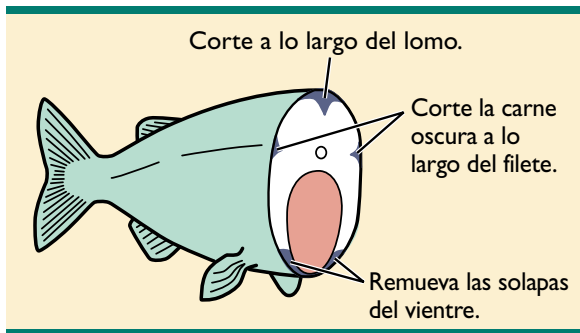


## SE PUEDEN REDUCIR LOS QUÍMICOS DAÑINOS QUE SU FAMILIA CONSUME ASI...



- Corte el pescado en filete y deseche la piel, cabeza, intestinos, riñones e hígado.
- Los químicos dañinos se acumulan en las carnes grasas del pescado. Recorte el filete para eliminar las carnes grasas.



- Hornee, ase o sancoche el pescado.
- Deseche los jugos que emanan del pescado al ser cocido.
- Evite freír el pescado ya que esto sella los químicos contaminantes que se acumulan en las áreas grasas del pescado.
- Al preparar sopas, cremas o caldos, sólo use filetes recortados.

**Nota:** El corte debido y la cocción reducen la mayoría de los químicos dañinos, pero no reduce el nivel de mercurio en el pescado.



## AVISO!

Los químicos en los peces pueden ser dañinos para su salud, especialmente para los bebés e infantes. Por esta razón, es importante que las personas sigan la advertencias en este panfleto, particularmente, las mujeres embarazadas o que pueden estar embarazadas, mujeres que estén amamantando a sus bebés y los padres de infantes.

Para mayor información sobre la pesca en Delaware:

- Departamento de Recursos Naturales y Control Ambiental de Delaware: 302-739-9902  
[www.fw.delaware.gov](http://www.fw.delaware.gov)
- Departamento de Salud y Servicios Sociales de Delaware División de Salud Pública: 302-744-4546

Las advertencias sobre el consumo de pescado son el resultado de una acción conjunta del Departamento de Recursos Naturales y Control Ambiental de Delaware (DNREC) y la División de Salud Pública (DPH) del Departamento de Salud y Servicios Sociales de Delaware. Afiches con estas advertencias son colocados por DPH en los sitios acuáticos donde se hayan emitido advertencias sobre el consumo de pescado.

DNREC sigue monitoreando la calidad de las aguas de Delaware y realizando pruebas en peces para determinar los químicos dañinos. Advertencias adicionales pueden ser emitidas a lo largo del año. Para información sobre la más reciente advertencia sobre el consumo de peces, visite el sitio de Internet de DNREC: [www.fw.delaware.gov](http://www.fw.delaware.gov) o llame al 302-739-9902.

Comiendo pescado en moderación y como parte de una dieta saludable puede proporcionar beneficios cardiovasculares y otros beneficios a la salud. Las advertencias del consumo de pescado pueden ser emitidas para ayudarnos a hacer decisiones bien informadas que ofrezcan mayores beneficios de salud al comer pescado mientras se reducen los riesgos de exposición a químicos potencialmente dañinos.

Este panfleto es un esfuerzo colaborativo de:



Departamento de Recursos Naturales y Control Ambiental de Delaware



Sociedad para los Estuarios de Delaware



Departamento de Salud y Servicios Sociales de Delaware División de Salud Pública



Subvención Marítima de Pennsylvania



Fondos para analizar los tejidos de pescados y la comunicación de la advertencia sobre el consumo de peces, es proporcionado, en parte, por el Consorcio del Cáncer de Delaware



Universidad de Temple



Número de Control de Documento: 40-01-05/09/07/02



Agencia para la Protección Ambiental de los Estados Unidos

Foto de portada: Jared Jacobini, DNREC División de Pescados y Fauna

## PESQUE LISTO, COMA LISTO

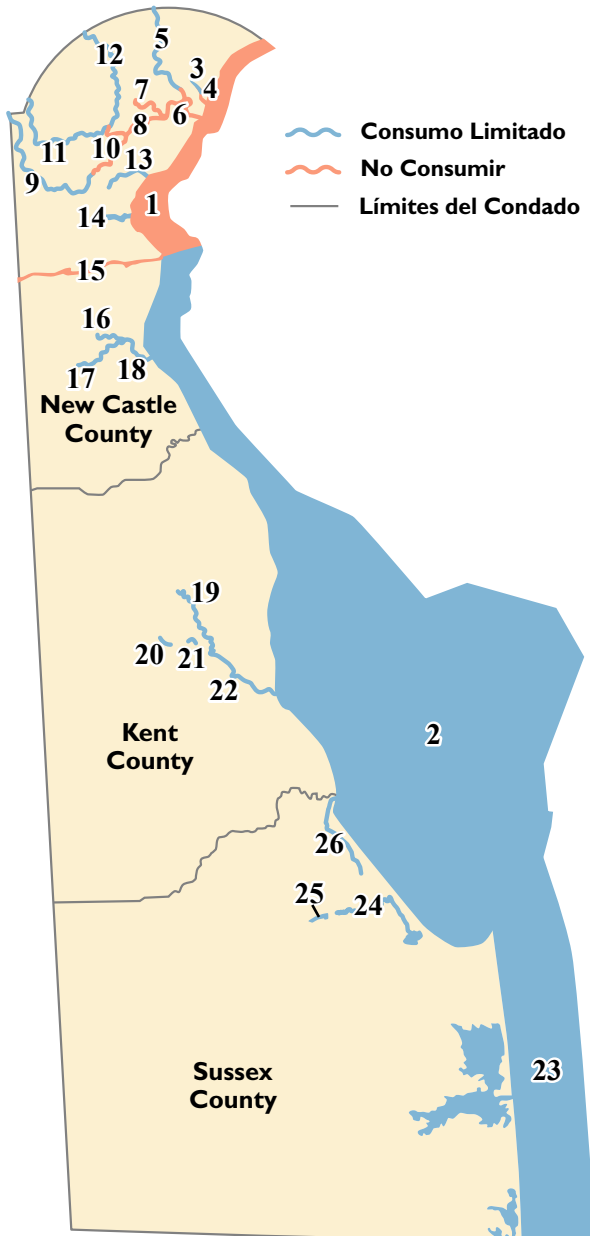
### UNA GUIA PARA EL CONSUMO DE LA PESCA DEPORTIVA EN DELAWARE



Siga las advertencias de este panfleto para proteger a su familia!

# 2010-2011

# ADVERTENCIAS PARA EL CONSUMO DE PESCA DEPORTIVA EN DELAWARE 2010-2011



TIPO DE AGUAS	ESPECIES	MAXIMO DE SERVIDAS ACONSEJADAS
1 Delaware River hasta el Canal de Chesapeake / DE	Todo Tipo de Peces	NO COMER
2 Parte baja del Delaware River y la Bahía de Delaware	*Lobinas Estriadas	2 Comidas al Año
	*Bagre de Canal (acanalado), Bagre Blanco, Anguila, Perca Blanca, (todos los tamaños) y Pez Azul – más de 14 pulgadas	1 Comida al Año
	Corvineta (todos los tamaños) y Pez Azul – 14 pulgadas o menos	1 Comida al Mes
3 Shellpot Creek sin oleaje	Todo Tipo de Peces	1 Comida al Año
4 Shellpot Creek con oleaje	Todo Tipo de Peces	NO COMER
5 Brandywine River sin oleaje	Todo Tipo de Peces	6 Comidas al Año
6 Brandywine River con oleaje	Todo Tipo de Peces	NO COMER
7 Little Mill Creek	Todo Tipo de Peces	NO COMER
8 Christina River con oleaje	Todo Tipo de Peces	NO COMER
9 Christina River sin oleaje	Todo Tipo de Peces	6 Comidas al Año
10 White Clay Creek con oleaje	Todo Tipo de Peces	NO COMER
11 White Clay Creek sin oleaje	Todo Tipo de Peces	1 Comida al Mes
12 Red Clay Creek	Todo Tipo de Peces	6 Comidas al Año
13 Army Creek and Pond	Todo Tipo de Peces	2 Comidas al Año
14 Red Lion Creek	Todo Tipo de Peces	1 Comida al Año
15 Canal de Chesapeake / DE	Todo Tipo de Peces	NO COMER
16 Drawyers Creek con oleaje	Todo Tipo de Peces	1 Comida al Año
17 Silver Lake (Middletown)	Todo Tipo de Peces	1 Comida al Año
18 Appoquinimink River con oleaje	Todo Tipo de Peces	1 Comida al Año
19 Silver Lake (Dover)	Todo Tipo de Peces	2 Comidas al Año
20 Wyoming Mill Pond	Todo Tipo de Peces	2 Comidas al Año
21 Moore's Lake	Todo Tipo de Peces	2 Comidas al Año
22 St. Jones River	Todo Tipo de Peces	2 Comidas al Año
23 Costa Atlántica y Bahías Interiores	*Lobinas Estriadas	2 Comidas al Año
	*Pez Azul – más de 14 pulgadas	1 Comida al Año
	Pez Azul – 14 pulgadas o menos	1 Comida al Mes
24 Prime Hook Creek	Todo Tipo de Peces	2 Comidas al Mes**
25 Waples Pond	Todo Tipo de Peces	2 Comidas al Mes**
26 Slaughter Creek	Todo Tipo de Peces	6 Comidas al Año

**ADVERTENCIA ESTADO DE DELAWARE PARA AGUAS FRESCAS, ESTUARIO, Y MARINAS**

Todas las Aguas NO Especificamente Mencionadas en la Tabla	Todas las Especies NO Especificamente Mencionadas	No Más de 1 Comida a la Semana
--	---	--------------------------------

**ADVERTENCIAS PARA TRUCHAS**

Christina Creek	Trucha	6 Comidas al Año
Otras Corrientes y Estanques, aparte de Christina Creek designados para truchas	Trucha	1 Comida al Mes

**ADVERTENCIAS EMITIDAS POR EL GOBIERNO FEDERAL**

Advertencias sobre el consumo de pescados y informes sobre pescados comprados de tiendas de mariscos pueden encontrarse en el sitio de internet del Gobierno de Estados Unidos:

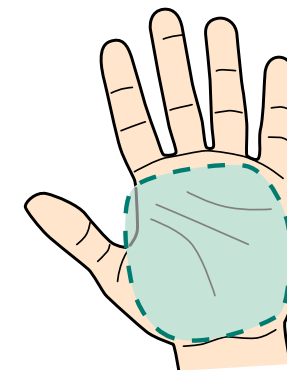
Agencia pra la Protección Ambiental de los Estados Unidos:  
[www.epa.gov/ost/fish](http://www.epa.gov/ost/fish)

Administración de Alimentos y Drogas de los Estados Unidas:  
[www.cfsan.fda.gov/seafood1.html](http://www.cfsan.fda.gov/seafood1.html)

**Una servida corresponde a:**

- 3 onzas para un niño
- 6 onzas para mujeres en edad de maternidad
- 8 onzas para el adulto promedio

Una servida de 3 onzas es aproximadamente del tamaño de la palma de su mano.



\*Las mujeres en edad de maternidad y los niños no deben consumir ninguna cantidad de estos peces.  
 \*\*Las mujeres en edad de maternidad y los niños no deben comer más que una comida al mes.