

LAS MEJORES OPCIONES

Abulón (cultivado, EEUU)
 Almejas, Mejillones, Ostras (cultivados)
 Atún: Albacora inclusive enlatado "white" (línea y anzuelo/caña, EEUU y CB)
 Atún: "Skipjack" inclusive enlatado "light" (línea y anzuelo/caña)
 Bacalao Negro/Pez Sable (AK, CB)
 Bacalao: Pacífico (EEUU) ♦
 Bagre (cultivado, EEUU)
 Camarones Rosas (OR)
 Cangrejo: de Dungeness
 Cobia (cultivada, EEUU)
 Escalopas (cultivadas en suspensión)
 Halibut: Pacífico (EEUU)
 Langosta: Espinosa (EEUU)
 Lobina Blanca
 Lobina Estriada (capturada*o cultivada)
 Perca Gigante (cultivada, EEUU)
 Rocote: Negro (capturado con gaucho y línea, CA, OR y WA)
 Salmón (capturado, AK)
 Sardinas: Pacíficos (EEUU)
 Tilapia (cultivada, EEUU)
 Trucha: Alpina (cultivada)
 Trucha: Arcoiris (cultivada, EEUU)

BUENAS ALTERNATIVAS

Abadejo: Alaska
 Almejas, Ostras (capturadas)
 Atún: Aleta Amarilla, Patudo (línea y anzuelo/caña)
 Atún: Enlatado Albacora/"white" (línea y anzuelo/caña, menos EEUU y CB)
 Bacalao Negro/Pez Sable (CA, OR y WA)
 Bacalao: Pacífico (pesca de arrastre, EEUU)
 Basa/Pangasius/Swai (cultivado)
 Calamar
 Camarones (EEUU, Canada)
 Cangrejo: Rey (EEUU), de las Nieves
 Caviar y Esturión (cultivados, EEUU)
 Dorado (EEUU)
 Escalopas: del Mar
 Halibut: California*
 Langosta: "American"/"Maine"
 Lenguado Moteado (Pacífico)
 Lenguados, Platijas (Pacífico)
 Molva*
 Pez Espada (EEUU)*
 Rocote (capturado con gancho y línea, AK, CB)
 Salmón (capturado, WA* y al norte de Cape Falcon, OR)
 Tilapia (cultivada, América Central y Sud)

EVITA

Atún: Albacora*, Aleta Amarilla*, Aleta Azul*, Patudo*, Tongol
 Atún: Enlatado (menos línea y anzuelo/caña)*
 Bacalao: Atlántico y Pacífico importado
 Camarones (importados)
 Cangrejo: Rey (importado)
 Caviar y Esturión* (importados y capturados)
 Cazón Espinosa (EEUU)*
 Cobia (importada, cultivada)
 Curvina Chilena*
 Dorado (importado)
 Granadero
 Jurel (importado, cultivado)
 Langosta: Espinosa (Brasil)
 Marlin: Azul*, Rayado*
 Pez Espada (importado)*
 Rape
 Reloj Anaranjado*
 Rocote (pesca de arrastre, Pacífico)
 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 han sido sobreexplotados o se capturan o se cultivan de maneras que perjudican a otras especies marinas o al medio ambiente.

Clave

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

♦ Capturado de altura

* Limite el consumo por preocupaciones debido al mercurio u otros contaminantes. Visite www.edf.org/seafoodhealth

Información sobre contaminantes proporcionada por: ENVIRONMENTAL DEFENSE FUND

Los mariscos pueden aparecer en más de una columna

enero 2011
Guía de Mariscos
 Costa oeste

SALMON CHINOOK



Seafood
WATCH

MONTEREY BAY AQUARIUM



Las recomendaciones de mariscos en esta guía se atribuyen a Monterey Bay Aquarium Foundation ©2011. Todos los derechos reservados. Impreso en papel reciclado.

MONTEREY BAY
 AQUARIUM



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. Council en las tiendas Obtén información actualizada con tu aparato móvil o en nuestra página web.

Conoce más

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!

Tu puedes hacer la diferencia

En todo el mundo la demanda de mariscos está aumentando. Aún muchas de las poblaciones de peces grandes que más gustan, enfrentan una sobreexplotación y 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.

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