

# ADVERTENCIA:

## Pesca, Comparte y Prepara tu Pescado Responsablemente



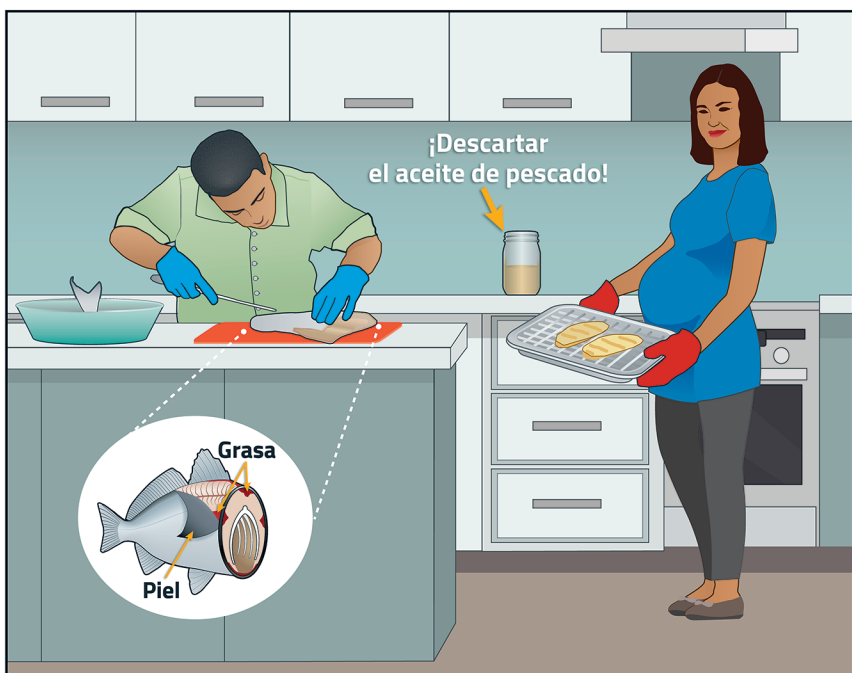
### Escoger los Pescados más Saludables

Escoja las especies de pescados menos contaminadas.



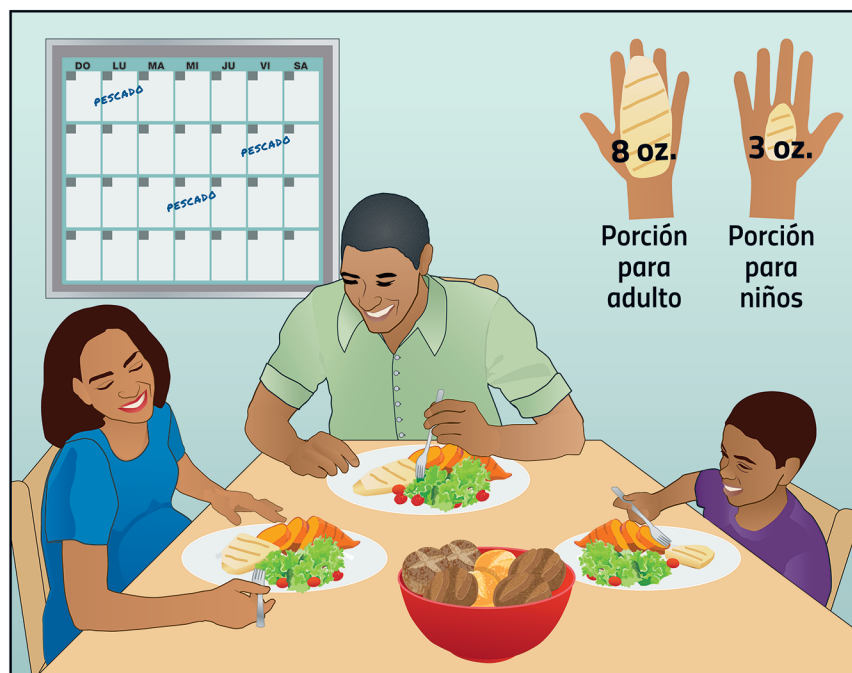
### Comparta los Pescados más Saludables

Consumir pescados contaminados puede causar cáncer, problemas en el desarrollo y otros daños a mujeres embarazadas, niños y adultos.



### Prepare el Pescado de Manera Segura

Remueva la piel y la grasa antes de cocinar.  
Descarte el aceite usado al terminar.



### Disfrute del Pescado de Manera Segura y Saludable

Siga las recomendaciones locales. Ingiera solo las porciones sugeridas. No exceda la frecuencia recomendada.

## Por la Salud de sus Amigos y Familiares

Ve a [www.chesapeakebay.net/news/blog/where\\_can\\_i\\_find\\_fish\\_consumption\\_advisories](http://www.chesapeakebay.net/news/blog/where_can_i_find_fish_consumption_advisories) para más información sobre el consumo saludable de pescado en el área donde vives.

