

ADVERTENCIA:

Pesca, Comparte y Prepara tu Pescado Responsablemente



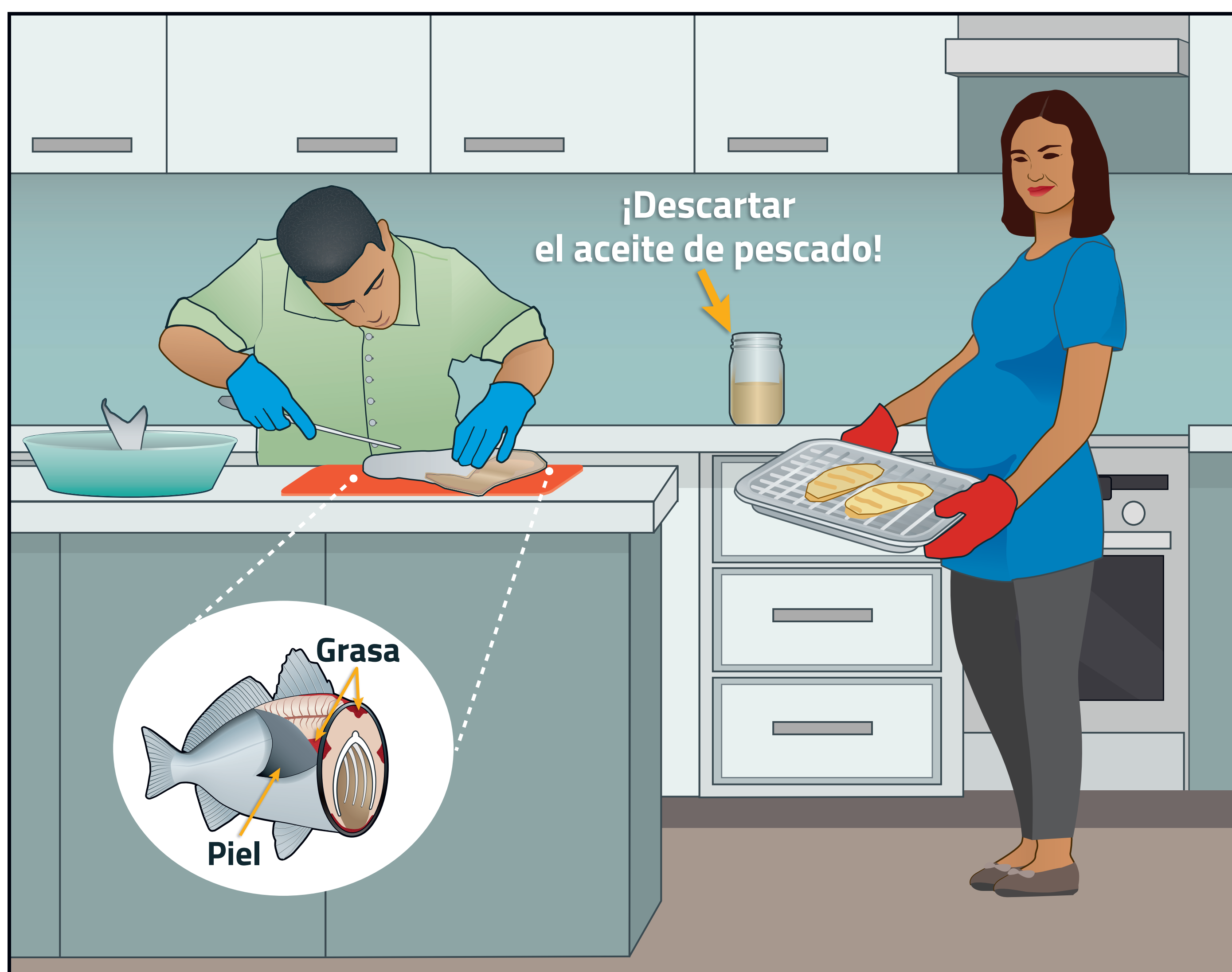
Escoger los Pescados más Saludables

Escoja las especies de pescados menos contaminadas.



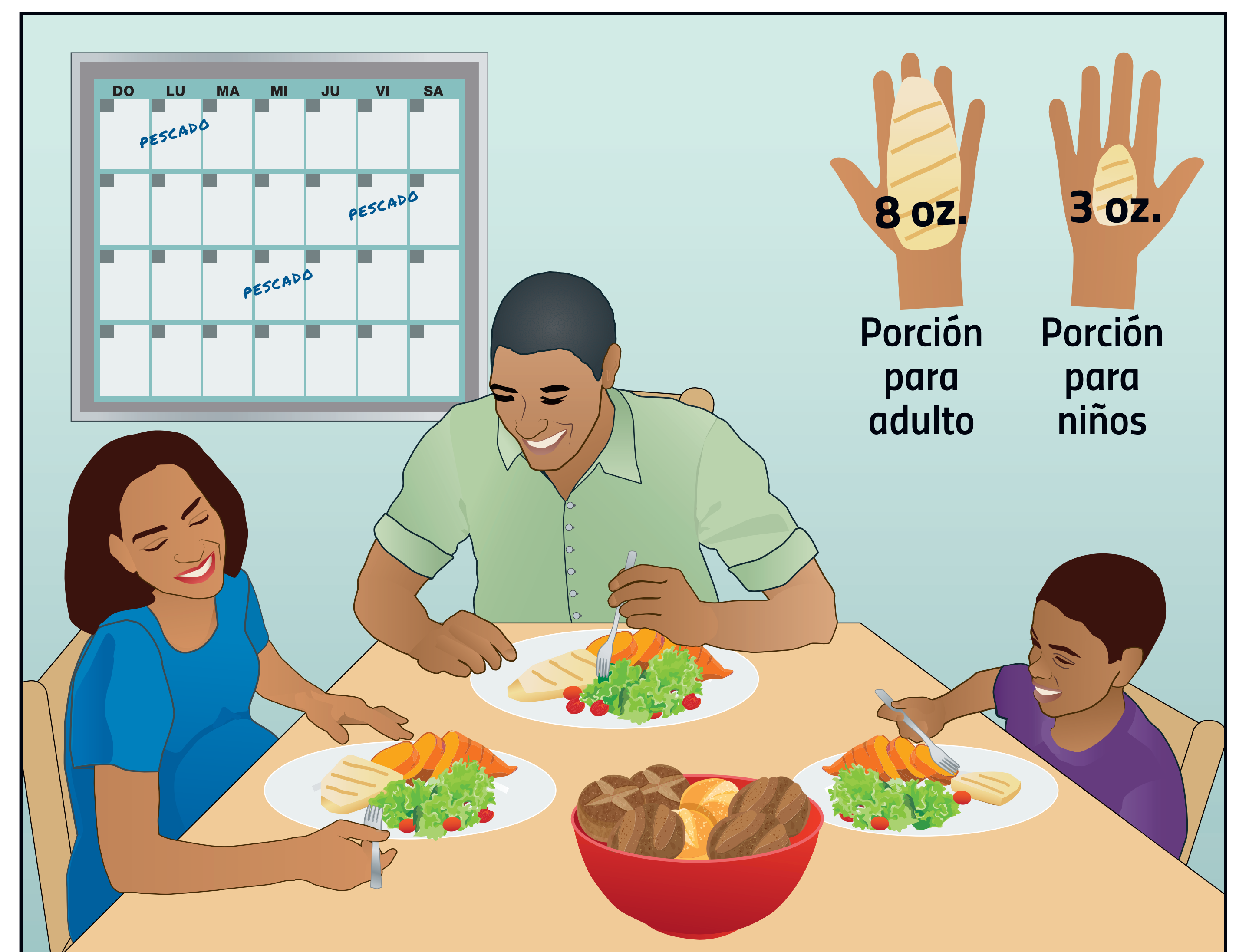
Comparta los Pescados más Saludables

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.org](#) para más información sobre el consumo saludable de pescado en el área donde vives.