

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



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.

Monterey Bay Aquarium



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.

Seafood Watch

SeafoodWatch.org



PRÉGUNTA "¿Eres parte de Seafood Watch?" Permite que los negocios conozcan lo importante que es para ti la responsabilidad ambiental en pescados y mariscos. **COMPRA** las Mejores Opciones. En caso de no estar disponibles, busca las opciones marcadas como Buenas Alternativas o elige las en nuestra aplicación y página web. **ELIGE** aquellos negocios asociados con Seafood Watch utilizando nuestra aplicación o sitio web cuando consumes o compras pescados y mariscos. **DESCARGA** nuestra aplicación gratis.

Actúa

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.**

Tu Decisión es
 Importante