



Eating Sport Fish

2000-2001 Health Advice for
the Capital District, Hudson River,
New York Harbor, Fresh Waters of Long Island and
Marine Waters of New York



Fishing New York's abundant waters is a popular sport. Anglers catch a wide variety of delicious fish and many eat the fish they catch. However, some species in certain waters contain chemicals that may be harmful to health, even when the fish look healthy and the water looks clean. What should you consider when deciding whether or not to eat the fish you catch? The New York State Department of Health issues health advisories for people who eat fish from waters where chemical contaminants may be a problem. You can make an informed decision about the potential risks from eating contaminated sport fish by using this publication. More detailed advice can be found in the *New York State Fishing Regulations Guide* (available where fishing licenses are sold) or in a booklet which can be requested from the Department of Health at 1-800-458-1158, ext. 27815.

Why Is This Advice Important to Me?

Chemicals are found in some fish at levels that may be harmful to your health. Some chemicals build up in your body over time or effect organs, such as your kidneys or liver.

Women of childbearing age may be at special risk from eating contaminated fish. During pregnancy and when breast-feeding, some chemicals (such as PCBs, dioxins and mercury) may be passed on to your baby. This can harm the baby's growth and development. **Children** under the age of 15 should not eat contaminated fish because they are still growing and developing, and are at special risk from contaminants.

How Much Fish Can I Eat?

Generally, no one should eat no more than one meal of fish per week from any of the state's fresh waters. Some waters in New York have even stricter health advisories.

The following guidelines are a shortened version of the complete health advisories for the Capital District, Hudson River, New York Harbor, the fresh waters of Long Island and marine waters of New York State. For more detailed advice about eating fish, please consult *Health Advisories: Chemicals in Sport Fish and Game* available from the Health Department by calling 1-800-458-1158, ext. 27815.

Which Fish are Safer (Less Contaminated) to Eat?

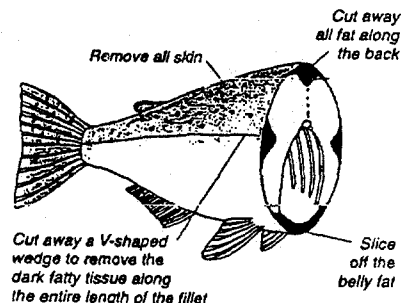
You can limit your exposure to chemical contaminants in these ways:

- Choose fish not mentioned in the advisories--those fish generally have lower contaminant levels.
- Choose smaller fish (of legal size) to eat. Smaller fish are younger and generally have lower contaminant levels than larger, older fish.
- Fish from Long Island South Shore waters and eastern Long Island Sound waters generally have lower contaminant levels than fish from the Hudson River and the Upper Bay of New York Harbor.
- See other side for more restrictive health advisories.

Can I Clean and Cook My Fish to Reduce Contaminants?

You can reduce your exposure to chemical contaminants by the way you prepare the fish. Many chemicals concentrate in the fatty parts of fish. By cleaning or cooking fish to reduce fat, you can also reduce the amount of contaminants you eat.

- Remove the skin and trim all fat from the areas shown below.
- Don't pan-fry or deep-fry. Broil, bake, poach or boil your fish so the fatty juices drip away.
- Don't consume cooking liquids.



Catch and Release

Anglers who want to continue to enjoy the fun of fishing, but who also wish to lessen the potential risks associated with eating contaminated sport fish, should consider catch and release. Catch and release also minimizes your impact on local fisheries. When practicing catch and release, follow these simple guidelines:

- Release fish quickly--while still in the water, if possible; have necessary tools (needlenose pliers) close at hand.
- When a fish is deeply hooked, do not tear out the hook--cut the leader or the hook to give the fish a nearly fourfold increase in chances of survival.
- Avoid playing fish to exhaustion, particularly if water temperatures are very high.

For more detailed information about catch and release, consult the *New York State Fishing Regulations Guide* available wherever fishing licenses are sold.



Prepared by:
New York State Department of Environmental Conservation
and the New York State Department of Health



Hudson River

Hudson River between Bakers Falls (in Hudson Falls) and the Federal Dam at Troy:

- Catch and release fishing only--these regulations apply to the portion of the Hudson River noted above and all tributaries upstream to the first barrier impassable by fish. All fish caught must be immediately returned to the water unharmed.

General Health Advisory

For the waters listed below, the general health advice recommendation is:

- Women of childbearing age and children under 15 should EAT NO FISH from the waters listed below.
- Other people should follow the recommendations provided for each water listed below and should eat no more than one meal per week of any fish species not listed.

Hoosic River

- Eat no more than one meal per month of brown trout over 14 inches long.

Kinderhook Lake

- Eat no more than one meal per month of American eel.

Nassau Lake

- Eat no fish.

Valatie Kill between County Route 18 and Nassau Lake

- Eat no fish.

Hudson River and All Tributaries to the First Barrier Impassable by Fish:

Sherman Island Dam downstream to feeder dam at South Glens Falls

- Eat no more than one meal per month of carp.

Hudson Falls to Federal Dam at Troy

- Eat no fish (illegal to keep fish).

Federal Dam at Troy south to bridge at Catskill

- Eat no fish except alewife, American shad, blueback herring, rock bass and yellow perch.
- Eat no more than one meal per month of alewife, blueback herring, rock bass and yellow perch.
- Eat no more than one meal per week of American shad (general advisory)

Hudson River South of Catskill, Arthur Kill, Kill Van Kull and Upper Bay of New York Harbor (North of Verrazano Narrows Bridge)

- Eat no more than one meal per month of American eel, Atlantic needlefish, bluefish, carp, goldfish, largemouth and smallmouth bass, rainbow smelt, striped bass, walleye, white catfish and white perch and eat no more than one meal per week of other fish species.
- Eat no more than six blue crabs per week and don't consume the hepatopancreas (mustard, tomalley, liver) or cooking liquid

Dobbs Ferry south to Greystone

- Eat no American eel
- Follow advisories for Hudson River south of Catskill for other species

Sawmill River (Westchester Co.)

- Eat no more than one meal per month of American eel.

Sheldrake River (Westchester Co.)

- Eat no American eel
- Eat no more than one meal per month of goldfish.

Harlem River and East River (to the Throgs Neck Bridge)

- Eat no American eel
- Eat no more than one meal per month of Atlantic needlefish, bluefish, striped bass and white perch.

Inland Waters of Long Island

Freeport Reservoir and Grant Park Pond (Nassau Co.) and Belmont Lake (Suffolk Co.)

- Eat no more than one meal per month of carp.

Lake Capri (Suffolk Co.)

- Eat no more than one meal per month of American eel or carp.

Hall's Pond (Nassau Co.) and Spring Pond-Middle Island (Suffolk Co.)

- Eat no carp or goldfish

Loft's and Whitney Park ponds (Nassau Co.)

- Eat no more than one meal per month of carp or goldfish.

Ridder's Pond (Nassau Co.)

- Eat no goldfish.

St. James Pond (Suffolk Co.)

- Eat no more than one meal per month of all species.

Smith Pond at Roosevelt Park (Nassau Co.)

- Eat no American eel.
- Eat no more than one meal per month of carp and goldfish.

Smith Pond at Rockville Center and Upper Massapequa Reservoir (Nassau Co.)

- Eat no more than one meal per month of white perch.

Marine Waters:

Lower Bay of New York Harbor, Jamaica Bay, Long Island Sound, Peconic and Gardiners bays, Block Island Sound and Long Island South Shore Waters

- The general health advisory does not apply to these waters. However, some species of fish and shellfish do contain chemical contaminants at levels that may cause adverse human health effects. For those species, people should follow the advice given below.
- Women of childbearing age and children under the age of 15 should eat no striped bass from New York Harbor and Long Island Sound west of Wading River. Other people should eat no more than one meal per month of striped bass from these waters.
- Everyone should eat no more than one meal per week of striped bass from Long Island Sound east of Wading River, Peconic and Gardiners Bays, Block Island Sound, Long Island South Shore waters and Jamaica Bay.
- Everyone should eat no more than one meal per week of American eel and bluefish from any of these waters.
- Do not eat the hepatopancreas (mustard, tomalley, liver) of American lobster and blue crab. Discard all cooking liquids.

For further information

This summary is only a quick reference. For more complete information, consult *Health Advisories: Chemicals in Sport Fish and Game* published annually by the New York State Department of Health. This publication provides advisories on eating fish from all New York waters, describes the contaminants and reasons for the advisories and tells how to space meals so exposure to chemicals is not excessive. If you eat fish from other New York State waters, call the Department of Health toll-free at 1-800-458-1158, ext. 27815 for a free copy of the advisory or to speak with someone about any questions you may have. The full advisories are also available on the internet: www.health.state.ny.us/nysdoh/enviro/fish.htm or can be requested by e-mail: BTSA@health.state.ny.us





Consumo de la Pesca Deportiva

Recomendaciones de Salud para 2000-2001

para el Distrito de la Capital, el Río Hudson, el Puerto de Nueva York,
los Cuerpos de Agua Dulce de Long Island y las Aguas Marinas de
Nueva York



En las aguas abundantes de Nueva York, la pesca deportiva es un deporte popular. Los pescadores de anzuelo pescan una gran variedad de peces deliciosos y muchos comen los pescados. Sin embargo, algunas especies en ciertas aguas contienen químicos que pueden ser dañinos para la salud, aún cuando los peces luzcan saludables y las aguas parezcan limpias.

¿Qué debe de tomar en cuenta antes de decidir si debe comer o no comer los pescados que ha pescado? El Departamento de Salud del Estado de Nueva York publica recomendaciones de salud para personas que comen pescados de aguas donde las contaminaciones químicas pueden ser un problema. Usando esta publicación, usted puede hacer una decisión acertada sobre los riesgos potenciales al consumir la pesca deportiva contaminada. Información más detallada puede ser hallada en la guía *New York State Fishing Regulations Guide* o *La Guía de Reglamentos de Pesca del Estado de Nueva York* (publicado en Inglés y disponible donde se venden las licencias para la pesca) o en un folleto que puede ser solicitado al Departamento de Salud llamando al 1-800-458-1158, extensión 27815.

¿Por qué es importante este consejo para mí?

En algunos peces se encuentran productos químicos a un nivel que puede ser dañino para su salud. Algunos químicos se acumulan en su cuerpo a través del tiempo y/o afectan sus órganos tales como los riñones o el hígado.

Las mujeres que están en edad de procrear hijos pueden tener un riesgo especial al comer pescado contaminado. Durante el embarazo y cuando amamanta al bebé, algunos químicos (tales como la dioxina, el mercurio y los PCB también conocidos como bifenales policlorinados o BPC) pueden ser transmitidos al bebé. Esto puede perjudicar el crecimiento y el desarrollo del mismo. **Los niños menores de 15 años de edad** no deben comer pescado contaminado porque ellos todavía se están desarrollando y creciendo y están expuestos a un riesgo especial a consecuencia de los contaminantes.

¿Qué cantidad de pescado puedo comer?

Generalmente, nadie debe comer pescado de las aguas dulces del estado más de una vez por semana. Sin embargo, algunas extensiones de agua en Nueva York tienen recomendaciones de salud aún más estrictas. La siguiente información es una versión abreviada de las recomendaciones de salud para el Distrito de la Capital, el Río Hudson, el Puerto de Nueva York, las extensiones de agua dulce de Long Island y las aguas marinas de Nueva York. Para obtener información más detallada sobre el consumo de pescado, favor de consultar a *Health Advisories: Chemicals in Sport Fish and Game (Recomendaciones de Salud: Químicos en la Pesca Deportiva y la Caza)*, disponible por medio del Departamento de Salud llamando al 1-800-458-1158, extensión 27815.

¿Cuáles son los pescados más sanos (menos contaminados) para comer?

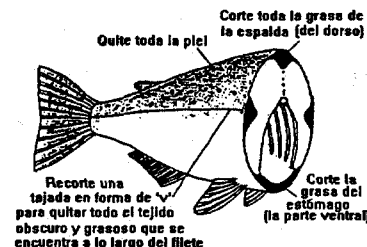
Usted puede limitar su exposición a los contaminantes químicos de las siguientes maneras:

- Eligiendo comer pescados que no se mencionen en los consejos de salud—los pescados no mencionados generalmente tiene menores niveles de contaminación.
- Eligiendo comer pescados pequeños (de tamaño legal). Los peces pequeños son más jóvenes y por lo general contienen menos contaminación que los peces más grandes y más viejos.
- Los peces de las aguas de la Orilla Sur de Long Island y de la zona este del Estrecho de Long Island generalmente tienen niveles de contaminantes más bajos que los pescados del Río Hudson y de la Bahía Superior del Puerto de Nueva York.
- Vea al dorso para recomendaciones más restringidas.

¿Puedo limpiar y cocinar mi pescado para reducir los contaminantes?

Usted puede reducir su exposición a los contaminantes químicos según la manera en que prepara el pescado. Muchos contaminantes químicos se concentran en las partes grasosas del pescado. Al limpiar y cocinar el pescado en forma que reduzca la grasa, usted puede reducir la cantidad de contaminantes que ingiere.

- Quite la piel y corte toda la grasa de las áreas señaladas en el dibujo.
- No fría el pescado en el sartén ni por inmersión en aceite. Cocínelo a la parrilla, al horno, o hiérvalo para escurrir los jugos grasosos.
- No consuma los líquidos donde cocine el pescado.



Pesca y Suelta

Los pescadores que desean continuar disfrutando del placer de la pesca deportiva, pero también quieren disminuir el riesgo potencial asociado con el consumo de pescado contaminado, deben considerar la práctica de la pesca y suelta, la cual a la vez reduce a un mínimo su impacto en la población de peces.

Cuando practique la pesca y suelta, tome las siguientes medidas para soltar:

- Libere el pez rápidamente, si es posible, cuando aún esté en el agua; tenga a mano las herramientas necesarias (alicate de punta fina).
- Si el pez está bien enganchado al anzuelo, no jale el anzuelo—corte la parte más fina del sedal o del anzuelo para darle al pez una oportunidad cuádruple de sobrevivir.
- Evite jugar con el pez hasta el punto de agotarlo, especialmente si la temperatura del agua está muy alta.

Para información más detallada sobre la pesca y suelta, consulte a la guía *New York State Fishing Regulations Guide* o *La Guía de Reglamentos de Pesca del Estado de Nueva York* (publicado en Inglés), disponible en las oficinas del Departamento de Conservación Ambiental o dondequiera que se vendan las licencias de pesca.



Preparado por:
El Departamento de Conservación Ambiental del Estado de Nueva York
y
El Departamento de Salud del Estado de Nueva York



Río Hudson

El Río Hudson de las Cataratas Bakers (en Hudson Falls) hasta la Represa Federal en Troy:

- Pesca y suelta solamente—este reglamento aplica a la parte del Río Hudson anotada anteriormente y a todos los tributarios río arriba hasta la primera barrera impasable por los peces. Todos los peces pescados deben ser regresados al agua de inmediato sin ser lastimados.

*Aviso General Para la Salud

Para las siguientes extensiones de agua, las recomendaciones generales para la salud son:

- Las mujeres que están en edad de procrear hijos y los niños menores de 15 años de edad **NO DEBEN COMER PESCADOS** de las extensiones de agua mencionadas a continuación.
- Las demás personas deben seguir las recomendaciones provistas para cada extensión de agua mencionada y no deben comer más que una comida (1/2 libra de pescado) por semana de cualquiera especie de pescado que no aparece en la lista.

Río Hoosic

- No coma más de una comida al mes de trucha marrón de mas de 14 pulgadas (35 centímetros).

Lago Kinderhook

- No coma más de una comida al mes de anguila americana.

Lago Nassau

- No coma ningún pescado.

Valatie Kill entre ruta 18 del condado y el Lago Nassau

- No coma ningún pescado.

Río Hudson y todos sus tributarios hasta la primera barrera impasable por los peces:

Represa de la Isla de Sherman río abajo hasta la represa afluente en Glens Falls Sur

- No coma más de una comida al mes de carpa.

Hudson Falls hasta la Represa Federal de Troy

- No coma ningún pescado. (Es ilegal no liberar los peces pescados.)

Al sur de la Represa de Troy hasta el puente de Catskill

- No coma pescado a menos que sea sábalo americano, pinchaqua, arenque de espalda azul, robalo de risco o percha amarilla.
- No coma mas de una comida al mes de pinchaqua, arenque de espalda azul, robalo de risco o percha amarilla.
- No coma mas de una comida a la semana de sábalo americano (aviso general).

El Río Hudson al sur de Catskill, Arthur Kill, Kill Van Kull, y la Bahía Superior del Puerto de Nueva York (al norte del Puente Verrazano Narrows)

- No coma más de una comida al mes de anguila americana, pez aguja del atlántico, pez azulado, carpa, carpa dorada, róbalo de boca grande, róbalo de boca pequeña, eperlano arcoiris, róbalo rayado, pez de ojos albinos, siluro (bagre) blanco o percha blanca, y no debe comer más de una comida por semana de otras especies de pescado.
- No coma más de seis cangrejos azules por semana y no consuma ningún hepatopáncreas (la parte amarilla o anaranjada que a veces le dicen "mostaza" o hígado) o los líquidos donde cocine los cangrejos.

Al Sur de Dobbs Ferry hasta Greystone

- No coma anguila americana.
- Obedezca los avisos para el Río Hudson al Sur de Catskill para las otras especies.

Río Sawmill (Condado de Westchester)

- No coma más de una comida al mes de anguila americana.

Río Sheldrake (Condado de Westchester)

- No coma anguila americana
- No coma más de una comida al mes de carpa dorada.

Río Harlem y Río Este (hasta el Puente de Throgs Neck)

- No coma anguila americana.
- No coma más de una comida al mes de pez aguja del atlántico, pez azulado, róbalo rayado o percha blanca

Aguas Dulces del Interior de Long Island

Embalse Freeport, Charca Grant Park (Condado de Nassau) y Lago Belmont (Condado de Suffolk)

- No coma más de una comida al mes de carpa.

Lago Capri (Condado de Suffolk)

- No coma más de una comida al mes de anguila americana o carpa.

Charca de Hall (Condado de Nassau) y Charca Spring-Middle Island (Condado de Suffolk)

- No coma carpa ni carpa dorada.

Charcas Loft y Whitney Park (Condado de Nassau)

- No coma más de una comida al mes de carpa o carpa dorada.

Charca Ridder (Condado de Nassau)

- No coma carpa dorada.

Charca St. James (Condado de Suffolk)

- No coma más de una comida al mes de todas las especies de pescado.

Charca Smith-Parque Roosevelt (Condado de Nassau)

- No coma anguila americana.
- No coma más de una comida al mes de carpa o de carpa dorada.

Charca Smith en Centro Rockville y Embalse Superior de Massapequa (Condado de Nassau)

- No coma más de una comida al mes de percha blanca.

Aguas Marinas

La Bahía Inferior del Puerto de Nueva York, la Bahía de Jamaica, el Estrecho de Long Island, las Bahías de Peconic y Gardiners, el Estrecho de Block Island, y las aguas de la Costa Sur de Long Island

Las recomendaciones generales para la salud no aplican a estas extensiones de agua. Sin embargo, algunas especies de peces y mariscos están contaminados con sustancias químicas a niveles que pueden ser dañinos para la salud humana. Para esas especies, las personas deben seguir los siguientes consejos:

- Las mujeres que están en edad de procrear hijos y los niños menores de 15 años de edad no deben comer róbalo rayado de las aguas del Puerto de Nueva York o del Estrecho de Long Island al oeste del Río Wading. Otras personas no deben comer más de una comida al mes de róbalo rayado pescado en estas aguas.
- Nadie debe comer más de una comida por semana de róbalo rayado del Estrecho de Long Island pescado al este del Río Wading, de las Bahías de Peconic o Gardiners, del Estrecho de Block Island, de las aguas de la Costa Sur de Long Island o de la Bahía de Jamaica.
- No coma más de una comida por semana de anguila americana o pez azulado que provenga de estas aguas.
- No coma los hepatopáncreas de la langosta americana o del cangrejo azul. Deseche todos los líquidos donde los cocine

Para más información

Este resumen sirve únicamente para darle una rápida referencia. Para información más completa, consulte a *Health Advisories: Chemicals in Sport Fish and Game (Recomendaciones de Salud: Químicos en la Pesca Deportiva y la Caza)*, publicado en Inglés anualmente por el Departamento de Salud del Estado de Nueva York. Esta publicación provee consejos sobre el consumo de pescado de todas las extensiones de agua de Nueva York, describe los contaminantes y las razones para los avisos y explica cómo espaciar las comidas para que la exposición a los químicos no sea excesiva. Si usted come pescado de otras extensiones de agua de Nueva York, llame gratis al Departamento de Salud al 1-800-458-1158, extensión 27815, para recibir una copia gratuita del aviso adecuado o para hablar con alguien sobre cualquier duda que tenga. El texto completo de las recomendaciones también se encuentra (en Inglés solamente) en el Internet: <http://www.health.state.ny.us> o se puede pedir por correo electrónico (e-mail): BTSA@health.state.ny.us

