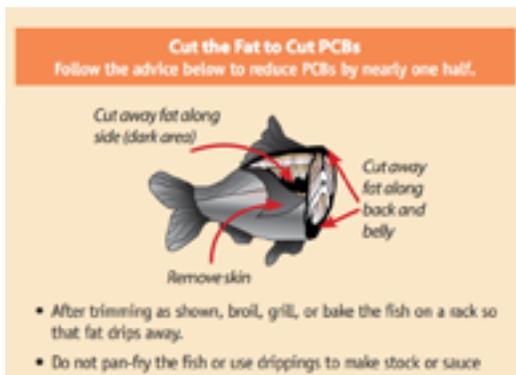


## Consejos para una alimentación más sana

PCBs, dioxinas, mirex, DDT, clordano y dieldrin se encuentran en niveles más altos en la grasa del pescado. Puede reducir la cantidad de estos contaminantes en una comida de pescado correctamente recortar la grasa, quitar la piel y cocinar el pescado. Quitar la piel y cortar toda la grasa de la barriga y en línea a lo largo de los lados, y la grasa a lo largo de la espalda y debajo de la piel (vea el diagrama a continuación). Al cocinar o el remojar los peces no pueden eliminar los contaminantes, pero al cocinar el pescado se derrite parte de la grasa en los peces contaminados, cuando se cocina en una parrilla o al horno para que elimine la grasa. No utilice grasa para preparar diferentes tipos de salsas.

Estas precauciones no reducirán la cantidad de mercurio u otros metales. El mercurio se distribuye por todo el tejido muscular de los peces (la parte que se come), en lugar de en la grasa y la piel. La única manera de reducir la ingesta de mercurio es comer pescado menos contaminado. Además, trate de espaciar sus comidas de pescado. Por ejemplo, si el consejo es que se puede comer hasta cuatro veces al mes, no comer a todos en la misma semana. Esto es particularmente importante para las mujeres y los niños pequeños.



Al decidir cual pescados comer, elija peces más pequeños dentro de una especie, ya que pueden tener menores niveles de contaminantes. Mas viejo (más grande) los peces de la misma especie pueden ser más contaminados que los peces más pequeños porque han tenido más tiempo para acumular los contaminantes en sus cuerpos (Pero asegúrese de seguir Estado de Nueva York Departamento de Conservación del Medio Ambiente ( NYSDEC) regulaciones acerca de la talla del pez.: ([www.dec.ny.gov/external/fishing.html](http://www.dec.ny.gov/external/fishing.html))).

## Para Más Información

El Departamento de Salud del Estado de Nueva York tiene avisos disponibles en línea en [www.health.ny.gov/fish](http://www.health.ny.gov/fish). Para obtener más información detallada sobre los avisos de peces llame al 518-402-7800 o 1-800-458-1158 o por correo electrónico:

[BTSA@health.state.ny.us](mailto:BTSA@health.state.ny.us)

Para obtener más información sobre los niveles de contaminación en el pescado, mariscos y la vida Silvestre póngase en contacto con: Departamento de Conservación Ambiental del Estado de Nueva York, la División de Pesca y Vida Silvestre, 625 Broadway, Fifth Floor, Albany, NY 12233-4756

## ¿Cómo vincularse?

Todos deben ser involucrados en el proceso de limpieza del Lago Onondaga (Onondaga Lake), particularmente aquellos que viven, trabajan y juegan cerca. Es importante expresar sus preocupaciones y opiniones, cuando se toman decisiones sobre el medio ambiente que vivimos. Para obtener más información y para participar más activamente en los problemas ambientales locales, póngase en contacto con cualquiera de los siguientes contactos:

Departamento Inveromental de Conservación Region #7 del Estado de Nueva York (New York State Department of Environmental Conservation, Region 7)

315-426-7403

[dec.ny.gov](http://dec.ny.gov)

Departamento de la Protección de la Agua de Onondaga (Onondaga County Department of Water Environment Protection)

315-435-6820

[ongov.net/wep](http://ongov.net/wep)

Atlantic States Legal Foundation

315-475-1170

[aslf.org](http://aslf.org)

Arte por Peter C. Thompson por Atlantic States Legal Foundation (excepto para el procesamiento del pez (perca sol común), que es cortesía del Departamento Inveromental de Conservación del Estado de Nueva York

Otros gráficos: Reproducido con permiso del Departamento de Salud del Estado de Nueva York

## Recomendaciones de salud para el consumo de pescado del lago Onondaga



## ¿Por qué Avisos de Salud?

El Lago Onondaga, inmediatamente al norte de Syracuse, tiene una larga historia de contaminación industrial. Mientras que el lago se ha mejorado dramáticamente en los últimos años, los contaminantes permanecen en los sedimentos. Debido a esto, los peces que viven en el lago acumulan cantidades poco saludables de ciertas sustancias químicas en el cuerpo.

La pesca es diversión y el pescado son una parte importante de una dieta saludable. El pescado contiene proteínas de alta calidad, nutrientes esenciales, los aceites de pescado saludables, y son bajos en grasas saturadas. Sin embargo, algunos pescados contienen productos químicos en niveles que pueden ser dañinos para la salud. Para ayudar a las personas a tomar decisiones saludables acerca de que tipo de pez comer, NYSDOH aconseja sobre comer el pescado obtenido de la pesca deportiva (la pesca).

Se puede obtener los beneficios del pescado y reducir su exposición a productos químicos, siguiendo los consejos NYSDOH. Las advertencias les dice a la gente los tipos de peces debes evitar y cómo reducir su exposición a los contaminantes en el pescado que come. Estos productos químicos se acumulan en el cuerpo con el tiempo. Los problemas de salud que pueden derivarse de estos contaminantes, van desde pequeños cambios en la salud que son difíciles de detectar como defectos de nacimiento y cáncer. Las mujeres que consumen pescado altamente contaminado y quedan embarazadas pueden tener un mayor riesgo de tener niños que son lentos para desarrollar y aprender. Estos productos químicos pueden tener un mayor efecto sobre los órganos en desarrollo de los niños pequeños o bebés por nacer. Algunos

**Estos peces son los menos contaminados en la pesca deportiva en el lago Onondaga, y son la mejor opción para comer**



Pez gato marrón: Es recomendable comer hasta 4 comidas al mes

Contaminantes: mercurio, PCBs



Pez Perca sol común: Es recomendable comer hasta 4 comidas al mes

Contaminantes: mercurio, PCBs

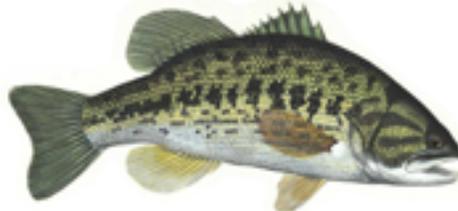


**Importante: Las mujeres menores de 50 años y los niños menores de 15 años no deben comer ningún pescado del Lago Onondaga o del Río Seneca hasta la compuerta #24 (Baldwinsville)**



Carpa: No coma

Contaminantes: PCB, mercurio, dioxinas



La lobina de boca grande (más de 15 pulgadas): No coma

Contaminantes: mercurio, PCBs



La lobina de boca chica (más de 15 pulgadas): No coma

Contaminantes: mercurio, PCBs



Lucioperca americana: No coma

Contaminantes: mercurio, PCBs



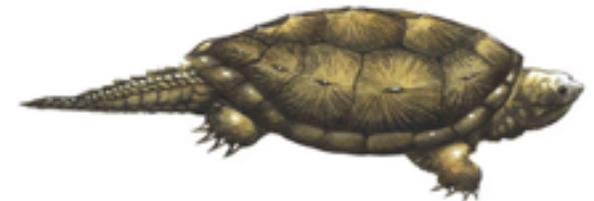
Perca blanca: No coma

Contaminantes: PCB, mercurio, dioxinas



Bagre de canal: No coma

Contaminantes: PCB, mercurio, dioxinas



Tortuga mordedora: No coma

Contaminantes: PCB

Las tortugas mordedoras retienen contaminantes en su grasa, el hígado, los huevos, y en menor medida, el músculo. Si usted opta por consumir tortugas mordedoras, puede reducir su exposición por el recorte de distancia con cuidado toda la grasa y eliminando la grasa, el hígado y los huevos antes de cocinar la carne o la preparación de la sopa. Las mujeres en edad fértil, lactantes y niños menores de 15 años deben evitar el consumo de tortugas o sopas hechas con su carne.

El consejo para todos los peces no figuran en esta lista es comer hasta una comida al mes

1 comida = 1 media libra