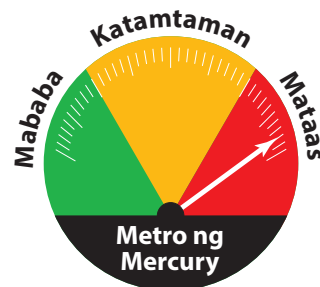
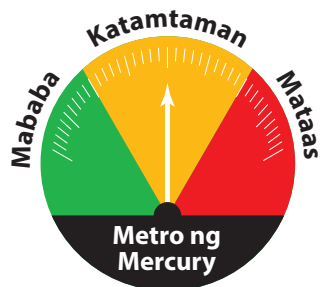
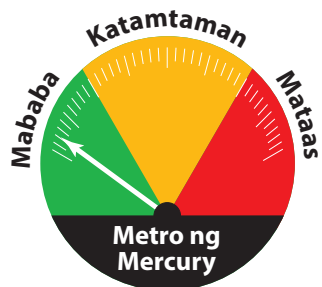


# Isang gabay sa pagkain ng isdang nahuli sa Ilog ng San Joaquin

Mula sa Friant Dam hanggang sa Puwerto ng Stockton

## 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



Bluegill o redear sunfish



Steelhead trout\* ♥



American shad ♥



Hito



Carp



Sucker



Stripe na bass



Bass na may malaking bibig



Puting sturgeon

- **7 serving sa isang linggo** O  
5 serving sa isang linggo ng bluegill o redear sunfish O
  - **2 serving sa isang linggo** O
  - **2 serving sa isang linggo** ng stripe na bass O  
1 serving sa isang linggo ng bass na may malaking bibig o puting sturgeon
- Huwag kumain ng anumang isda o pagkaing-dagat na may shell mula sa Puwerto ng Stockton.**

### Ano ang isang serving?



Para sa mga Nasa Hustong Gulang



Para sa mga Bata

Ang inirekomendang 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)

2 serving sa isang linggo O  
3 serving sa isang linggo ng shad

O

1 serving bawat linggo

**Huwag kumain AT Huwag kumain ng anumang isda o pagkaing-dagat na may shell mula sa Puwerto ng Stockton**