

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

LAS MEJORES OPCIONES

Abulón (cultivado, EEUU)
Almejas, Mejillones, Ostras (cultivados)
Atún: Albacora (línea y anzuelo/caña, EEUU+ o BC)
Atún: "Skipjack" (línea y anzuelo)
Bacalao Negro/Pez Sable (AK+, BC)
Bacalao: Pacífico (AK)+
Bagre (cultivado, EEUU)
Camarones Rosas (OR)+
Cangrejo: de Dungeness
Cobia (cultivada, EEUU)
Escalopos: de Bahía (cultivada)
Halibut: Pacífico+
Langosta: Espinosa (EEUU)
Lobina Blanca
Lobina Estriada (capturada en su hábitat* o cultivada)
Perca Gigante (cultivada, EEUU)
Rocote: Negro (CA, OR)*
Salmón (capturado en su hábitat, AK)+
Sardinias: Pacíficos (EEUU)
Tilapia (cultivada, EEUU)
Trucha: Alpina (cultivada)
Trucha: Arcoiris (cultivada)

BUENAS ALTERNATIVAS

Abadejo (capturado en su hábitat, AK)+
Almejas, Ostras (capturadas en su hábitat)
Atún: Aleta Amarilla, Patudo (línea y anzuelo)
Atún: Enlatado Albacora* y "Skipjack"
Bacalao Negro/Pez Sable (CA, OR o WA)
Bacalao: Pacífico (pesca de arrastre, EEUU)
Calamar
Camarones (EEUU, Canada)
Cangrejo: Rey (EEUU), de las Nieves
Caviar y Esturión (cultivados, EEUU)
Dorado (EEUU)
Escalopos: del Mar (capturadas en su hábitat)
Halibut: California
Langosta: "American"/"Maine"
Lenguado Moteado (Pacífico)
Lenguados, Platijas (Pacífico)
Molva*
Pez Espada (EEUU)*
Rocote (capturado con gancho y línea, AK, BC)*
Salmón (capturado en su hábitat, WA)*
Swai y Basa (cultivados)
Tilapia (cultivada, América Central)

EVITA

Atún: Albacora*, Aleta Amarilla*, Aleta Azul*, Patudo*, Tongol, Enlatado (menos Albacora y "Skipjack")
Bacalao: Atlántico, Pacífico importado
Camarones (importados)
Cangrejo: Rey (importado)
Caviar y Esturión* (importados, capturados en su hábitat)
Cazón Espinosa (EEUU)*
Cobia (importada, cultivada)
Curvina Chilena*
Dorado (importado)
Granadero
Jurel (importado, cultivado)
Langosta: Espinosa (Caribe)
Marlin: Azul*, Rayado*
Pez Espada (importado)*
Rape
Reloj Anaranjado*
Rocote (pesca de arrastre)*
Salmón (cultivado, inclusive Atlántico)*
Tiburones*
Tilapia (cultivada, Asia)

Apoye la pesca amigable

Las mejores opciones son abundantes, bien administradas y pescadas o cultivadas en formas sanas para el medio ambiente.

Las buenas alternativas son una opción, pero hay cuestionamientos sobre la manera en que se pescan o cultivan – o con las condiciones de su hábitat debido al impacto de los seres humanos.

Evítalos por ahora ya que estos mariscos se o se capturan cultivan de maneras que perjudican a otras especies marinas o al medio ambiente.

Clave

AK = Alaska BC = Columbia Británica
CA = California OR = Oregon
WA = Washington

- * Limite el consumo por preocupaciones debido al mercurio u otros contaminantes. Visite www.edf.org/seafoodhealth
- + Esta marisquería o parte de ella está certificada como sustentable por la norma del Marine Stewardship Council. Visite www.msc.org
- ◆ Capturado de altura

Los mariscos pueden aparecer en más de una columna

MONTEREY BAY AQUARIUM



SALMON CHINOOK

Costa oeste
Guía de Mariscos
enero 2010


Seafood WATCH



Conoce más

Estas listas son investigadas por los científicos del Monterey Bay Aquarium. Para obtener más información incluyendo aquellos mariscos que no están listados, visita www.seafoodwatch.org.

Las guías de bolsillo se actualizan dos veces por año. Obtén información actualizada con tu aparato móvil o en nuestra página web.




MONTEREY BAY AQUARIUM

Todos los derechos reservados; Impreso en papel reciclado.

Tu puedes hacer la diferencia

Apoya las prácticas de la pesca amigable siguiendo tres pasos:

1. Compra mariscos de la lista verde o si no están disponibles, de la lista amarilla. O busca la etiqueta ecológica azul del Marine Stewardship Council en las tiendas y los restaurantes.
2. Cuando compres mariscos, pregunta de dónde vienen y si fueron cultivados o capturados.
3. Invite a tus amigos ser parte del movimiento Seafood Watch. ¡Mientras más personas pregunten, mejor!



¿Por qué son importantes los tipos de mariscos que consumes?

En todo el mundo la demanda de mariscos está aumentando. Aún muchas de las poblaciones de peces grandes que más gustan, enfrentan una sobreexplotación en los EE.UU., se importa el mas de 80% de los mariscos para satisfacer la demanda. Cuando compras peces cultivados o pescados con prácticas que no perjudican al medio ambiente, ayudas a mantener océanos sanos y abundantes.

Información sobre contaminantes proporcionada por: ENVIRONMENTAL DEFENSE FUND