



Kumain ng Isda.

Maging Matalino. Pumili nang Matalino.

Ang pagkaing dagat ay mabuti para sa iyong puso at utak . Mababa ito sa taba , mataas sa protina, at mayaman sa mga nutrient at omega-3.

Ang gabay na ito ay tutulongan kang makuha ang mga benepisyong dulot ng isda habang pinoprotektahan ka mula sa mga contaminat na matatagpuan sa isda. Ang mga sanggol at bata ay may pinakamataas na panganib.



◀ Hanapin ang simbolong ito.

Nangingisda ka ba sa Estado ng Washington?

May pambuong-estadong babala dahil sa mercury.

- Huwag kumain ng northern pikeminnow.
- Limitahan sa dalawang beses na pagkain kada buwan ang largemouth at smallmouth



Tingnan ang mga lokal na abiso sa isda sa: www.doh.wa.gov/fish

TIKLUPIN DITO



Para sa higit pang impormasyon bisitahin ang: www.doh.wa.gov/fish

o tumawag sa TOLL FREE: 1-877-485-7316

Ano ang magagawa mo para bawasan ang mga nakalalasang kemikal: www.ecy.wa.gov/toxics

Makukuha sa ibang mga format para sa mga taong may mga kapansanan
1-800-525-0127 (TDD/TTY 711).
DOH 334-096 March 2017

TIKLUPIN DITO

MALUSOG NA GABAY SA ISDA

Pangigisda para sa pinakaligtas na pagkaing-dagat?



Buntis ka ba, nagpapanong mabuntis, nagpapasuso, o nagpapakain ng mga bata?

Gamitin ang gabay na ito para gumawa ng malusog na mga pagpili para sa iyo at sa iyong pamilya.

LIGTAS NA KAININ
2-3 HAIN
KADA LINGGO



LIGTAS KAININ
1 HAIN
KADA LINGGO



Sundan ang abisong ito para bawasan ang pagkalantad mo sa mercury, mga PCB, at iba pang mga nakalalasang kemikal:

- ♥ Bagoong
- ♥ Iitim na matang-pusa
- Duhay
- Hito
- Paros
- Bakalaw (EU Pasipiko) (EU Atlantiko)
- Alimasag (Asul, Hari, Niyebe) (EU, CAN) (inangkat na Hari)
- Alimasag – Imitasyon
- Ulang (angkat na inalagaan)
- Isdang dapa
- ♥ Tamban
- ♥ Alumahan (delata)
- ♥ Talaba
- Pollock/Fish sticks

- ♥ Salmon (sariwa, delata)
- ♥ Chinook (King) (baybayin, Alaska)
- ♥ Pain (Aso, Keta)
- ♥ Coho (Pilak)
- ♥ Inalagaan*
- ♥ Rosas (Humpy)
- ♥ Sockeye (Pula)
- ♥ Sardinas (EU Pasipiko) (EU Atlantiko)
- Kabibe
- Hipon/Sugpo (EU, Canada) (inangkat)
- Pusit/Kalamari (Mitra, Indian spp)
- Tilapyá
- ♥ Trout
- Tuna (matabang na delata) (trol/tikin) (inangkat na mahabang lambat, pitakang pukot)

- Chilean na matang-pusa (Chile) (Crozet, Prince Edward & Marion Islands)
- ♥ Chinook salmon (Puget Sound)
- Croaker (puti, Pasipiko)
- Halibut (Pasipiko) (Atlantiko)
- Ulang (EU, Canada) (inangkat sa Spiny Caribbean)
- Mahi mahi (inangkat na mahabang lambat)

- Monkfish
- Rockfish/Red snapper (huli sa palakaya)
- ♥ Sablefish/Iitim na bakalaw
- ♥ Tuna, Albakora (sariwa, delatang puti) (WA, OR, CA trol/tikin) (inangkat na mahabang lambat)
- Tuna, Yellowfin (inangkat na mahabang lambat)



Ano ang isang pagkain?

Ang hain/pagkain ay tungkol sa sukat at kapal ng iyong kamay, o 1 oz. ng hilaw na isda para sa bawat 20 lbs na bigat ng katawan.

160 lb. Adulto = 8 oz. / 80 lb. Bata = 4 oz.

UMIWAS
DAHIL SA MERCURY



Ang mga babae o maaring BUNTIS, NAGPAPASUSONG INA, at MGA BATA ay **HINDI** dapat kumain ng:

Alumahan (Hari)

Marlin (inangkat)

Orange roughy

Pating

Isdang espada

(inangkat)

Tilefish (Gulpo ng Mehiko, Timog Atlantiko)

Tunang Bistik

Bluefin

Bigeye

(inangkat na mahabang lambat)

♥ Pinakamataas sa malusog na mga omega-3 fatty acid
ORANGE TEXT: Labis na pangingsda, inalagaan, o hinuli gamit ang mga pamamaraan na nakasasama sa buhay sa dagat at/o kapaligiran

*Impormasyon sa inalagaang salmon:
www.doh.wa.gov/fish/farmedsalmon

Ang pagkaing-dagat ba ay hindi nakalista?
Tumawag sa 1-877-485-7316