

MEJORES OPCIONES

Abulón (cultivado)
Almejas, Berberchos, Mejillones
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)
Lenguado moteado (CA, OR y WA)
Lobina estriada (EEUU anzuelos y sedales, cultivada)
Ostras (cultivadas y Canadá)
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)
Dorado (Ecuador y EEUU palangres)
Langosta: Espinosa (Bahamas y EEUU)
Ostras (EEUU silvestre)
Pez espada (EEUU)
Pulpo (Canadá, Portugal y España nasas y trampas, Hawái)
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 importados)
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)
Pulpo (otras fuentes importados)
Sardinias: Atlántico (Mar Mediterráneo)
Salmón (Canadá Atlántico, Chile, Noruega y Escocia)
Tiburones

Cómo Usar Esta Guía

Mucha información relacionada con pescados y mariscos aparece en más de una columna. Favor de revisar cada columna, empezando con la de Mejores Opciones.

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
enero-junio 2019

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



PREGUNTATE "¿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 opciones eco-certificadas incluidas en nuestra aplicación y página web. **ELIGE** aquellos negocios asociados con Seafood Watch utilizando nuestra aplicación o sitio web cuando consumas o compres 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