

ADVERTENCIA:

Pesca, Comparte y Prepara tu Pescado Responsablemente



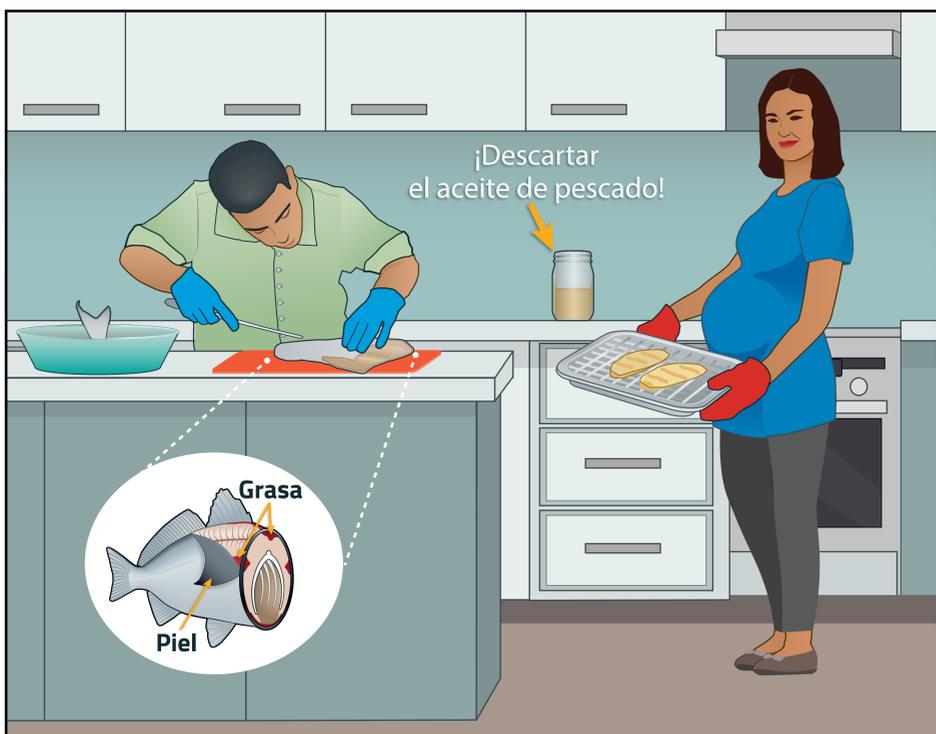
Escoge los Pescados más Saludables

Escoge las especies de pescados menos contaminadas.



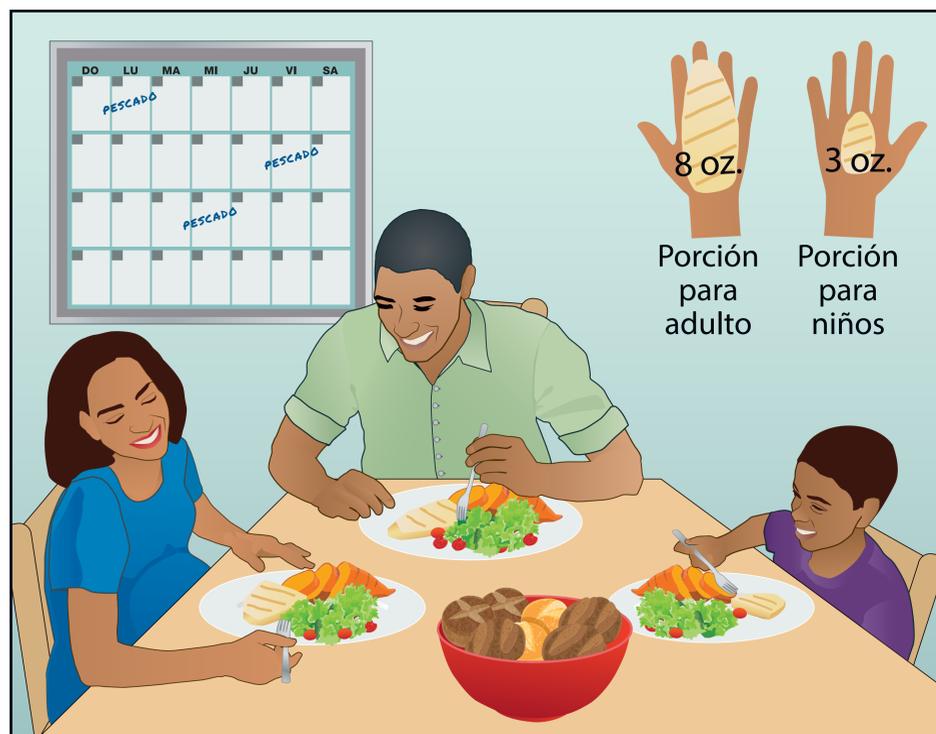
Comparte los Pescados más Saludables

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



Prepara el Pescado de Manera Segura

Remueve la piel y la grasa antes de cocinar. Descarta el aceite usado al terminar.



Disfruta del Pescado de Manera Segura y Saludable

Sigue las recomendaciones locales. Ingiere solo las porciones sugeridas. No excedas la frecuencia recomendada.

Por la Salud de tus Amigos y Familiares

Ve a [www.chesapeakebay.org](#) para más información sobre el consumo saludable de pescado en el área donde vives.