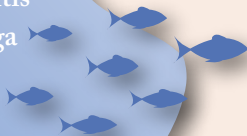


Pagkain ng Isda:

Pangkaligtasang mga Pabatid sa Kababaihan at mga Kabataan

Ang isda ay may protina at nakalulusog na taba, subali't ang ilang mga isda ay naglalaman ng masamang mga kemikal tulad ng merkuryo at mga kemikal na pamatay-kulisap. Ang naglalakihang mga kabataan, mga kababaihang buntis at nagpapasusong mga ina at mga kababaihan na maari pang magbuntis, ay lalong nangangailangang magtakda kung gaanong karaming isda ang kanilang kakainin. Gamitin ang mga pabatid na ito sa pagkain ng isda nang walang panganib.





Pangkaligtasang mga Pabatid Tungkol sa Isda

- **Huwag na huwag kakain ng:** pating, isdang espada, "filefish", o isdang haring kabalya. Ang mga isdang ito ay may pinakamataas na merkuryo.
- Kumain ng sarisaring uri ng ibang isda.
- Tasahan ang mga halaga ng kinakain sa bawa't lingo. Tignan ang kabilang panig para sa mga detalye.
- Kainin lamang ang gilid (laman) ng isda. Itapon ang ulo, bituka, atay, taba, at balat.
- Ihawin, iparilya, ihurno, o pasingawan ang isda sa isang parilya. Itapon ang mga tumulo o katas.
- Piliin ang lapang ng magaan na nakadelatang tuna. Ito ay may mas kaunting merkuryo kaysa sa puti o "albacore" na nakadelatang tuna, o mga istik ng tuna.
- Kung makahuli kayo ng isda, sundin ang mga tagapayo sa pangkalusugan at pangngisda sa inyong lugar. Para sa karagdagang impormasyon, makipag-ugnay sa:
 - * inyong lokal na Departamento ng Pangmadlang Kalusugan (Public Health Department) o
 - * sa Upisina ng Environmental Health Hazard Assessment sa (916)327-7319 0 (510)622-3170 0 www.oehha.ca.gov/fish.html

Para sa karagdagang impormasyon, bisitahin ang Food Safety Website ng FDA sa www.cfsan.fda.gov

Gaanong karaming isda o “shellfish” (bukod sa pating, “tilefish”, o haring kabalya) ang maari ninyong kainin ng walang panganib sa bawa’t linggo?

Isda o “shellfish”:	Mga Kababaihan	Mga Kabataang nakababata sa 6 na taong gulang
	(pumili ng isa lamang sa bawa’t linggo)	(Pumili ng isa lamang sa bawa’t linggo)
<p>Mula sa tindahan o restawran</p> 	<p>1 libra (16 na onsa)* —○—</p> <p>2 anim na onsang dilata ng lapang ng magaang na tuna —○—</p> <p>1.2 na libra* at 1 anim na onsang dilata ng lapang ng magaang na tuna —○—</p>	<p>6 na onsa* —○—</p> <p>4 na onsa ng nakadilatang magaang na tuna —○—</p> <p>6 na tangkay ng isda (o 6 na onsa) —○—</p>
<p>Hinuli ninyo, ng pamilya, o mga kaibigan sa:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sariwang tubig: mga dagat-dagatan, mga bukal, mga ilog, mga batis, o • Baybaying-dagat na mga tubig: dagat o look 	<p>Sundin ang mga lokal na pangkalusugan at pangingsidang tagapayo. Kung walang payong makukuha, at walang ibang isdang makakain,</p> <p>Ang mga kababaihan ay maaring kumain ng 8 onsa* *timbang bago lutuin</p>	<p>Ang mga kabataan ay maaring kumain ng 3 onsa* *timbang bago lutuin</p>

Binuo ng California WIC Supplemental Nutrition Branch. Ang impormasyon sa ipinamimigay na babasahing ito ay nakabase sa pamplet na “Mercury in Fish” (Merkuryo sa Isda) na binuo ng Environmental Health Investigations Branch (EHIB) ng California Department of Health Services (DHS).