



# Las Opciones de Pescado en Connecticut

## ¿Qué es Seguro Y Qué no?



A pesar de que la mayoría de los peces atrapados en Connecticut son seguros y saludables para comer, algunos peces de las aguas de Connecticut contienen peligrosos químicos en ellos.

**Si usted sigue los siguientes avisos, usted y su familia pueden consumir pescado de manera segura.**

### Rios y lagos de Connecticut-Todo el estado

Muchos tipos de peces quizás contengan y una pequeña porción de Mercurio en ellos. En vista de ello, las siguientes personas solo deben comer pescado de los rios y los lagos de Connecticut mas una vez al mes:

- Mujeres embarazadas
- Mujeres que planean estar embarazadas
- Mujeres que estan lactando a su bebe.
- Niños menores de 6 años.

**Una excepcion de esta advertencia es el Pescado Trucha. Estos son seguros para comer.**

### Peces de agua salada-Long Island Sound

La mayoría de los peces de agua salada son seguros para comer, con la excepción de dos clases de peces grandes: El pez azul (Bluefish) (mas largo de 25 pulgadas) y el Bass rayado (Striped bass).

Estas dos clases de peces de agua salada no deberian ser ingeridos por mujeres embarazadas, por mujeres que planean estarlo y por niños menores de seis años. Nadie en general deberia de comer mas de una ración al mes de estas clases de peces.

### Especificos Lagos y Rios en Connecticut

Lugares donde los niveles de quimicos peligrosos son mas altos son:

- El Rio Housatonic (encima del derby dam)
- El Rio Quinnipiac (corriente arriba de Quinnipiac Gorge/Hanover Pond-Meriden)
- El Rio Eight Mile (Southington)
- El Pantano Brewster (Stratford)
- El Pantano Union (Manchester)
- El Pantano Dodge (East Lyme)
- El Lago McDonough (Barkhamsted)
- El Lago Silver (Berlin/Meriden)
- Los Pantanos Versailles & Papermill
- El Lago Wyassup (North Stonington) (Sprague)

La Mayoria de los peces de estos lugares no deberian ser consumidos por nadie, especialmente mujeres embarazadas, mujeres que planean estar embarazada, madres que estan lactando a su bebe y niños menores de seis años.

Podemos añadir a esto que mujeres embarazadas, mujeres que planean estar embarazada, madres que estan lactando a su bebe y niños menores de seis años no deberian tampoco comer Carpas o Pez gato (Carpas or Catfish) del Rio de Connecticut.

### Pescado Comprado

La mayoría del pescado de las tiendas son seguros para comer. Sin embargo mujeres embarazadas, mujeres que planean estar embarazada, madres que estan lactando a su bebe y niños menores de seis años es recomendable que sigan los siguientes limites:

- No comer pescado mas de 1 o 2 veces a las semana.
- Escoja "light Tuna"- puesto que esta contiene menos Mercurio que la Tuna Blanca (White Tuna or Chuck Tunna).
- **NO COMA** Pez espada (swordfish) o Tiburon- Estos peces contienen Mercurio en niveles muy alto para las mujeres embarazadas y madres que estan lactando a su bebe.

Para mas informacion de la Salud llame al 1-877-458-FISH (3474), o visite este sitio en la Internet: [www.ct.gov/dph/fish](http://www.ct.gov/dph/fish)  
**Para informacion sobre pesca, llame al 860-424-3474, o visite este sitio en la Internet: [www.ct.gov/dep/fishing](http://www.ct.gov/dep/fishing)**