

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 2020

MEJORES OPCIONES

Abulón (cultivado)
Almejas (cultivadas)
Atún blanco (curricanes, cañas y sedales)
Atún bonito: Pacífico (curricanes, cañas y sedales)
Bacalao: Pacífico (AK)
Bagre (EEUU)
Berberechos
Calamar (EEUU)
Camarón (Canadá y EEUU cultivado)
Cangrejo rey, de las nieves y curtidor (AK)
Escalopas (cultivada)
Esturión (EEUU cultivado)
Lenguado moteado (CA, OR y WA)
Lobina (EEUU cultivada)
Mejillones (cultivados)
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 cultivada, WA con redes izadas)
Tilapia (Canadá, Ecuador, EEUU y Perú)
Trucha alpina (cultivada)
Trucha (EEUU cultivada)

Monterey Bay Aquarium



Las recomendaciones de mariscos y pescados en esta guía se atribuyen al Monterey Bay Aquarium Foundation ©2020. Todos los derechos reservados.

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.

PREGUNTA "¿Venden pescados y mariscos sustentables?" Deja que los negocios sepan que esto es importante para ti.
COMPRA las Mejores Opciones primero.
ELIGE las Buenas Alternativas o las opciones **eco-certificadas** si no encuentras las Mejores Opciones.

Actúa



SeafoodWatch.org

BUENAS ALTERNATIVAS

Almejas (EEUU y Canadá silvestre)
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, cañas y sedales)
Bacalao: Pacífico (Canadá y EEUU)
Calamar (Chile, 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 (CA, OR y WA)
Salmón: Atlántico (Colombia Británica y ME cultivada)
Tilapia (Colombia, Honduras, Indonesia, México y Taiwan)
Trucha (Canadá y Chile cultivada)

EVITA

Atún aleta amarilla (palangres importados, excepto EEUU)
Atún aleta azul
Atún blanco (importado, excepto curricanes, cañas y sedales)
Atún bonito (importado red de cerco)
Bacalao: Atlántico (palangres, red de enmalle y de arrastre)
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)
Lobina estriada (EEUU red de enmalle, almadraba fija)
Pez espada (palangres importados)
Pulpo (otras fuentes importados)
Salmón (Canadá Atlántico, Chile, Noruega y Escocia)
Tiburones
Tilapia (China)

Cómo Usar Esta Guía

La mayoría de nuestras recomendaciones, incluyendo todas las **eco-certificaciones**, no se encuentran en esta guía. Consulta nuestra aplicación para ver la lista completa.

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: No los consumas por ahora. Sufren por la sobrepesca, falta de manejo adecuado, o están siendo pescados o criados de manera que afecta a otras especies marinas o al medio ambiente.

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, visítanos en SeafoodWatch.org.**

Impreso en papel 100% reciclado, utilizando un proceso 100% carbono neutral.