

To use your guide:
 1. Cut along outer black line
 2. Fold on grey lines



GUÍA NACIONAL DE PESCADOS Y MARISCOS
 Otoño / Invierno 2024

Monterey Bay Aquarium

MEJORES OPCIÓN +

- Abulón** (cultivado)
- Algas marinas** (cultivadas)
- 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 sable** (trampas/nasas)
- Platija** (de Alaska)
- Rocote** (de EEUU)
- Salmón** (cultivado en Nueva Zelanda)
- Trucha alpina**
- Trucha arcoiris** (cultivada en EEUU)

BUENA ALTERNATIVA -

- 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** (de EEUU; del Atlántico o Pacífico pesca libre de red de cerco)
- 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)
- Camarón** (silvestres de EEUU o Canadá; cultivado en Ecuador, Honduras o Tailandia)
- Dorado** (de EEUU)
- Escalopos** (silvestres)
- Langosta: espinosa** (de EEUU)
- Macarela** (de Ecuador, Japón o Marruecos)
- Ostras** (silvestres de EEUU)
- Salmón** (silvestre)
- Salmón: Atlántico** (cultivado en ME)
- Sardinas** (de Japón o Marruecos)
- Tilapia** (de Colombia, Honduras, Indonesia, México, o Taiwan)

EVITA x

- Abadejo** (pesca en EEUU con red de enmalle o en Canadá con red de arrastre)
- Atún aleta azul**
- Atún** (proveniente del Océano Índico)
- Atún** (cualquier otra opción)
- Bacalao: Atlántico** (pesca con red de enmalle, palangre o red de arrastre)
- Basa/pangasius** (importado)
- Calamar** (importado)
- 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, Escocia)
- Tiburones**
- Tilapia** (de China)
- Trucha arcoiris** (de Chile)

Cómo usar esta guía

+ MEJORES OPCIÓN
 Compra primero esta opción. Su manejo es adecuado y ha sido capturado o cultivado de manera ambientalmente responsable.

- BUENA ALTERNATIVA
 Compra esta opción en caso de no estar disponible la Mejor Opción. Hay una moderada preocupación por el medio ambiente.

x EVITAR
 No consumas por ahora este producto del mar. La manera en que se captura y cultiva daña la vida marina o el medio ambiente.

Visita SeafoodWatch.org para obtener una lista completa con más de 2,000 recomendaciones.

Impreso en papel 100% reciclado, mediante un proceso 100% neutro en emisiones de carbono. Las recomendaciones de mariscos y pescados en esta guía se atribuyen al Monterey Bay Aquarium Foundation ©2024. Todos los derechos reservados.

Monterey Bay Aquarium Seafood Watch
 El programa Seafood Watch de Monterey Bay Aquarium contribuye a que, ahora y en generaciones futuras, los consumidores y negocios opten por productos del mar que sean pescados o cultivados de manera que se proteja la salud del océano.



SeafoodWatch.org



Ponte en acción
PREGUNTA "¿Venden productos del mar sostenibles?" Esta simple, pero significativa acción hace saber a los negocios **COMPRA** las Mejores Opciones primero. **ELIGE** las Buenas Alternativas si no puedes encontrar Mejores Opciones y visita SeafoodWatch.org para una lista completa.

Tus decisiones importan
 Puedes contribuir al cuidado de nuestro océano eligiendo responsablemente los productos del mar.
 Toma en cuenta estas recomendaciones cuando consumas o compres los productos del mar más populares. Visita SeafoodWatch.org para consultar todas nuestras guías de productos del mar. O bien, escanea el código QR que está abajo.

