

Directrices de consumo de pescados en Nuevo Hampshire

El pescado y los mariscos son una parte importante de una dieta sana. Son una buena fuente de proteína con bajo contenido de grasa y contienen nutrientes como ácidos grasos Omega 3, un nutriente clave para el desarrollo cerebral. El NHDES ofrece estas directrices sobre el consumo de pescado para educar al público sobre ciertos contaminantes que han sido analizados en los tejidos de pescados. Hay otros contaminantes que podrían estar presentes en el ambiente que no han sido analizados, ni se incluyen en este documento. Se ha completado el análisis del mercurio en una variedad de las especies de pescados de agua dulce más comunes, sin embargo, no todas las especies ni todos los cuerpos de agua han sido analizado por la presencia de mercurio y los otros contaminantes listados en el documento (las muestras de pescados a la fecha incluyen 26 especies, más de 230 cuerpos de agua, y aproximadamente 4,000 pescados). El mercurio no se descompone en el ambiente. Casi todos los pescados y mariscos tienen trazas de mercurio y los pescados de algunas fuentes de agua dulce también pueden contener dioxina o bifenilos policlorados (PCB por sus siglas en inglés). Pequeñas cantidades de mercurio pueden dañar a un cerebro que comienza a formarse o a crecer. Es por eso que los bebés y niños pequeños corren el mayor riesgo. Los PCB y las dioxinas son químicos orgánicos creados por el hombre que no se descomponen fácilmente en el ambiente. Son absorbidos y pueden acumularse en los pescados. Los PCB y las dioxinas han demostrado causar una variedad de efectos nocivos a la salud tales como cáncer así como efectos que no son cáncer pero afectan a los sistemas inmunológicos, reproductivos, nerviosos y endocrinológicos. Los riesgos del mercurio, los PCB y las dioxinas en el pescado y los mariscos dependen de la cantidad de pescado y mariscos que se consume y los niveles de dichos contaminantes en los mismos. Es posible comer pescado y ser una persona sana. Ayudará seguir estas directrices.

PESCADOS DE AGUA FRESCA

El **grupo de alto riesgo** consiste en mujeres embarazadas y que dan el pecho y mujeres que podrían quedar embarazadas (o sea, mujeres en edad de procrear) y los niños hasta los seis años de edad. El **grupo de bajo riesgo** consiste en todos los otros adultos y niños de siete años y mayores. El tamaño de la comida es 4 onzas para niños de seis años y menores. Para los niños mayores y los adultos (incluyendo a las mujeres en el grupo de alto riesgo) el tamaño de la comida es 8 onzas. Siga estas directrices de consumo de pescado; indican cuánto pueden comer estos grupos de manera segura:

| CONSEJO SOBRE EL PESCADO DE AGUA DULCE EN TODO EL ESTADO DEBIDO AL MERCURIO | | | |
|---|---|---|----------------------|
| Nombre del cuerpo de agua | Especies de pescado | Grupo de alto riesgo | Grupo de bajo riesgo |
| Todos los lagos, lagunas, ríos y arroyos de agua dulce ¹ | Trucha arco iris y marrón | 1 comida por semana | 6 comidas por semana |
| | Todos los otros pescados de agua dulce incluyendo la trucha de arroyo | 1 comida por mes | 4 comidas por mes |
| | Lubina de boca grande y pequeña, lucio pequeño, perca blanca y amarilla | Limite el consumo a pescado de 12 pulgadas o menos de longitud mientras cumple las directrices anteriores | |

¹ NHDES. *Status and trends of mercury in fish tissue in New Hampshire waterbodies, 1992-2016*. Final Report, Concord, Noviembre de 2017. [publicación #R-WD-17-22]

| CONSEJO ESPECIAL SOBRE OTROS CUERPOS DE AGUA DULCE EN NUEVO HAMPSHIRE | | | | |
|--|-------------------------------------|--|-----------------------------|--|
| Nombre del cuerpo de agua | Especies de pescado | Grupo de alto riesgo | Grupo de bajo riesgo | Contaminante |
| Río Androscoggin desde Berlin al límite con Maine ² | Todos los pescados de agua dulce | No comer | No comer | Dioxina y mercurio |
| Ashuelot Pond (Washington) | Todos los pescados de agua dulce | No comer | 2 comidas por mes | Mercurio |
| Beaver Lake (Derry) | Lubina de boca grande y pequeña | 1 comida por mes | 3 comidas por mes | Sulfonato de perfluorooctano (PFOS por sus siglas en inglés) |
| Canobie Lake (Salem) | Todos los pescados de agua dulce | 1 comida por mes | 3 comidas por mes | Sulfonato de perfluorooctano (PFOS) |
| Cobbetts Pond (Windham) | Lubina de boca grande y pequeña | 1 comida por mes | 2 comidas por mes | Sulfonato de perfluorooctano (PFOS) |
| Comerford y Moore Reservoirs en el río Connecticut ¹ | Todos los pescados de agua dulce | No comer | 2 comidas por mes | Mercurio |
| Country Pond (Kingston/Newton) ³ | Lubina de boca grande y pequeña | 1 comida por mes y 6 comidas por año | 6 comidas por año | Bifenilos policlorados (PCB por sus siglas en inglés) y mercurio |
| | Todas las otras especies de pescado | 1 comida por mes | 21 comidas por año | Bifenilos policlorados (PCB por sus siglas en inglés) y mercurio |
| Crescent Lake (Newport) ⁴ | Perca amarilla | 1 comida por mes | 7 comidas por mes | Mercurio |
| Crystal Lake (Gilmanton) ¹ | Todos los pescados de agua dulce | No comer | 2 comidas por mes | Mercurio |
| Dubes Pond (Hooksett) ¹ | Todos los pescados de agua dulce | No comer | 2 comidas por mes | Mercurio |
| Eastman Pond (Grantham) ⁴ | Perca amarilla | 2 comidas por mes | 11 comidas por mes | Mercurio |
| | Lubina de boca pequeña | 1 comida por mes | 5 comidas por mes | Mercurio |
| Horseshoe Pond (Merrimack) | Todos los pescados de agua dulce | Niños menores de 7 años – no comer | 1 comida por mes | Sulfonato de perfluorooctano (PFOS) |
| | | Mujeres en edad de concebir - 1 comida por mes | | |
| Jackman Reservoir (Hillsboro) ¹ | Todos los pescados de agua dulce | No comer | 2 comidas por mes | Mercurio |
| Mascoma Lake (Enfield) ¹ | Todos los pescados de agua dulce | No comer | 2 comidas por mes | Mercurio |
| May Pond (Washington) ¹ | Lubina de boca grande | 1 comida por mes | 3 comidas por mes | Mercurio |
| Perkins Pond (Sunapee) ⁴ | Lubina de boca grande | 1 comida por mes | 3 comidas por mes | Mercurio |
| | Perca amarilla | 1 comida por mes | 8 comidas por mes | Mercurio |
| | Lubina de boca pequeña | 1 comida por mes | 5 comidas por mes | Mercurio |

² Antiguo sitio Superfund Chlor-Alkali, Berlin, NH – <https://semspub.epa.gov/work/01/550299.pdf>

³ NHDES Interoffice Memo. Ottati & Goss/Great Lakes Container Corp. Site, Kingston, NH - Evaluation of PCB Contamination in Fish Sampled from Country Pond. 30 de diciembre de 2011.

⁴ NHDES. "Evaluation of Mercury Concentration in Fish Collected from Claremont Area Water Bodies." Health Consultation, Concord, 2009.

| CONSEJO ESPECIAL SOBRE OTROS CUERPOS DE AGUA DULCE EN NUEVO HAMPSHIRE | | | | |
|--|--|--|-----------------------------|-------------------------------------|
| Nombre del cuerpo de agua | Especies de pescado | Grupo de alto riesgo | Grupo de bajo riesgo | Contaminante |
| Rand Pond (Goshen) ⁴ | Perca amarilla | 2 comidas por mes | 12 comidas por mes | Mercurio |
| | Bagre pardo | 2 comidas por mes | 13 comidas por mes | Mercurio |
| Robinson Pond (Hudson) | Todos los pescados de agua dulce | Niños menores de 7 años – no comer | 2 comidas por mes | Sulfonato de perfluorooctano (PFOS) |
| | | Mujeres en edad de concebir - 1 comida por mes | | |
| Río Souhegan entre Riverway East y la Goldman Dam ⁵ | Todos los pescados de agua dulce | No comer | No comer | Bifenilos policlorados (PCB) |
| Squam Lake y Little Squam Lake | Perca amarilla | 4 comidas por año | 1 comida por mes | Bifenilos policlorados (PCB) |
| | Todos los otros pescados de agua dulce | 1 comida por año | 3 comidas por año | Bifenilos policlorados (PCB) |
| Stocker Pond (Grantham) ⁴ | Lubina de roca | 2 comidas por mes | 10 comidas por mes | Mercurio |
| Tower Hill Pond (Candia) ¹ | Todos los pescados de agua dulce | No comer | 2 comidas por mes | Mercurio |

PESCADOS DE MAR, MARISCOS Y PESCADOS COMERCIALMENTE DISPONIBLES

Para todos los pescados de mar, mariscos y pescados comercialmente disponibles, por favor siga estas directrices de consumo:

| Especies de pescado | Grupo de alto riesgo | Grupo de bajo riesgo |
|---|-----------------------------|-----------------------------|
| MEJORES OPCIONES Bagre, bacalao, platija, eglefino, arenque, atún claro (enlatado), abadejo, lenguado, salmón, tilapia, mariscos (ostras, langostinos, cangrejos, almejas, vieiras, langosta) | 2 comidas por semana | Sin límite |
| BUENAS OPCIONES Fletan, pargo rojo, bistec de atún y atún blanco (enlatado) | 1 comida por semana | Sin límite |
| PRECAUCIÓN Caballa real, pez espada, tiburón, blanquillo camello | No comer | 2 comidas por mes |
| EVITAR EL CONSUMO Hígado verde (sustancia verde en langostas) | No comer | No comer |

Las restricciones al consumo de pescados de agua dulce y de mar deben ser consideradas juntas y acumulativamente.

Por ejemplo, una mujer embarazada podría consumir una comida de pescado de agua dulce pero se aconseja no consumir ningún otro pescado de agua dulce o de mar que contenga mercurio durante dicho mes.

Recuerde: Los tamaños de la “comida” son 4 onzas para niños menores de seis años y 8 onzas para adultos y niños mayores.

PARA MÁS INFORMACIÓN

Para encontrar más información sobre los detalles de sugerencias específicas según el cuerpo de agua, por favor llame al coordinador de Ríos y Lagos del NHDES al [\(603\) 271-2959](tel:6032712959).

El fundamento técnico de la actualización 2018 a la Sugerencia de Consumo de Pescado con Mercurio en todo el Estado de Nuevo Hampshire se basa en: NHDES. “Status and trends of mercury in fish tissue in New Hampshire waterbodies, 1992 - 2016.” Final Report, Concord, noviembre de 2017. [publicación #R-WD-17-22]

Para preguntas generales sobre las reglamentaciones de pesca en Nuevo Hampshire, por favor llame al Departamento de Pesca y Caza de Nuevo Hampshire al [\(603\) 271-3421](tel:6032713421), o visite el sitio web en <https://www.wildlife.state.nh.us/>.

⁵ Sitio Superfund Fletcher’s Paint Works & Storage, Milford, NH – <https://cumulis.epa.gov/supercpad/SiteProfiles/index.cfm?fuseaction=second.Healthenv&id=0101085>