

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



Monterey Bay Aquarium
Guía Nacional de
Pescados y Mariscos
March - August 2024

MEJORES OPCIONES

Abulón (cultivado)
Almejas (cultivadas)
Atún blanco (pesca con curricán o caña y línea)
Atún bonito (del Pacífico, pesca con curricán o caña y línea)
Bacalao: Pacífico (de AK)
Bagre (cultivado en EEUU)
Calamar (de CA)
Camarón (cultivado en EEUU)
Cangrejo rey (de AK)
Escalopos (cultivada)
Esturión (cultivado en EEUU)
Lenguado moteado (de EEUU)
Lobina (cultivada en EEUU)
Mejillones (cultivados)
Ostras (cultivadas)
Pez espada (pesca con caña y línea, arpón, o con boyas de pesca de EEUU)
Pez león (de EEUU)
Rocote (de EEUU)
Salmón (cultivado en Nueva Zelanda)
Tilapia (de Ecuador o Perú)
Trucha alpina
Trucha arcoiris (cultivada en EEUU)

BUENAS ALTERNATIVAS

Abadejo (de EEUU, pesca con red de arrastre o caña y línea; de Canadá con palangre o red de enmalle)
Almejas (silvestres de EEUU o Canadá)
Atún aleta amarilla (pesca con red de cerco sin uso de dispositivos; en EEUU con palangre; curricán o caña y línea)
Atún blanco (de EEUU, pesca con palangre)
Atún bonito (pesca con red de cerco sin uso de dispositivos; con palangres de EEUU; curricán o caña y línea importados)
Bacalao: Atlántico (de EEUU, pesca con línea de mano o caña y línea)
Bacalao: Pacífico (de OR, WA, o Canadá)
Calamar gigante (de Chile, China, o Perú)
Camarón (silvestres de EEUU o Canadá; cultivado en Ecuador, Honduras o Tailandia)
Dorado (de EEUU)
Escalopos (silvestres)
Langosta: espinosa (de EEUU)
Ostras (silvestres de EEUU)
Salmón (de CA, OR o WA)
Salmón: Atlántico (cultivado en ME)
Sardinas (de Japón o Marruecos)
Tilapia (de Colombia, Honduras, Indonesia, México, o Taiwan)

EVITA

Abadejo (pesca en EEUU con red de enmalle o en Canadá con red de arrastre)
Atún aleta amarilla (pesca con palangre importado, o proveniente del Océano Índico)
Atún aleta azul
Atún blanco (importado; con excepción de la pesca con curricán o caña y línea)
Atún bonito (de proveniente del Océano Índico)
Bacalao: Atlántico (pesca con red de enmalle, palangre o red de arrastre)
Basa/pangasius (importado)
Calamar (ostros importados)
Camarón (otras fuentes importadas)
Cangrejo (de Asia)
Cangrejo de las nieves (de Canadá)
Dorado (importado)
Langosta americana (de EEUU o Canadá)
Merluza negra (de Chile)
Pez espada (pesca con palangre importado)
Pulpo
Salmón (cultivado en Canadá, Chile, Noruega, o Escocia)
Tiburones
Tilapia (de China)

Cómo Usar Esta Guía

No todas nuestras recomendaciones se ofrecen en esta guía y existen excepciones. Visite 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 ©2023. Todos los derechos reservados.

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 para una lista completa.



SeafoodWatch.org

Tu decisión es importante

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 actualizaciones sobre las guías y nuestra lista completa de recomendaciones, visita SeafoodWatch.org, o escanea el código QR de abajo.

