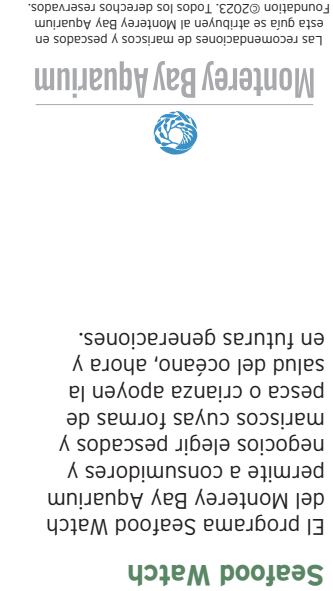


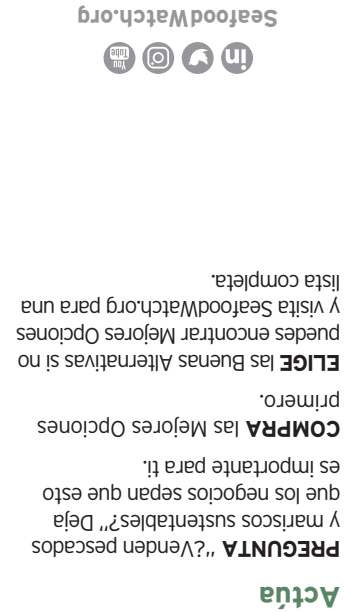
Para utilizar su guía de bolsillo: 1. Corte por la línea negra exterior
2. Doble en las líneas grises



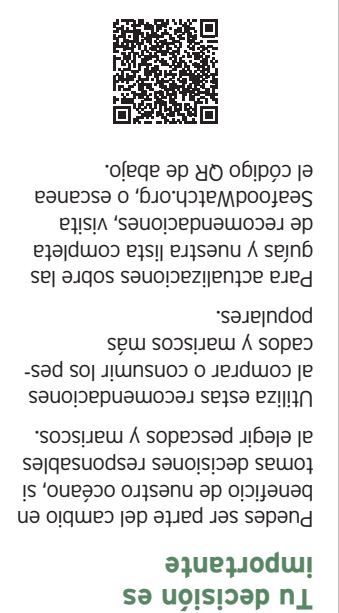
- ### MEJORES OPCIONES
- Almejas (cultivadas)
 - Atún blanco (pesca con curricán o caña y línea)
 - Atún bonito (del Pacífico, pesca con curricán o caña y línea)
 - Bacalao: Pacífico (de AK)
 - Bacalao largo (de CA, OR o WA)
 - Bagre (cultivado en EEUU)
 - Calamar (de CA)
 - Camarón (cultivado en EEUU)
 - Cangrejo rey (de AK)
 - Escalopas (cultivada)
 - Lenguado moteado (de EEUU)
 - Lobina (cultivada en EEUU)
 - Mejillones (cultivados)
 - Ostras (cultivadas y Canadá)
 - Pez espada (pesca con caña y línea, arpón, o con boyas de pesca de EEUU)
 - Platija (de EEUU)
 - Rocote (de EEUU)
 - Salmón (cultivado en Nueva Zelanda)
 - Tilapia (de Ecuador o Perú)
 - Trucha alpina
 - Trucha (cultivada en EEUU)



- ### BUENAS ALTERNATIVAS
- 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)
 - Atún: patudo (de HI)
 - Bacalao largo (de AK o Canadá)
 - 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)
 - Langosta: espinosa (de EEUU)
 - Ostras (silvestres de EEUU)
 - Pargo (de EEUU)
 - Pez espada (pesca con arpón importado, curricán, caña y línea, o EEUU con palangre)
 - Pez sable (de EEUU)
 - Salmón (de CA, OR o WA)
 - Salmón del Atlántico (cultivado en ME)
 - Sardinas (de Japón o Marruecos)
 - Tilapia (de Colombia, Honduras, Indonesia, México o Taiwán)



- ### 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 bonito (de proveniente del Océano Índico)
 - Basa/pangasius (importado)
 - Calamar (otros importados)
 - Camarón (otras fuentes importadas)
 - Cangrejo (de Asia)
 - Cangrejo de las nieves (de Canadá)
 - Dorado (importado)
 - Langosta americana (de EEUU o Canadá)
 - Lubina (cultivada en el Mediterráneo)
 - Merluza negra (de Chile)
 - Pez espada (pesca con palangre importado)
 - Pulpo
 - Reloj anaranjado
 - 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.