

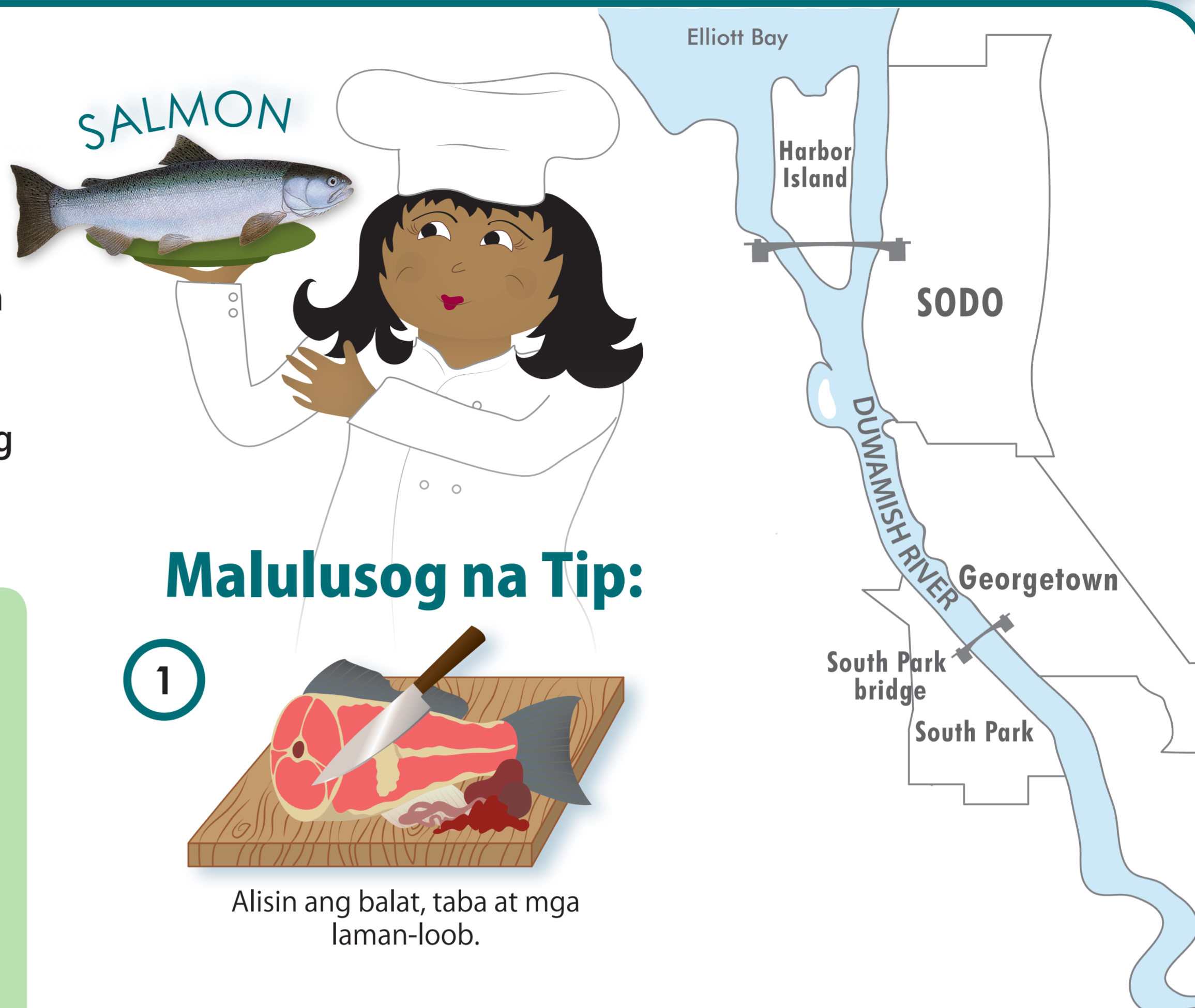
Nangingisda para sa Pinakaligtas na Lamang-dagat sa Duwamish River? Kumain ng Salmon.

Ang Salmon ang Pinakamainam Kainin

Mahalaga ang pangingsda para sa kalusugan ng katawan, isipan at kultura. Bahagi ang mga isda ng malusog na diyeta.

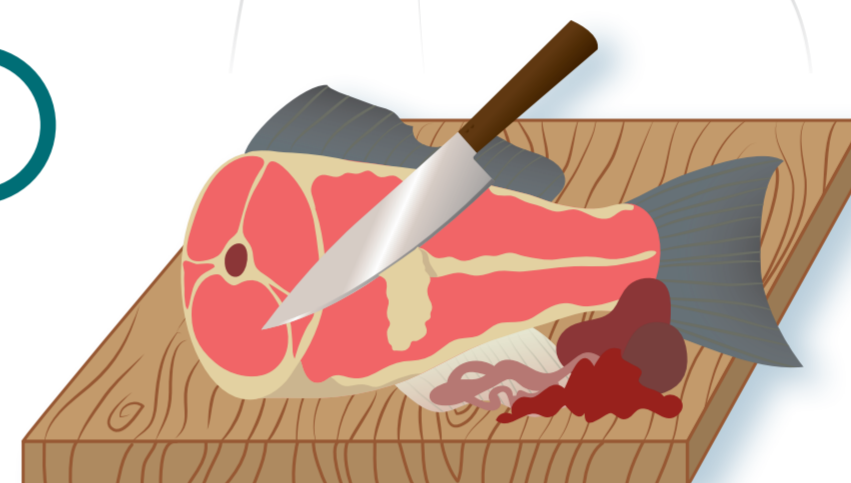
Ngunit marumi ang Duwamish River dahil sa mga kemikal na nakukuha rin ng mga isda, shellfish at talangkang naninirahan sa ilog sa buong buhay ng mga ito.

Pinakamalusog ang salmon dahil sandali lang namamalagi ang mga ito sa ilog. Masustansya at puno ng mga Omega-3 ang mga ito na mainam para sa iyong puso at utak.



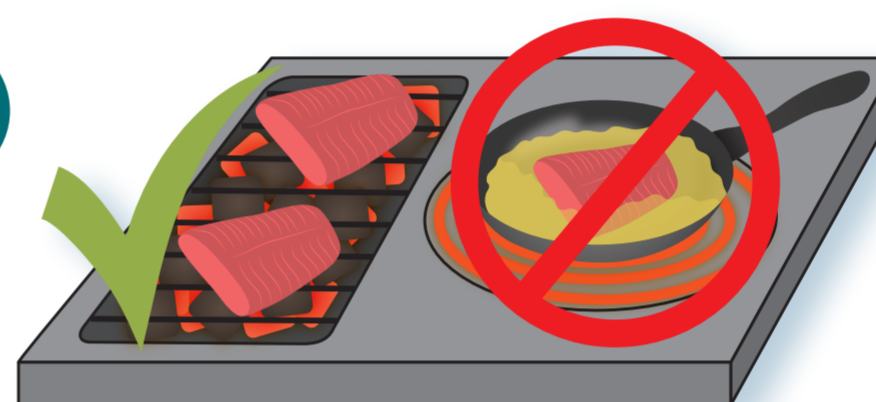
Malulusog na Tip:

1



Alisin ang balat, taba at mga laman-loob.

2

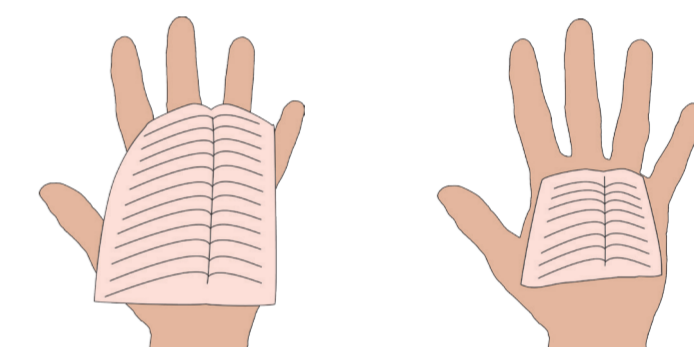


lihaw, lutuin sa hurno, ilitson o pasingawan sa kumukulong tubig upang matanggal ang taba. HUWAG gamitin ang mga natanggal na taba para sa mga sawsawan o sabaw.

3

Kumain ng mga mas bata at mas maliit na isda (na pasok sa mga legal na limitasyon). Mas kaunti ang mga kemikal ng mga ito.

Sapat na Pangkain



Para sa Nasa
Hustong Gulang

Pambata

Ang sapat na pangkain ay tinatayang kasing laki at kapal ng iyong kamay.

Chum



LIGTAS KAININ
2-3 KAINAN
bawat linggo

Coho



Pink



Sockeye



O KAYA

Chinook
(King)



LIMITAHAN SA
1 KAINAN
bawat linggo

O KAYA

Blackmouth

Naninirahang Chinook na nahuhuli kapag taglamig

MAG-INGAT
2 KAINAN
bawat buwan

PARA SA LAHAT - HUWAG KUMAIN NG NANINIRAHANG ISDA, SHELLFISH o TALANGKA

Lalo na ng KABABAIHANG BUNTIS at NAGPAPASUSO o maaaring maging ganito, at MGA BATA.

May mga kemikal ang mga ito na maaaring makapinsala sa pagkabuo ng utak at paglaki ng mga sanggol at bata.



Washington State Department of Health
Toll Free 1-877-485-7316 www.doh.wa.gov/fish

DOH 333-084 October 2014 Tagalog
Makukuha sa iba pang mga format para sa mga taong may mga kapansanan
1-800-525-0127 (TDD/TTY, tumawag sa 711).



Public Health
Seattle & King County

