

# Kumain ng Iba't Ibang Uri ng Isda

Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa mga isda, dalawin ang:

[www.toronto.ca/health](http://www.toronto.ca/health)

## Mga Palatandaan

- \* = Ang laki ng kailangang hain/bahagi ay maaring hindi kasing laki ng bahaging kinakain ninyo sa agahan, tanghalian o hapunan. Ang isang hain/bahagi ayon sa Canada's Food Guide ay katumbas ng 75 grams o 2.5 ounces o mahigit-kumulang sa kalahating tasa.
- ♥ = Mataas sa tabang omega-3 (Mainam para sa puso)
- ♣ = Mga isdang maaaring hulihin o alagaan/palakiin sa palaisdaan sa paraang masama sa kapaligiran ([www.seachoice.org](http://www.seachoice.org))
- ∅ = Hindi mataas sa mercury ngunit mataas sa PCB
- \*\* = Pangalan ng isdang iniwan sa wikang Ingles

## Ligtas na Kainin Araw-araw

### (Mababang-mababang Taglay na Mercury)

- 1 hain/bahagi\* sa isang **araw** para sa mga bata
- 2 hain/bahagi\* sa isang **araw** para sa mga babaeng buntis, nagpapasuso o maaaring mabuntis, kasama na ang mga babaeng teenager
- Walang takdang bahagi\* para sa mga lalaki, mga lalaking teenager at mga babaeng 50 taong gulang o mahigit

Basa\*\*

Capelin\*\*

Kamaboko (Fish cake, isdang puti)\*\*

Bangus

Pugita

Talaba

Pollock (Boston Bluefish)\*\*

♥ Salmon, de-lata\*\*

♥ Salmon (Chum, Coho, Pink, wild Pacific)\*\*

Sea Urchin\*\*

Pampano

Tilapia

## Ligtas na Kainin Madalas (Mababang Taglay na Mercury)

- 2 hain/bahagi\* sa isang **linggo** para sa mga bata
- 4 hain/bahagi\* sa isang **linggo** para sa mga babaeng buntis, nagpapasuso o maaaring mabuntis, kasama na ang mga babaeng teenager
- Walang takdang bahagi\* para sa mga lalaki, mga lalaking teenager at mga babaeng 50 taong gulang o mahigit


♥ Dilis (sariwa/pinagyelo)

♥ Arctic Char\*\*

♥ Atlantic Mackerel\*\*


416.338.7600 [toronto.ca/health](http://toronto.ca/health)

 **TORONTO** Public Health

Barracouta**
<b>Huwag pagkamalang Barracuda – Iwasan o kainang madalang</b>
Halaan
Cockle, Greenland**
Karpa
Hake (Puti, Pacific)**
♥ Tamban
Lingcod**
Tahong (asul)
Plaice, Canadian**
Porgie**
Pumpkinseed**
Quahog (Hardshell Clam)**
Rockfish**
♥ Salmon (Chinook, Sockeye, Steelhead)**
♥ Sardinas
Pipinong dagat
Shad, American**
Shiner**
Smelt (Atlantic, Lake)**
Sole (Dover, Petrale)**
Pusit
♥ Trout, Rainbow**
Tulingan, De-lata Light (Skipjack, Tongol, Yellowfin)
Whelk
 <b>Nakakasira ng Ekolohiya</b>
Bakalaw
Dapa
Haddock**
♥ Salmon (Atlantic, Farmed)**
Scallops**
Hipon/Sugpo

**Ligtas na Kainin Paminsan-minsan  
(May Katamtamang Taglay na Mercury)**

- 1-2 hain/bahagi\* sa isang **buwan** para sa mga bata
- 2-4 hain/bahagi\* sa isang **buwan** para sa mga babaeng buntis, nagpapasuso o maaaring mabuntis, kasama na ang mga babaeng teenager
- 4 hain/bahagi\* sa isang **linggo** para sa mga lalaki, mga lalaking teenager at mga babaeng 50 taong gulang o mahigit

Amberjacks**
Apahap
Pampano
Bullhead, Brown**
Karpa
Hito
Alimango/alimasag
Crawfish**
Croaker, Atlantic**
Cusk (Brismark, Moonfish)**
Drum, Freshwater**
Igat
Halibut**
Jack (Blue Runner, Crevalle/Common)**
Malapito (Jackfish)
♥ Tangigi (King Mackerel, Spanish Mackerel)
Lake Whitefish**
Ulang
Mahi Mahi (Dolphin Fish)**
Maria (Burbot; Ling)**
Monkfish**
Banak
Perch (Puti, Dilaw)**
Redfish**
Sablefish (Itim na bakalaw)
Skate**
Labahita
♥ Trout (Mula sa lawa, Iba-t ibang klase)**
Tulingan steak (Albacore, Puti)
Tulingan steak (Skipjack, Dilawang palikpik)
Tulingan, Puti na de-lata (Albacore)
Turbot**
Wahoo**
Whiting**
 <b>Nakakasira ng Ekolohiya</b>
Atlantic Halibut**
Tulingan (Bluefin Steak)
Lapu-lapu
Pulang maya-maya

## Iwasan o Bihirang Kainin (Mataas ang Taglay na Mercury)

- Kulang sa isang hain/bahagi\* sa isang **buwan** para sa mga bata
- Kulang sa isang hain/bahagi\* sa isang **buwan** para sa mga babaeng buntis, nagpapasuso o maaaring mabuntis, kasama na ang mga babaeng teenager
- Di lalampas sa 1 hain/bahagi\* sa isang **linggo** para sa lalaki, mga lalaking teenager at mga babaeng 50 taong gulang o mahigit

**⚠ Hindi mataas ang taglay na mercury subalit mataas sa PCBs**

Barakuda
⚠ Buffalo**
♥ Escolar (Snake Mackerel)**
Marlin**
⚠ Pickerel (Pike, Sauger, Walleye, Yellow Pickerel, Zander) * No equivalent in Tagalog
Tilefish**
Tulingan, steak (Iba't ibang klase, Bigeye)
 <b>Nakakasira ng Ekolohiya</b>
Orange Roughy**
Apahap
Pating
Espada

416.338.7600 | [toronto.ca/health](https://toronto.ca/health)

 **TORONTO** Public Health