



Monterey Bay Aquarium® Seafood Watch®

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	BUENAS ALTERNATIVAS	EVITA	
<p>Almejas, Mejillones, Ostras Atún blanco (línea y anzuelo, curricán y caña) Bacalao: Pacífico (AK) Bacalao largo (Canadá de arrastre, EEUU con palangre y pesca de arrastre) 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) Lenguado 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) Platija (EEUU) Rocote (AK, CA, OR y WA) Salmón (AK y Nueva Zelanda) Sardinas: Pacífico (Canadá y EEUU) Tilapia (Canadá, Ecuador, EEUU y Perú) Trucha alpina (cultivada) Trucha arcoiris (EEUU cultivada)</p>	<p>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 largo (Canadá) 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) Pargo (EEUU) Pez espada (EEUU) Pulpo (Portugal y España nasa y trampa) Robaliza (cultivado en el Mar Mediterráneo) Salmón (Canadá, CA, OR y WA; silvestre) Tilapia (China, Colombia, Honduras, Indonesia, México y Taiwán) Veira canadiense (silvestres)</p>	<p>Abadejo (Canadá de arrastre) 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: 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) Salmón chinook (Estrecho de Puget) Salmón coho (Río Columbia) Tiburones</p>	<p>Los pescados y mariscos podrían estar en más de una columna. Verifica todas las columnas.</p> <p>Mejores opciones: Elige estos primero. Están bien manejados y se capturan o crían de manera responsable.</p> <p>Buenas alternativas: Cómpralos, pero ten en cuenta que hay preocupaciones con la forma en que se capturan o crían.</p> <p>Evítalos: Por ahora no los consumas. Están sobreexplotados, pescados, o criados de maneras perjudiciales para otras especies marinas o el medio ambiente.</p> <p>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.</p>
<p> Seafood WATCH Español Guía de Pescados y Mariscos para la Costa Oeste julio-diciembre 2017 Impreso en papel reciclado.</p>	<p>Mantente informado</p> <ul style="list-style-type: none"> • Descarga nuestra aplicación gratis • Únete a nosotros en Facebook, Instagram y Twitter • Suscríbete a nuestro boletín electrónico de noticias • Visita seafoodwatch.org <p> 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.</p>	<p>Toma medidas</p> <p>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 y página web. 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.</p>	<p>Tu elección hace la diferencia</p> <p>Muchos de los pescados que disfrutamos se encuentran en destructivas de cría y pesca. Compra pescados y mariscos que se creen o pesquen con métodos que fomenten la salud del océano, hoy y para las generaciones futuras.</p>

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