

**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**  
septiembre 2022 - febrero 2023

**MEJORES OPCIONES**

- Abulón (cultivado)
- Almejas (cultivadas)
- Atún blanco (curricanes, cañas y sedales)
- Atún bonito: Pacífico (curricanes, cañas y sedales)
- Bacalao: Pacífico (Alaska)
- Bagre (EEUU)
- Berberechos
- Calamar (California)
- Camarón (EEUU cultivado)
- Cangrejo rey, de las nieves y curtidor (Alaska)
- Escalopos (cultivada)
- Esturión (EEUU cultivado)
- Lenguado moteado (California, Oregon, y Washington)
- Lobina (EEUU cultivada)
- Mejillones (cultivados)
- Ostras (cultivadas)
- Pez león (EEUU)
- Pez sable (Alaska)
- Salmón (Nueva Zelanda)
- Tilapia (Canadá, Ecuador, EEUU, y Perú)
- Trucha alpina (cultivada)
- Trucha (EEUU cultivada)

**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 gigante (Chile, China, & Perú)
- Camarón (Canadá y EEUU, silvestre, Ecuador, Honduras, y Tailandia cultivado)
- Dorado (EEUU)
- Langosta: Espinosa (EEUU)
- Ostras (EEUU silvestre)
- Pez espada (EEUU, curricanes)
- Salmón (California, Oregon, y Washington)
- Salmón: Atlántico (Islas Faroe & Maine cultivada)
- Tilapia (Colombia, Honduras, Indonesia, México, y Taiwan)
- Trucha (Canadá y Chile cultivada)

**EVITA**

- Atún aleta amarilla (palangres importados, red de cerco, y Océano Índico)
- Atún aleta azul
- Atún bonito (importado red de cerco y Océano Índico)
- Bacalao: Atlántico (palangres, red de enmalle, y de arrastre)
- Bacalao: Pacífico (Japón y Rusia)
- Basa/Pangasius
- Calamar (Argentina, China, India, Indonesia, Japón, y Tailandia)
- Camarón (otras fuentes importadas)
- Cangrejo (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
- Salmón (Canadá, Chile, Noruega, y Escocia)
- Tiburones
- Tilapia (China)

**Cómo Usar Esta Guía**

No todas nuestras recomendaciones se ofrecen en esta guía y existen excepciones. Visite [SeafoodWatch.org](http://SeafoodWatch.org) para una 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:** Evítalos por ahora; están siendo pescados o criados de manera que afecta a otras especies marinas o al medio ambiente.

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 ©2022. Todos los derechos reservados.

SeafoodWatch.org



Actúa

**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 si no puedes encontrar Mejores Opciones y visita [SeafoodWatch.org](http://SeafoodWatch.org) para una lista completa.

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.

Impreso en 100% papel reciclado usando un proceso que es 100% carbono neutral.