

El programa Seafood Watch del Monterey Bay Aquarium ofrece recomendaciones basadas en datos científicos que ayudan a los consumidores y empresas a tomar decisiones responsables a fin de mantener el océano sanos y llenos de vida. Lleve esta guía con usted y compártala con otras personas para ayudar a difundir el programa.

MEJORES OPCIONES

Abulón (cultivado)
 Almejas, Mejillones, Ostras
 Atún blanco (línea y anzuelo, curricán y caña)
 Atún bonito: Pacífico (línea y anzuelo, curricán y caña)
 Bacalao: Pacífico (AK)
 Bagre (EEUU)
 Camarón (AK y EEUU cultivado)
 Camarón de agua dulce (Canadá y EEUU)
 Camarón de mancha blanca (AK y Canadá)
 Cangrejo rey, de las nieves y curtidor (AK)
 Langosta espinosa (México)
 Lengua moteado (CA, OR y WA)
 Lobina estriada (EEUU gancho y línea, cultivada)
 Perca gigante (EEUU y Vietnam cultivada)
 Pez león (EEUU)
 Pez sable (AK y Canadá cultivado)
 Rocote (AK, CA, OR y WA)
 Salmón (AK y Nueva Zelanda)
 Tilapia (Canadá, Ecuador, EEUU y Perú)
 Trucha alpina (cultivada)
 Trucha arcoiris (EEUU cultivada)

BUENAS ALTERNATIVAS

Abadejo (Canadá con palangre y red de enmalle y EEUU)
 Atún aleta amarilla (red de cerco sin dispositivos, EEUU curricán y caña y línea y anzuelo)
 Atún blanco (EEUU con palangre)
 Atún bonito (red de cerco sin dispositivos, línea y anzuelo importado, curricán y caña, EEUU con palangre)
 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 palangre)
 Langosta (Bahamas, Canadá y EEUU)
 Mero rojo y negro (EEUU)
 Pez espada (EEUU)
 Pulpo (Portugal y España nasa y trampa)
 Robaliza (cultivado en el Mar Mediterráneo)
 Salmón: Atlántico (ME cultivado)
 Tilapia (China, Colombia, Honduras, Indonesia, México y Taiwán)

EVITA

Abadejo (Canadá de arrastre)
 Abulón (China y Japón)
 Atún aleta amarilla (curricán y caña excepto EEUU)
 Atún aleta azul
 Atún blanco (importado, excepto línea y anzuelo, curricán y caña)
 Atún bonito (importado red de cerco)
 Bacalao: Atlántico (Canadá y EEUU)
 Bacalao: Pacífico (Japón y Rusia)
 Basa/Pangasius
 Calamar (China, India y Tailandia)
 Camarón (importado)
 Cangrejo (Asia y Rusia)
 Dorado (importado)
 Fletán: Atlántico (silvestre)
 Langosta espinosa (Belice, Brasil, Honduras y Nicaragua)
 Pez espada (importado con palangre)
 Reloj anaranjado
 Sardinas: Atlántico (Mar Mediterráneo)
 Salmón: Atlántico (cultivado)
 Tiburones

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 preocupaciones con la forma en que se capturan o crían.

Evítalos: Por ahora no los consumas. Están sobreexplotados, pescados, o criados de maneras perjudiciales para otras especies marinas o el medio ambiente.

Esta guía incluye algunas de nuestras recomendaciones para los pescados y mariscos más populares. Para obtener la lista completa, visita nuestra página web o descarga nuestra aplicación.

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 2017

Mantente informado

- Descarga nuestra aplicación gratis
- Únete a nosotros en Facebook, Instagram y Twitter
- Suscríbete a nuestro boletín electrónico de noticias
- Visita seafoodwatch.org

Monterey Bay Aquarium



Las recomendaciones de mariscos y pescados en esta guía se atribuyen al Monterey Bay Aquarium Foundation ©2017. Todos los derechos reservados. Impreso en papel reciclado.

Toma medidas

Se parte de la solución y la diferencia para nuestro océano: **PREGUNTA** "¿Vendes pescados y mariscos sustentables?" Deja que los negocios sepan que esto es importante para ti. **COMPRA:** Mejores Opciones. Si no están disponibles, busca Buenas Alternativas u otras opciones de eco-certificación incluidas en nuestra aplicación **ELIGE** los negocios que participan en la iniciativa Seafood Watch cuando salgas a comer o compras pescados y mariscos. Consulta la lista de estos negocios en nuestra página web.

Tu elección hace la diferencia

Muchos de los pescados que disfrutamos se encuentran en problemas debido a las prácticas destructivas de cría y pesca. Compra pescados y mariscos que se críen o pesquen con métodos que fomenten la salud del océano, hoy y para las generaciones futuras.