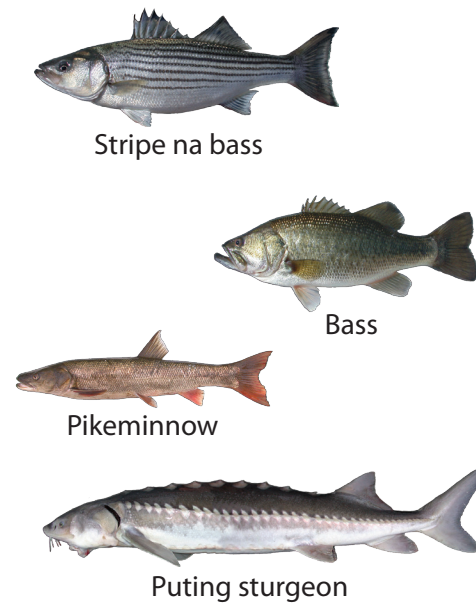
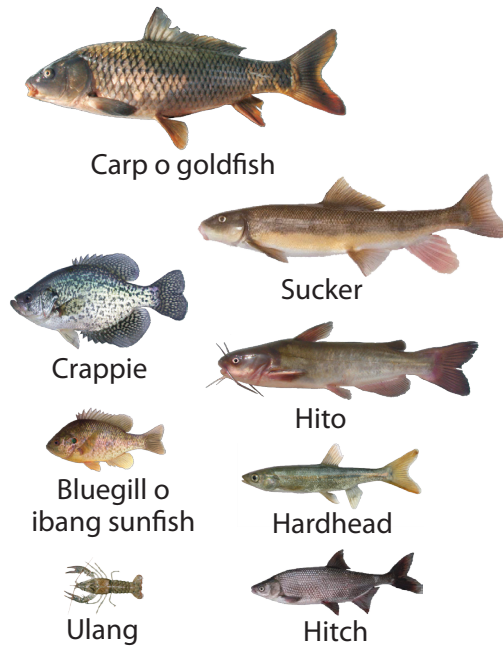
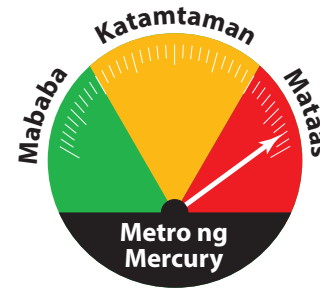
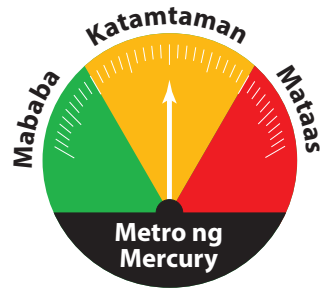
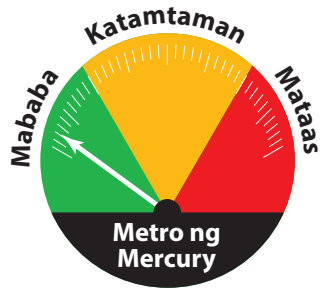


# Isang gabay sa pagkain ng isdang nahuli sa **Ilog ng Sacramento at North Delta**

Kasama ang lahat ng anyong-tubig (bodies of water) sa Delta, north ng Highway 12

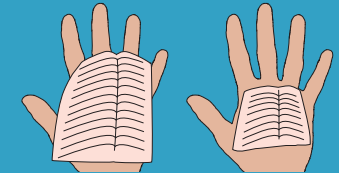
## Kababaihang 18 - 45 at mga bata 1 - 17

Ang kalalaking mahigit sa 17 at kababaihang mahigit sa 45 ay ligtas na makakain ng mas maraming isda



- 7 serving sa isang linggo **O**
- 3 serving sa isang linggo **O**
- 2 serving sa isang linggo ng stripe na bass **O**
- 1 serving sa isang linggo** ng bass, pikeminnow, o puting sturgeon

### Ano ang isang serving?



Para sa mga Nasa Hustong Gulang      Para sa mga Bata

Ang inirerekomandang serving ng isda ay halos kasinlaki at kasing kapal ng iyong kamay. Bigyan ang mga bata ng mas maliit na mga serving.

### ♥ Bakit kailangang kumain ng isda?

Ang pagkain ng isda ay mabuti sa iyong kalusugan. Ang isda ay mayroong Omega-3s na maaaring makabawas sa iyong panganib para sa sakit sa puso at mapapahusay ang pagbuo ng utak sa mga hindi pa naipapanganak na sanggol at sa mga bata.

### Ano ang problema?

Ang ilan sa mga isda ay mayroong mataas na mga antas ng mercury at mga PCB. Maaaring mapinsala ng mercury ang utak lalo na sa mga hindi pa naipapanganak na sanggol at sa mga bata. Ang mga PCB ay maaaring magdulot ng kanser.

♥ = Mataas sa Omega-3s

\* Legal lamang na magpanatili ng pamisaan ng itlog ng steelhead at sa mga piling tubig lamang, tingnan ang [www.wildlife.ca.gov/Regulations](http://www.wildlife.ca.gov/Regulations)

Larawan ng rainbow trout: John Lyons, Kagawaran ng Likas na Yaman ng Wisconsin

2 serving sa isang linggo **O**

7 serving sa isang linggo ng mga clam

**O**

1 serving bawat linggo

**Huwag kumain**