas eternas” por su extremadamente larga persistencia. Si bien el arsénico puede cambiar de forma, no puede destruirse en el ambiente.

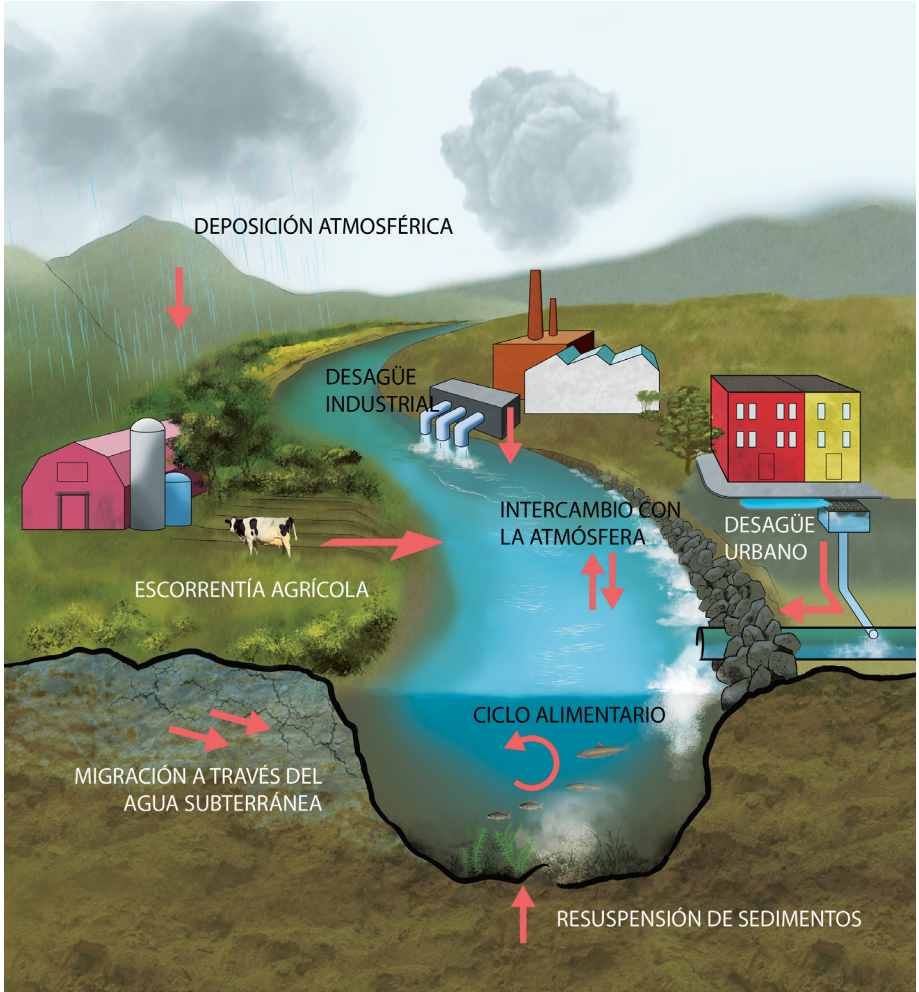
Las toxinas se acumulan en la cadena alimentaria

Las toxinas presentes en los sedimentos y en el agua pueden ser absorbidas por el plancton y por otros organismos que forman la base de la cadena alimentaria. En cada etapa de la cadena alimentaria, a medida que los organismos más grandes se comen a los organismos más pequeños, las toxinas se acumulan en sus cuerpos y su concentración aumenta cada vez más. Como resultado de esto, es probable que los peces de mayor edad y tamaño tengan más sustancias químicas en sus cuerpos que los peces más jóvenes y pequeños.



Vías de ingreso de los contaminantes a nuestros cursos de agua

Algunos contaminantes tóxicos viajan largas distancias, incluso alrededor del planeta. La mayoría no se descompone en el agua. En lugar de eso, se unen a partículas del suelo y son incorporados a la cadena alimentaria por pequeños organismos en el suelo y el agua. La siguiente ilustración muestra algunas de las vías de ingreso de los contaminantes tóxicos a la cadena alimentaria.



Reducción de la exposición a toxinas

Para la mayoría de las personas, el consumo de peces de pesca deportiva y mariscos es la principal fuente de exposición al metilmercurio, los PCB, los pesticidas clorados (clordano y DDT) y las dioxinas, pero es posible reducir el riesgo de exposición a los contaminantes tóxicos:

- Siga las recomendaciones para las aguas donde pesca.
- Si es posible, elija pescar peces de pesca deportiva de agua dulce en aguas donde se hayan realizado pruebas en los peces para detectar la presencia de contaminantes, pero donde no haya recomendaciones específicas.
- Solo conserve pescados que tengan un aspecto saludable y actúen de manera saludable.
- Consuma pescados más pequeños de una especie siempre que tengan la longitud legal.
- Los pescados de mayor edad (más grandes) pueden estar más contaminados porque han tenido más tiempo para acumular contaminantes en sus cuerpos.
- Coma porciones más pequeñas de pescado y coma menos comidas de pescado.
- Consuma variedad de pescados.
- Limpie y cocine el pescado de una manera que reduzca la exposición a los PCB y a otros contaminantes orgánicos. Los peces con carne más grasosa, como el bagre (sin incluir el de criadero), el pez azul y la lubina rayada, tienden a acumular más PCB y clordano porque estos contaminantes se almacenan en la grasa.
- No coma muy seguidas comidas de pescados provenientes de aguas para las que se emitieron recomendaciones. Si se permite 4 comidas al mes, no coma las 4 comidas en la misma semana. Esto es especialmente importante para las mujeres y los niños pequeños.
- Las mujeres en edad fértil, las mujeres embarazadas, las mujeres que están amamantando y los niños menores de 15 años deberían evitar comer cualquier pescado que se sospeche que está contaminado.
- Los pescadores que quieran disfrutar de la diversión de la pesca pero que deseen eliminar los riesgos potenciales asociados a comer peces de pesca deportiva contaminados deberían considerar liberar los peces después de pescarlos.

Acumulación de sustancias tóxicas en peces de pesca deportiva y mariscos

Incluso cuando algunas sustancias químicas están presentes en el agua en cantidades muy pequeñas, tienden a acumularse en el tejido de los peces porque los peces absorben los contaminantes del agua y los sedimentos y de los alimentos que comen. La cantidad de contaminantes que acumulan los peces depende de la especie, el tamaño, la edad y el sexo, y del área en la que el pez se alimenta.

En general, los peces de mayor edad y tamaño acumulan la mayor cantidad de contaminantes.

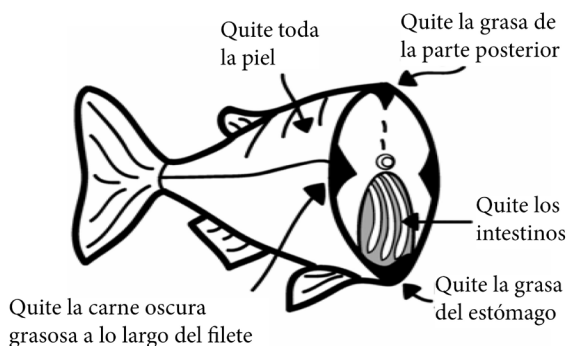
Fuente: Recomendaciones sobre consumo de pescado; sin fecha, Departamento de Recursos Naturales y Control Ambiental de Delaware, <https://dnrec.alpha.delaware.gov/fish-wildlife/fishing/consumption-advisories/>

Diferentes toxinas se acumulan en diferentes partes del pez.

El mercurio se acumula en el músculo del pez (la parte que se come) en lugar de en la grasa o la piel, y no puede reducirse mediante la limpieza o la cocción. La única manera de reducir el consumo de mercurio de su pesca es reducir la cantidad de pescado contaminado que come.

Se han detectado PFAS, que se unen a las proteínas, en la sangre, el hígado, el cerebro, y el músculo de los peces. Del mismo modo que con el mercurio, la única manera de reducir la exposición a las PFAS de su pesca es reducir la cantidad de pescado contaminado que come.

Los PCB y los contaminantes orgánicos como la dioxina, el mirex, el DDT, el clordano y la dieldrina se acumulan en los depósitos de grasa del pez y debajo de la piel. Al eliminar la piel y la grasa antes de cocinar el pescado, puede reducir los niveles de estas sustancias químicas.



Limpieza del pescado

Mantenga el pescado en hielo o refrigerado a una temperatura inferior a 45 °F hasta que esté limpio y fileteado. Luego manténgalo refrigerado hasta cocinarlo.

Siga buenas prácticas de higiene. Puede haber bacterias, virus o parásitos dentro o sobre el pescado. Deben lavarse las manos, los utensilios y las superficies de trabajo antes y después de manipular el pescado crudo.

Use guantes de protección cuando prepare cualquier pescado.

Extraiga los intestinos y los órganos internos tan pronto como disponga de instalaciones adecuadas. Tenga cuidado de no perforar los órganos internos. Evite el contacto directo con los intestinos del pescado. Deséchelos. No los coma.

Evite manipular o preparar pescado de forma directa cuando tenga cortes o heridas abiertas en las manos.

Poner el pescado o marisco en remojo no eliminará los contaminantes.

Reducción de la exposición a PCB

Para limpiar el pescado a fin de reducir los PCB y otros contaminantes orgánicos:

- Quite toda la piel.
- Rebane la grasa del estómago a lo largo de la parte inferior del pescado.
- Corte la grasa que haya encima de la espina dorsal del pescado.
- Corte la porción de grasa en forma de V a lo largo de la línea lateral a cada lado del pescado.

Nota especial para cangrejos y langostas

No coma las glándulas verdes (mostaza, tomalley, hígado o hepatopáncreas) que se encuentran en la sección del cuerpo del cangrejo y la langosta. Se ha descubierto que este tejido contiene altos niveles de contaminantes, incluidos PCB y metales pesados.

- Para preparar cangrejo o langosta:
- Extraiga las glándulas verdes antes de cocinar.
- No coma las glándulas verdes.
- No use el agua de cocción ni las glándulas verdes en ningún jugo, salsa o sopa.
- Después de cocinar, deseche el agua de cocción.

Pautas de cocina

Siga estas indicaciones de limpieza y cocina:

- No coma pescado o mariscos sin cocinarlos.
- Cocinar o poner en remojo el pescado no puede eliminar los contaminantes, pero el calor de la cocción derrite parte de la grasa del pescado.
- Ase, hornee o cocine a la brasa el pescado cortado y sin piel sobre una parrilla para que la grasa gotee.
- Deseche la grasa que haya goteado. No la use para cocinar otros alimentos ni para preparar salsas o jugos.
- No fría el pescado en una sartén con poco aceite ni lo sumerja en abundante aceite. Evite rebozarlo o empanarlo, ya que retendrá la grasa licuada que puede contener contaminantes.
- Cocine los mariscos a una temperatura interna de 145 °F.

El Departamento de Salud del estado de Nueva York advierte que los pescados y mariscos pueden estar contaminados con bacterias, virus o parásitos que pueden causar enfermedades. Las personas de alto riesgo (por ejemplo, aquellas que están inmunodeprimidas, sufren de enfermedad hepática u otras enfermedades crónicas) pueden ser más susceptibles a estas enfermedades infecciosas y resultar más gravemente afectadas por ellas. Por lo tanto, todos estos alimentos deben estar completamente cocidos antes de comerlos.

Recomendaciones generales

La EPA de EE. UU. aconseja que las mujeres en edad fértil (de aproximadamente 16 a 49 años), las mujeres embarazadas y las mujeres que están amamantando, y los niños pequeños deben comer más pescado con bajo contenido de mercurio para obtener importantes beneficios de salud y desarrollo.

La EPA de EE. UU. también recomienda que las mujeres y los niños coman dos a tres porciones de pescados y mariscos varios todas las semanas.

La Administración de Alimentos y Medicamentos de EE. UU. aconseja que las mujeres que están embarazadas o podrían estarlo, las madres que están amamantando y los niños pequeños no deben comer atún patudo, caballa gigante, merlín, reloj anaranjado, tiburón, pez espada o blanquillo (del Golfo de México) debido a la contaminación con mercurio.

Cómo usar esta guía

En esta guía, las recomendaciones emitidas para el cauce principal del río Delaware son presentadas por cada sección del río, independientemente del estado que las publica, e incluyen las recomendaciones que brindan mayor protección.

A continuación del cuadro para el cauce principal del río Delaware, encontrará cuadros que brindan recomendaciones para cada uno de los cuatro estados de la cuenta del río Delaware y sus cursos de agua.

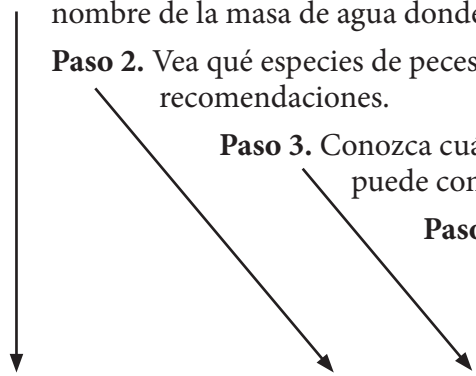
Cómo usar esta guía:

Paso 1. En las tablas que comienzan en la pág. 12, encuentre el nombre de la masa de agua donde usted pesca.

Paso 2. Vea qué especies de peces están incluidas en las recomendaciones.

Paso 3. Conozca cuántos pescados de estas especies puede consumir de manera segura.

Paso 4. Revise las pautas de las páginas 9 y 10 sobre cómo reducir la exposición a posibles contaminantes.



Masa de agua	Extensión geográfica	Especie	Consejo
Lago Beltzville	Todo el lago	Lucioperca (<i>walleye</i>)	Dos comidas al mes

Conteo de comidas

El Departamento de Salud del Estado de Nueva York aconseja que tenga en cuenta la cantidad TOTAL de comidas que comerá durante el año.

Si la mayoría de los pescados que come están en la categoría de “No comer más de 1 comida a la semana”, no debe exceder las 52 comidas al año. Si la mayoría de los pescados que come están en la categoría de “No comer más de 1 comida por al mes”, no debe exceder las 12 comidas al año. También debe tener en cuenta que comer pescado de la categoría “No comer más de 1 comida al mes” es lo mismo que comer cuatro pescados del grupo “No comer más de 1 comida a la semana”.

Recomendaciones sobre el cauce principal del río Delaware

Algunas de las recomendaciones que se presentan a continuación para el cauce principal del río Delaware se basan en las recomendaciones sobre consumo de pescado del estado de Nueva Jersey para la población general. Estas recomendaciones se presentan como un rango de frecuencias de comidas basado en un riesgo de 1 en 10,000 y 1 en 100,000 de desarrollar cáncer en el transcurso de su vida por comer pescado de forma regular en el nivel de recomendación. Las recomendaciones que se incluyen aquí se basan en el riesgo de exposición al cáncer en el transcurso de la vida de 1 en 100,000.

Un riesgo de cáncer de 1 en 100,000 es el riesgo que una persona en una población de cien mil personas expuestas desarrolle cáncer en el transcurso de su vida. Esto se suma al riesgo de que 1 de cada 3 estadounidenses desarrollará cáncer en el transcurso de su vida (Sociedad Americana contra el Cáncer). Comuníquese con el estado de Nueva Jersey (consulte la página 2) para obtener información acerca de las recomendaciones sobre el riesgo de desarrollar cáncer durante la vida de 1 en 10,000.

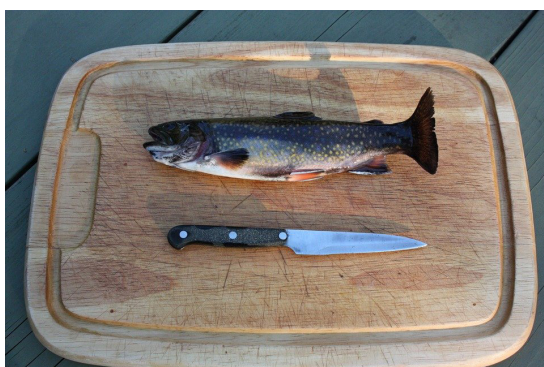
Cauce principal del río Delaware			
Extensión geográfica	Especie	Consejo Población general	Personas de alto riesgo
Desde la frontera de NJ/NY/PA hasta el puente Morrisville	Perca de roca (<i>rock bass</i>)	Dos comidas al mes	
Desde la frontera de NY hasta la brecha de agua (<i>Water Gap</i>)	Anguila americana (<i>American eel</i>)	Una comida a la semana	Una comida al mes
	Lucioperca (<i>walleye</i>)	Una comida a la semana	
	Perca americana de boca pequeña (<i>smallmouth bass</i>)		
	Lucio rayado de aleta roja (<i>muskellunge</i>)	Sin restricciones	Una comida al mes
	Pez gato americano (<i>channel catfish</i>)		
Lechón blanco (<i>white sucker</i>)	Una comida al mes		
En Milford/Montague	Perca americana de boca pequeña	Una comida por semana	Una comida por mes
	Lucioperca		
	Chupón blanco	Una comida por semana	
Desde la brecha de agua (<i>Water Gap</i>) hasta Phillipsburg	Anguila americana	Una comida por mes	
	Pez gato americano	Sin restricciones	Una comida al mes
	Perca americana de boca pequeña		
	Lucioperca	Sin restricciones	Una comida a la semana
Bagre blanco (<i>white catfish</i>)	Una comida a la semana	No comer	
En Phillipsburg/Easton	Anguila americana	Una comida a la mes	No comer
	Pez gato americano	Una comida al mes	
	Lubina rayada (<i>striped bass</i>)		
	Perca americana de boca pequeña	Una comida a la semana	

Cauce principal del río Delaware

Extensión geográfica	Especie	Consejo Población general	Personas de alto riesgo
Desde Phillipsburg hasta Trenton	Lubina rayada Pez gato americano	Cuatro comidas al año	No comer
	Lechón blanco Anguila americana	Una comida al mes	No comer
	Perca americana de boca grande	Sin restricciones	Una comida al mes
	Perca americana de boca pequeña	Una comida a la semana	Una comida al mes
	Lucioperca	Dos comidas al mes	
En Lambertville	Lechón blanco	Una comida al mes	
	Anguila americana	Una comida al mes	No comer
	Pez gato americano Perca americana de boca pequeña	Una comida a la semana	Una comida al mes
En Trenton	Anguila americana	Una comida al mes	No comer
En Trenton/arroyo Crosswicks	Lubina blanca (<i>white perch</i>)	Una comida a la semana	Una comida al mes
	Anguila americana	Una comida al mes	No comer
En el puente Tacony Palmyra	Pez gato americano	Cuatro comidas al año	No comer
	Lubina blanca	Una comida al mes	No comer
Confluencia, arroyo Raccoon	Anguila americana	Una comida al año	No comer
	Pez gato americano	Cuatro comidas al año	No comer
	Lubina blanca	Una comida al mes	
Confluencia, arroyo Woodbury/Fort Mifflin	Lubina blanca	Una comida al mes	No comer
	Anguila americana	Una comida al año	No comer
	Pez gato americano	Cuatro comidas al año	No comer
Río Salem	Lubina blanca	Una comida a la semana	Una comida al mes
	Pez gato americano	Una comida al mes	No comer
Estuario del río Delaware	Todos los peces de aleta	Tres comidas al año	No comer

Recomendaciones del estado de Nueva York

Masa de agua	Extensión geográfica	Especie	Consejo Población general	Personas de alto riesgo
Reservorio Cannonsville	Todo el reservorio	Perca americana de boca pequeña mayor de 15 pulgadas	Una comida al mes	No comer
		Perca americana de boca pequeña menor de 15 pulgadas	Cuatro comidas al mes	No comer
		Perca canadiense (<i>yellow perch</i>)	Una comida al mes	No comer
Arroyo Herrick Hollow	Todo el desagüe	Trucha de arroyo (<i>brook trout</i>)	Una comida al mes	No comer
Reservorio Neversink	Todo el reservorio	Perca americana de boca pequeña	Una comida al mes	No comer
		Trucha común (<i>brown trout</i>) mayor de 24 pulgadas	Una comida al mes	No comer
		Trucha común menor de 24 pulgadas	Cuatro comidas al mes	No comer
Reservorio Pepacton	Todo el reservorio	Perca americana de boca pequeña mayor de 15 pulgadas	Una comida al mes	No comer
		Perca americana de boca pequeña menor de 15 pulgadas	Cuatro comidas al mes	No comer
		Perca canadiense mayor de 9 pulgadas	Una comida al mes	No comer
		Perca canadiense mayor de 9 pulgadas	Una comida al mes	No comer
		Trucha común mayor de 24 pulgadas	Una comida al mes	No comer
		Trucha común menor de 24 pulgadas	Cuatro comidas al mes	No comer





Estado de Nueva Jersey

Las recomendaciones sobre consumo de pescado del estado de Nueva Jersey para la población general se presentan como un rango de frecuencias de comidas basado en un riesgo de 1 en 10,000 y 1 en 100,000 de desarrollar cáncer en el transcurso de su vida por comer pescado en forma regular en el nivel de recomendación.

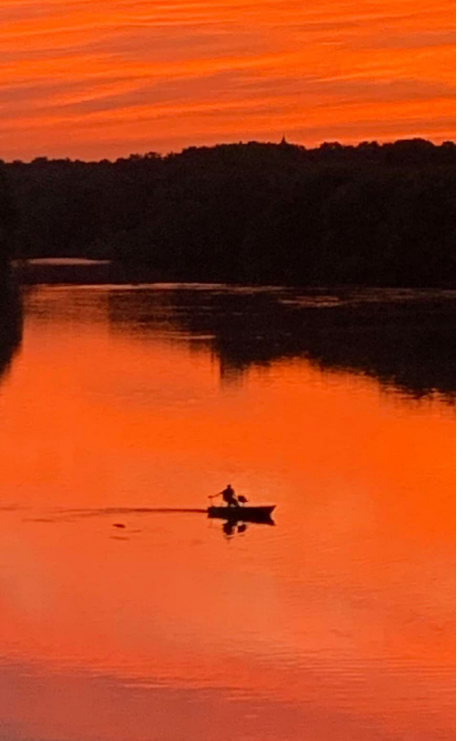
Las recomendaciones que se incluyen aquí se basan en el riesgo de exposición al cáncer en el transcurso de la vida de 1 en 100,000.

Comuníquese con el estado de Nueva Jersey (consulte la página 2) para obtener más información.

Masa de agua	Extensión geográfica	Especie	Consejo Población general	Personas de alto riesgo
Aguas estuarinas y aguas marinas sin recomendaciones específicas	Todo el estado	Anguila americana	Cuatro comidas al año	No comer
		Bogavante americano (<i>American lobster</i>)	No comer las glándulas verdes (hepatopáncreas o tomalley)	
		Pez azul (<i>bluefish</i>) (menor de 6 libras/24 pulgadas)	No comer más de una comida al mes	No comer
		Pez azul (mayor de 6 libras/24 pulgadas)	Seis comidas al año	No comer
		Lubina rayada	Una comida al mes	No comer
Todas las masas de agua (a menos que se indique de otro modo)	Todo el estado	Perca americana de boca grande	Sin restricciones	Una comida a la semana
		Perca sol (<i>pumpkinseed</i>)		
		Chopa de vientre colorado (<i>redbreast sunfish</i>)		
		Bagre torito amarillo (<i>yellow bullhead</i>)	Sin restricciones	Una comida al mes
		Bagre torito amarillo		
		Bagre pardo (<i>brown bullhead</i>)	Una comida a la semana	Una comida al mes
		Lucio negro (<i>chain pickerel</i>)		
		Perca americana de boca grande		
		Perca americana de boca pequeña	Una comida al mes	No comer
Carpa común (<i>common carp</i>)				
Todas las masas de agua (a menos que se indique de otro modo)	Pinelands <i>Nota: Hay partes de Pinelands que se encuentran en la cuenca del río Delaware.</i>	Trucha (<i>común, de arroyo, arco iris</i>)	Una comida a la semana	
		Pez sol (<i>bluegill</i>)	Sin restricciones	Una comida al mes
		Perca sol		
		Chopa de vientre colorado	Una comida a la semana	No comer
		Bagre pardo		
		Bagre torito amarillo	Una comida a la semana	No comer
Perca americana de boca grande				
		Lucio negro		

Masa de agua	Extensión geográfica	Especie	Consejo Población general	Personas de alto riesgo
Afluentes de la bahía de Delaware	Hasta el límite de la marea	Anguila americana	Una comida a la semana	Cuatro comidas al año
Lago Assunpink	Todo el lago	Lucio negro Perca americana de boca grande	Sin restricciones	Una comida al mes
		Pez sol Pez luna Bagre pardo	Sin restricciones	
Arroyo Big Timber	Todo el desagüe	Perca sol Perca americana de boca grande Bagre blanco	Sin restricciones	Una comida a la semana
Río Cooper	Desagüe debajo de Evans Pond	Carpa común	Una comida al mes	No comer
		Pez sol	Una comida a la semana	Una comida al mes
Lago del río Cooper	Todo el lago	Perca americana de boca grande Mojarra negra (<i>black crappie</i>)	Sin restricciones	Una comida a la semana
		Pez sol Carpa común	Sin restricciones	
Arroyo Crosswicks	Todo el desagüe	Perca americana de boca grande	Una comida a la semana	Una comida al mes
		Bagre blanco	Sin restricciones	Una comida a la semana
Lago Crystal	Todo el lago	Mojarra negra	Sin restricciones	Una comida a la semana
		Perca americana de boca grande	Sin restricciones	Una comida al mes
Estanque Evans	Todo el estanque	Bagre pardo	Una comida a la semana	
Estanque Hopkins	Todo el estanque	Bagre pardo	Una comida al mes	Cuatro comidas al año
Lago Hopatcong	Todo el lago	Lucio negro	Sin restricciones	Una comida al mes
		Perca americana de boca grande	Sin restricciones	Una comida a la semana
Lago Mirror	Todo el lago	Bagre pardo	Sin restricciones	Una comida a la semana
		Perca americana de boca grande	Cuatro comidas al año	No comer
Arroyo Newton	Todo el desagüe	Bagre pardo	Una comida a la semana	Una comida al mes
Arroyo Newton, sur	Todo el desagüe	Perca americana de boca grande	Una comida al mes	No comer
Lago Newton	Todo el lago	Bagre pardo	Sin restricciones	
		Pez gato americano	Sin restricciones	Una comida a la semana

Masa de agua	Extensión geográfica	Especie	Consejo Población general	Personas de alto riesgo
Arroyo Pennsauken	Desde Forked Landing hasta la desembocadura	Bagre blanco	Una comida al mes	Una comida al año
		Pez sol Perca americana de boca grande	Una comida a la semana	Una comida al mes
		Pez gato americano	Una comida al mes	No comer
		Carpa común	Cuatro comidas al año	No comer
Lago Strawbridge	Todo el lago	Perca americana de boca grande	Sin restricciones	Una comida al mes
		Bagre pardo	Una comida a la semana	Cuatro comidas al año
		Carpa	No comer	
Lago Stewart	Todo el lago	Pez sol Carpa común	Sin restricciones	
		Perca americana de boca grande	Sin restricciones	Una comida al mes
Lago Swartwood	Todo el lago	Perca americana de boca pequeña	Una comida a la semana	Una comida al mes
		Lucio negro	Sin restricciones	Una comida a la semana
		Perca americana de boca grande	Sin restricciones	Una comida al mes
Lago Union	Todo el lago	Pez sol Bagre pardo Lubina blanca Bagre blanco	Una comida a la semana	No comer
		Lucio negro Perca americana de boca grande	Una comida al mes	No comer
Lago Wilson	Todo el lago	Lucio negro	No comer	
		Perca canadiense Pez luna Perca americana de boca grande	Una comida al mes	No comer
Woodstown Lago Memorial/río Salem	Todo el lago	Mojarra negra Perca americana de boca grande	Sin restricciones	Una comida al mes



Recomendaciones del estado de Pensilvania

Las recomendaciones del estado de Pensilvania están desarrolladas para proteger a personas de alto riesgo y también son recomendadas para la población general.

Masa de agua	Extensión geográfica	Especie	Consejo
Lago Belmont	Todo el lago	Perca de roca	Una comida al mes
Lago Beltzville	Todo el lago	Lucioperca	Dos comidas al mes
Lago Brady's	Todo el lago	Lucio negro	Seis comidas al año
		Perca canadiense	Una comida al mes
Arroyo Brodhead	Toda la cuenca	Perca de roca	Dos comidas al mes
Arroyo Bushkill	Toda la cuenca	Anguila americana Todos los peces lechones	Dos comidas al mes
Arroyo Chester	Desde la confluencia del ramal occidental hasta la desembocadura	Pez gato americano	Dos comidas al mes
Arroyo Darby	Toda la cuenca	Pez gato americano	Una comida al mes
Lago Wallenpaupack	Todo el lago	Lucioperca	Una comida al mes
Arroyo Little Bushkill	Desde el lago Maskenozha hasta la desembocadura	Anguila americana	Una comida al mes
Arroyo Little Neshaminy	Toda la cuenca	Carpa	Una comida al mes
Lago Promised Land	Todo el lago	Perca americana de boca grande	Dos comidas al mes
Reservorio Prompton	Todo el lago	Perca americana de boca grande	Una comida al mes
		Lucioperca	Dos comidas al mes
Arroyo Red Clay	Todo el desagüe	Todas las especies	Tres comidas al mes
Río Schuylkill	Desde la confluencia del arroyo Mahannon en Landingville hasta el embalse Kernsville	Bagre pardo Todos los peces lechones	Una comida al mes
Río Schuylkill	Desde el embalse Kernsville hasta el arroyo Maiden	Todos los peces lechones	Una comida al mes
Río Schuylkill	Desde el embalse Black Rock hasta el embalse Fairmount en Filadelfia	Carpa Pez gato americano	No comer
		Pez gato americano Bagre de cabeza plana (<i>flathead catfish</i>) Todos los peces lechones Almejas asiáticas (<i>Asiatic clams</i>)	Una comida al mes
Río Schuylkill	Desde la confluencia del arroyo Maiden hasta el embalse Fairmount	Anguila americana	No comer
		Todos los peces lechones	Una comida al mes

Masa de agua	Extensión geográfica	Especie	Consejo
Lago Shohola	Todo el lago	Perca americana de boca grande	Una comida al mes
Estanque Stairway	Todo el estanque	Perca americana de boca grande	Dos comidas al mes
Arroyo Tobyhanna	Desde el embalse del lago Pocono hasta la desembocadura	Perca americana de boca pequeña	Dos comidas al mes
Arroyo Brandywine, ramal occidental	Desde Business Rt. 30 (<i>Lincoln Highway</i>) en Coatesville hasta la confluencia de Buck Run	Anguila americana	Una comida al mes
Río Schuylkill, ramal occidental	Toda la cuenca	Trucha de arroyo	Una comida al mes
Arroyo White Clay	Toda la cuenca	Anguila americana	Dos comidas al mes
Lago White Oak Pond	Todo el lago	Perca americana de boca grande	Dos comidas al mes



Recomendaciones del estado de Delaware

Las recomendaciones del estado de Delaware están diseñadas para proteger a la población general y a las personas de alto riesgo.

Masa de agua	Extensión geográfica	Especie	Consejo
Río Delaware	Desde la línea DE/PA hasta el canal C&D	Todos los peces de aleta	Tres comidas al año
Río Delaware inferior y bahía de Delaware	Desde el canal de Chesapeake y Delaware hasta la desembocadura de la bahía de Delaware	Lubina rayada Pez gato americano Bagre blanco Anguila americana	Tres comidas al año
		Lubina blanca	Seis comidas al año
		Pez azul menor de 20 pulgadas	Doce comidas al año
		Pez azul mayor de 20 pulgadas	Tres comidas al año

Estas recomendaciones también están disponibles en vietnamita y jemer (camboyano) en Delaware Riverkeeper Network. Comuníquese con Delaware Riverkeeper Network para solicitar archivos en PDF o copias impresas de estas traducciones.



DELAWARE RIVERKEEPER NETWORK
925 CANAL STREET, SUITE 3701 | BRISTOL, PA 19007
215-369-1188 | drn@delawareriverkeeper.org
www.delawareriverkeeper.org