

MEJORES OPCIONES

Abulón (cultivado)
 Almejas, Berberchos, Mejillones, Ostras
 Atún blanco (curricanes, cañas y sedales)
 Atún bonito: Pacífico (curricanes, cañas y sedales)
 Bacalao: Pacífico (AK)
 Bagre (EEUU)
 Camarón (EEUU cultivada)
 Cangrejo rey, de las nieves y curtidor (AK)
 Escalopos (cultivada)
 Langosta espinosa (México)
 Lengudo moteado (CA, OR y WA)
 Lobina estriada (EEUU anzuelos y sedales, cultivada)
 Perca gigante (EEUU y Vietnam cultivada)
 Pez león (EEUU)
 Pez sable (AK)
 Rocote (AK, CA, OR y WA)
 Salmón (Nueva Zelanda)
 Tilapia (Canadá, Ecuador, EEUU y Perú)
 Trucha alpina (cultivada)
 Trucha arcoiris (EEUU cultivada)

BUENAS ALTERNATIVAS

Abadejo (Canadá con palangres y red de enmalle y EEUU)
 Atún aleta amarilla (red de cerco sin dispositivos, EEUU curricanes, cañas y sedales)
 Atún blanco (EEUU con palangres)
 Atún bonito (red de cerco sin dispositivos, curricanes, cañas y sedales importados, EEUU con palangres)
 Bacalao: Atlántico (línea de mano)
 Bacalao: Pacífico (Canadá y EEUU)
 Calamar (Chile, EEUU, México y Perú)
 Camarón (Canadá y EEUU silvestre, Ecuador y Honduras cultivado)
 Cangrejo de Dungeness (Canadá y EEUU)
 Dorado (Ecuador y EEUU palangres)
 Langosta: Espinosa (Bahamas y EEUU)
 Mero rojo y negro (EEUU)
 Pez espada (EEUU)
 Pulpo (Portugal y España trampas)
 Salmón (Canadá Pacífico y EEUU)
 Tilapia (China, Colombia, Honduras, Indonesia, México y Taiwán)
 Trucha arcoiris (Chile cultivada)

EVITA

Abadejo (Canadá de arrastre y Rusia)
 Atún aleta amarilla (palangres excepto EEUU)
 Atún aleta azul
 Atún blanco (importado, excepto curricanes, cañas y sedales)
 Atún bonito (importado red de cerco)
 Bacalao: Atlántico (Canadá y EEUU)
 Bacalao: Pacífico (Japón y Rusia)
 Basa/Pangasius
 Calamar (Argentina, China, India y Tailandia)
 Camarón (otras fuentes importadas)
 Cangrejo (Argentina, Asia y Rusia)
 Dorado (importado)
 Fletán: Atlántico (silvestre)
 Langosta espinosa (Belice, Brasil, Honduras y Nicaragua)
 Pez espada (importado con palangres)
 Sardinas: Atlántico (Mar Mediterráneo)
 Salmón (Canadá Atlántico, Chile, Noruega y Escocia)
 Tiburones

Cómo Usar Esta Guía

Los pescados y mariscos podrían estar en más de una columna. Verifica todas las columnas.

Mejores opciones: Elige estos primero. Están bien manejados y se capturan o crían de manera responsable.

Buenas alternativas: Cómpralos, pero ten en cuenta que hay preocupación con la forma en que se capturan o crían.

Evítalos: Por ahora no los consumas. Están sobreexplotados, pescados, o criados de manera que resulta perjudicial para otras especies marinas o al medio ambiente.

Para utilizar su guía de bolsillo: 1. Corte por la línea negra exterior 2. Doble en las líneas grises

Guía Nacional de Pescados y Mariscos
 julio-diciembre 2018

Seafood WATCH Español



Monterey Bay Aquarium

Las recomendaciones de mariscos y pescados en esta guía se atribuyen al Monterey Bay Aquarium Foundation ©2018. Todos los derechos reservados. Impreso en papel reciclado.

Seafood Watch

El programa Seafood Watch del Monterey Bay Aquarium permite a consumidores y negocios elegir pescados y mariscos cuyas formas de pesca o crianza apoyen la salud del océano, ahora y en futuras generaciones.

SeafoodWatch.org



gratis.

DESCARGA nuestra aplicación

pescados y mariscos.

cuando consumas o compres

nuestra aplicación o sitio web

con Seafood Watch utilizando

ELIGE aquellos negocios asociados

en nuestra aplicación y página web.

Buenas Alternativas o elige las

opciones eco-certificadas incluidas

en nuestra aplicación y página web.

En caso de no estar disponibles,

COMPRA las Mejores Opciones.

que es para ti la responsabilidad

ambiental en pescados y mariscos.

Seafood Watch? Permite que los

negocios conozcan lo importante

del Monterey Bay Aquarium

permite a consumidores y

negocios elegir pescados y

mariscos cuyas formas de

pesca o crianza apoyen la

salud del océano, ahora y

en futuras generaciones.

Actúa

Tu Decisión es Importante

Muchos pescados que hoy en día disfrutamos, se encuentran en dificultades debido a las prácticas destructivas de pesca y formas de crianza.

Puedes ser parte del cambio en beneficio de nuestro océano, si tomas decisiones responsables al elegir pescados y mariscos.

Utiliza estas recomendaciones al comprar o consumir los pescados y mariscos más populares. Para obtener la lista completa visita nuestra página web o descarga la aplicación gratis.