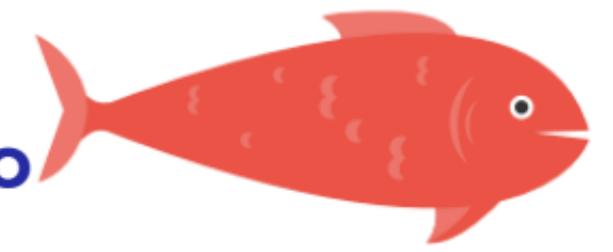




# Tome medidas para comer pescado seguro

## Elija un pescado seguro



**Tamaño:** Los pescados chicos tienen menos contaminantes

**Especie:** Consuma una variedad de pescados

**Fuente:** Pesque en aguas que hayan sido examinadas

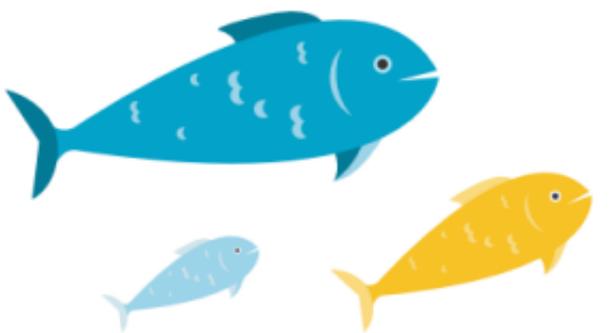


## Siga estas tres indicaciones

**Elija** comer pescados que tienen menor contenido de químicos

**Limpie** y quite la grasa y los órganos

**Cocine** el pescado en la parrilla o ase en el horno



**Para obtener más información sobre el consumo de pescado seguro de aguas de Indiana, visite: [IN.gov/isdh/FCA](http://IN.gov/isdh/FCA)**



*Imagen proporcionada por el Departamento de Salud y Servicios Humanos de Michigan*