

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

Abulón (cultivado)
 Almejas, Berberchos, Mejillones
 Atún blanco (curricanes, cañas y sedales)
 Atún bonito: Pacífico (curricanes, cañas y sedales)
 Bacalao: Pacífico (AK)
 Bagre (EEUU)
 Calamar (EEUU)
 Camarón (EEUU cultivado)
 Cangrejo rey, de las nieves y curtidor (AK)
 Escalopas (cultivada)
 Langosta espinosa (México)
 Lengado 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)
 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)

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 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 Taiwán)
 Trucha (Canadá y Chile cultivada)

EVITA

Atún aleta amarilla (palangres importados)
 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)
 Pez espada (importado con palangres)
 Pulpo (otras fuentes importados)
 Sardinas: Atlántico (Mar Mediterráneo)
 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: 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 Nacional de
 Pescados y Mariscos
 julio-diciembre 2019

Seafood
 WATCH
 Español



Monterey Bay Aquarium

Las recomendaciones de mariscos y pescados en esta guía se atribuyen al Monterey Bay Aquarium Foundation ©2019. Todos los derechos reservados.

Monterey Bay Aquarium



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.

Seafood Watch

SeafoodWatch.org



PREGÚNTATE "¿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.

Actúa

Printed on 100% recycled paper, using a process that is 100% carbon neutral.

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 visita nuestra página web o descarga la aplicación gratis.**

Tu Decisión es
 Importante