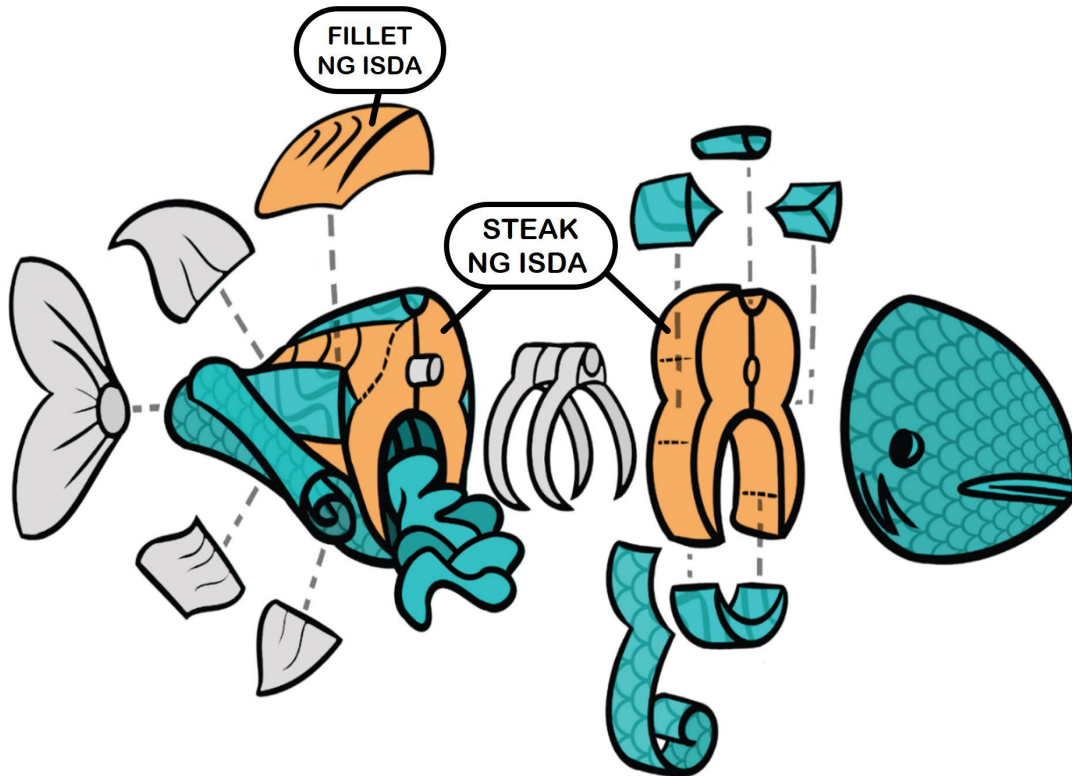


**ANG PAGKAIN NG ISDA AY MALUSOG  
KAPAG KUMAIN KA NG TAMANG BAHAGI!**



 <b>ITAPON</b> Karaniwan, ayon sa pag-aaral natuklasan na ang mga bahaging ito ay may mas mataas na halaga ng kemikal na kontaminasyon.	 <b>KAININ</b> Karaniwan, ayon sa pag-aaral natuklasan na ang mga bahaging ito ay may mas mababang halaga ng kemikal na kontaminasyon.	 <b>IWASANG KAININ</b> Limitadong pag-aaral ay nasuri ang dami ng mga kemikal sa mga bahaging ito.
LAMAN LOOB    BALAT ULO              TABA	FILLET NG ISDA STEAK NG ISDA	TINIK            BUNTOT PALIKPIK

Piliin nang maingat ang isda sa pamamagitan ng pagsuri sa lokal na mga tagubilin para sa impormasyon kung aling isda ang ligtas na kainin, gaano kadalas ito kainin, at kung gaano kadami ang dapat kainin.

[insert website to more information here]

[insert  
QR code  
here]