

# Guía para cocinar y comer el cangrejo azul del estado de Nueva York



Consulta lo último

[health.ny.gov/fish](http://health.ny.gov/fish)



Los cangrejos azules son una de las criaturas más populares que se capturan en las aguas del río Hudson y de la ciudad de Nueva York (NYC). Debido a la contaminación industrial, los peces y los cangrejos de estas aguas pueden contener productos químicos a niveles que pueden ser perjudiciales para su salud.

- **Dado que los productos químicos pueden tener un efecto mayor en el desarrollo de los niños pequeños y bebés, las mujeres menores de 50 años y los niños menores de 15 años no deben comer cangrejos azules del río Hudson, la bahía Upper y los ríos y estrechos que rodean la ciudad de NY.**
- Los hombres mayores de 15 años y las mujeres mayores de 50 años corren menos riesgos para la salud a causa de algunos productos químicos. Por ello, pueden comer hasta seis cangrejos a la semana de las aguas del río Hudson y de la ciudad de NY.
- Los cangrejos de Long Island Sound, Jamaica Bay y el océano están menos contaminados y son una mejor opción para todos.

Este folleto muestra cómo cocinar y preparar un cangrejo para ayudar a reducir los niveles de productos químicos en una comida con cangrejo.

### **Consejos para reducir los PCB y otros productos químicos**

- Retire el hígado (también llamado mostaza, sustancia verde/café, glándula verde) de los cangrejos antes de comerlos. Aquí es donde se concentran los PCB (bifenilos policlorados), las dioxinas y los metales.
- No vuelva a usar el líquido de cocción para salsas, sopas o guisos. Aproximadamente el 80% de los PCB que se encuentran en los cangrejos pasan al líquido de cocción al cocinarlos al vapor/hervir.

### **Consejos para comer más sano**

- Solo cocine cangrejos vivos. Deseche todos los cangrejos muertos y aquellos con caparazones rotos.
- Almacene los cangrejos en un ambiente frío y húmedo a 50°F en un recipiente poroso como una bolsa de papel o caja de cartón durante períodos cortos antes de cocinar. No guarde los cangrejos directamente en hielo o en agua, ya que los matará.
- Los cangrejos pueden contener bacterias, virus o parásitos. Mantenga los mariscos crudos y cocinados por separado para evitar la contaminación cruzada de bacterias.
- Durante la manipulación use guantes o pinzas. Lave sus manos y las superficies con frecuencia al preparar pescados y mariscos, y mantenga los alimentos crudos separados.
- Cocine bien los pescados y mariscos antes de comerlos. Los cangrejos azules cocidos tienen un caparazón de color rojo brillante y su carne deja de ser transparente.



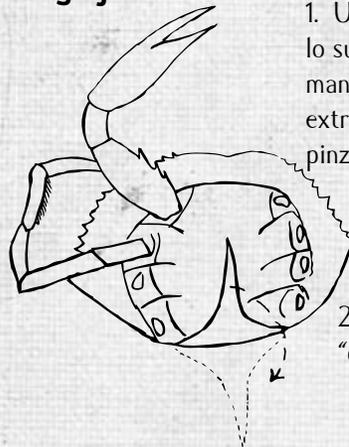
## Necesitará:

Cangrejos azules vivos	Rejilla para cocinar al vapor o colador
Hielo y tazón grande	Sazonador de su preferencia
Pinzas	Agua, vinagre y/o caldo
Olla grande y tapa	Muchas servilletas y un babero

## Una forma de cocinar los cangrejos:

1. ¡Asegúrese de cocinar solo cangrejos vivos!
2. Agregue suficiente líquido (por lo general una mezcla 50/50 de agua y vinagre) hasta el fondo de la cesta para cocinar al vapor y hierva. Con unas pinzas, coloque los cangrejos en la olla en capas, mientras sazona.
3. Cubra y cocine al vapor durante al menos 12 minutos. Los caparazones se pondrán de color rojo brillante.
4. Saque los cangrejos de la olla y deje enfriar en hielo. Deseche todo el líquido de cocción y no vuelva a utilizar para salsas, sopas o guisos, ya que los productos químicos del hígado del cangrejo pasan al agua durante la cocción.
5. ¡Tenga listas las servilletas y el babero y prepárese para el festín!

## Una de las muchas formas para sacar la carne de cangrejo:

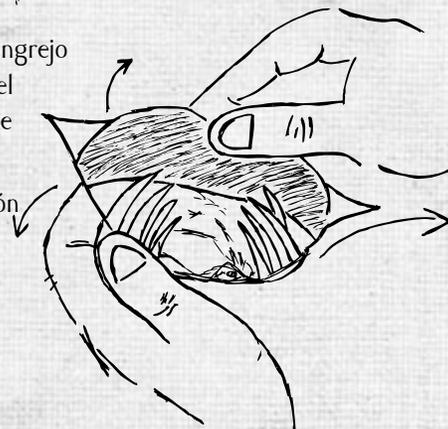


1. Una vez que los cangrejos estén lo suficientemente fríos como para manipularlos, inicie el proceso de extracción. Saque las patas y las pinzas y guárdelas para romperlas.

2. Con un cuchillo, quite el "delantal" y deseche.

3. Sosteniendo el cangrejo en la mano, separe el caparazón superior e inferior.

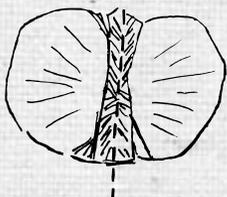
Deseche el caparazón superior.



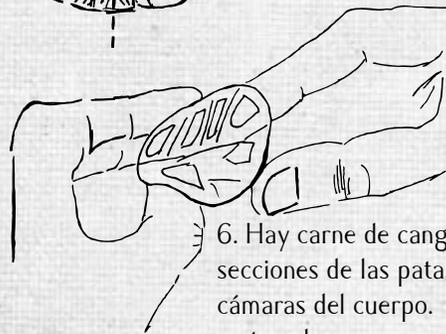
4. Raspe la capa superior quitando los pulmones, las partes de la cara y el hígado (mostaza, sustancia café/verde). Enjuagar con agua puede ayudar a eliminar los restos de hígado.



El hígado es donde se acumulan los PCB, los metales y las dioxinas.



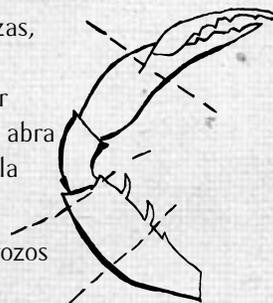
5. Con los dedos, doble el cangrejo en el medio, rompiéndolo a la mitad para exponer las cámaras de carne de cangrejo en cada lado.



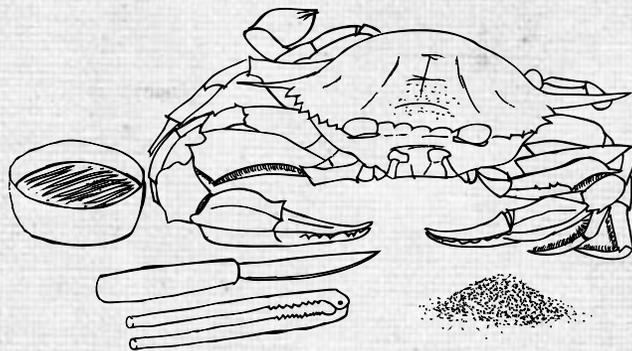
6. Hay carne de cangrejo en todas las secciones de las patas, las pinzas y las cámaras del cuerpo. Por lo general, se utiliza un tenedor para camarones o herramienta para sacar la pulpa de nueces para extraer la carne, o bien puede apretar para que salga.

7. Para sacar la carne de las pinzas, use un cascanueces casero o el borde de un cuchillo para romper suavemente la pinza para que se abra en las marcas indicadas y saque la carne con un tenedor pequeño.

Tenga cuidado para evitar que trozos del caparazón se mezclen con la carne.



8. ¡Remoje en su aderezo favorito y disfrute!



## Proyecto de boletines de pesca del río Hudson

El Proyecto de boletines de pesca del río Hudson de NYSDOH tiene el objetivo de que todos los pescadores y otras personas que comen pescado o cangrejos del río Hudson conozcan, comprendan y respeten los boletines.

### Para obtener más información:

#### Boletines de pesca del estado de Nueva York

[www.health.ny.gov/fish](http://www.health.ny.gov/fish)

Para ser un socio del río Hudson,

llame al (518) 402-7530 o al 1-800-458-1158

o envíe un correo electrónico a [HRFA@health.state.ny.us](mailto:HRFA@health.state.ny.us)

[www.health.ny.gov/hudsonriverfish](http://www.health.ny.gov/hudsonriverfish)

#### Pesca en el estado de Nueva York

Department of Environmental Conservation, DEC (Departamento de Conservación Ambiental)

visite [www.dec.ny.gov/outdoor/fishing.html](http://www.dec.ny.gov/outdoor/fishing.html);

(518) 402-8920

#### Compra y preparación de pescados y mariscos

Food and Drug Administration

(Administración de Medicamentos y Alimentos)

[www.fda.gov/food/resourcesforyou/consumers/ucm077331.htm](http://www.fda.gov/food/resourcesforyou/consumers/ucm077331.htm)

#### Síguenos en:

[health.ny.gov](http://health.ny.gov) | [facebook.com/NYSDOH](https://facebook.com/NYSDOH) | [twitter.com/HealthNYGov](https://twitter.com/HealthNYGov) | [youtube.com/NYSDOH](https://youtube.com/NYSDOH)

