

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

Almejas, Berberechos, Mejillones
 Atún blanco (curricanes, cañas y sedales)
 Bacalao: Pacífico (AK)
 Bacalao largo (Canadá de arrastre, EEUU con palangres y pesca de arrastre)
 Bagre (EEUU)
 Camarón (EEUU cultivada)
 Escalopas (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)
 Platija (EEUU)
 Rocote (AK, CA, OR y WA)
 Salmón (Nueva Zelanda)
 Tilapia (Canadá, Ecuador, EEUU y Perú)
 Trucha alpina (cultivada)
 Trucha arcoiris (EEUU cultivada)

BUENAS ALTERNATIVAS

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, EEUU con palangres)
 Bacalao largo (Canadá)
 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)
 Pargo (EEUU)
 Pez espada (EEUU)
 Pulpo (Canadá, Portugal y España nasas y trampas, Hawái)
 Robaliza (cultivado en el Mar Mediterráneo)
 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: 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)
 Sardinas: Atlántico (Mar Mediterráneo)
 Salmón (Canadá Atlántico, Chile, Noruega y Escocia)
 Salmón chinook (Estrecho de Puget)
 Salmón coho (Río Columbia)
 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 de Pescados y Mariscos para la Costa Oeste
 enero-junio 2019

Seafood WATCH Español



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.



Monterey Bay Aquarium

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.

Actúa

PREGUNTA "¿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.



SeafoodWatch.org

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 de pescados y mariscos más populares. **Para obtener la lista completa visita nuestra página web o descarga la aplicación gratis.**