



# GABAY SA PAGKAIN NG ISDA *mula sa* SAN FRANCISCO BAY

(MGA COUNTY NG ALAMEDA, CONTRA COSTA, MARIN, NAPA, SAN FRANCISCO, SAN MATEO, SANTA CLARA, SOLANO, AT SONOMA)

**MGA BABAE 18 – 49 TAONG GULANG AT  
MGA BATA 1-17 TAONG GULANG**

**Kainin ang  
Mabuting Isda**  
Maaaring magdulot ng benepisyo sa kalusugan ng mga bata at ng mga may sapat na gulang kapag kumain ng isda na may mababang antas ng mga kemikal.

**Iwasan ang  
Masamang Isda**  
Maaaring magsanhi ng mga problema sa kalusugan ng mga bata at ng mga may sapat na gulang kapag kumain ng isda na may mas mataas na antas ng mga kemikal tulad ng merkuryo o mga PCB.

**Piliin ang  
Tamang Isda**  
Maaaring higit na nakasasama ang mga kemikal sa mga sanggol na di pa isinisilang at sa mga bata.



**Mga Babae**  
(18-49 Taong Gulang)

**Mga Bata**  
(1-17 Taong Gulang)

**2** KABUANG  
HAIN SA ISANG  
LINGGO



Brown Rockfish



Chinook (King) Salmon

♥ *mataas sa mga omega-3*



Jacksmelt



Red Rock Crab

0

**1** KABUANG  
HAIN SA ISANG  
LINGGO



California Halibut



White Croaker

**0** HUWAG  
KAININ



Mga Pating



White Sturgeon



Surfperches



Striped Bass



California Office of  
Environmental Health  
Hazard Assessment

web [www.oehha.ca.gov/fish](http://www.oehha.ca.gov/fish)  
email [fish@oehha.ca.gov](mailto:fish@oehha.ca.gov)  
phone (916) 324-7572  
Tagalog

## Laki ng Hain

Ang isang hain ng isda ay humigit-kumulang na kasinlaki at kasingkapal ng inyong kamay. Bigyan ng mas maliit na hain ang mga bata.

Para sa Mga  
May Sapat na  
Gulang



Para sa Mga  
Bata



Mas mataas ang ilang kemikal sa balat, sa taba, at sa mga bituka.

Fillet na walang balat  
lamang ang kainin



Laman lamang ang kainin





**Mga Babae**  
(50+ Taong Gulang)

**Mga Lalaki**  
(18+ Taong Gulang)

**7** KABUANG  
HAIN SA ISANG  
LINGGO

**5** KABUANG  
HAIN SA ISANG  
LINGGO

**2** KABUANG  
HAIN SA ISANG  
LINGGO

**1** KABUANG  
HAIN SA ISANG  
LINGGO

**0** HUWAG  
KAININ



California Office of  
Environmental Health  
Hazard Assessment

web [www.oehha.ca.gov/fish](http://www.oehha.ca.gov/fish)  
email [fish@oehha.ca.gov](mailto:fish@oehha.ca.gov)  
phone (916) 324-7572  
Tagalog

# GABAY SA PAGKAIN NG ISDA mula sa SAN FRANCISCO BAY

(MGA COUNTY NG ALAMEDA, CONTRA COSTA, MARIN, NAPA, SAN FRANCISCO, SAN MATEO, SANTA CLARA, SOLANO, AT SONOMA)

**MGA BABAE 50 TAONG GULANG AT MAS MATANDA AT  
MGA LALAKI 18 TAONG GULANG AT MAS MATANDA**

## Kainin ang Mabuting Isda

Maaaring magdulot ng benepisyo sa kalusugan ng mga bata at ng mga may sapat na gulang kapag kumain ng isda na may mababang antas ng mga kemikal.



## Iwasan ang Masamang Isda

Maaaring magsanhi ng mga problema sa kalusugan ng mga bata at ng mga may sapat na gulang kapag kumain ng isda na may mas mataas na antas ng mga kemikal tulad ng merkuryo o mga PCB.



## Piliin ang Tamang Isda

Maaaring higit na nakasasama ang mga kemikal sa mga sanggol na di pa isinisilang at sa mga bata.



**Chinook (King) Salmon**  
♥ mataas sa mga omega-3



**Brown Rockfish**



**Red Rock Crab**



**California Halibut**



**Striped Bass**  
♥ mataas sa mga omega-3



**Jacksmelt**



**Mga Pating**



**White Sturgeon**



**White Croaker**



**Surfperches**

## Laki ng Hain

Ang isang hain ng isda ay humigit-kumulang na kasinlaki at kasingkapal ng inyong kamay. Bigyan ng mas maliit na hain ang mga bata.

Para sa Mga  
May Sapat na  
Gulang



Para sa Mga  
Bata



Mas mataas ang ilang kemikal sa balat, sa taba, at sa mga bituka.

Fillet na walang balat lamang ang kainin



Laman lamang ang kainin

