

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

LAS MEJORES OPCIONES

Abadejo (capturado en su hábitat, AK)⁺
 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)⁺
 Sardinas: Pacíficos (EEUU)
 Tilapia (cultivada, EEUU)
 Trucha: Alpina (cultivada)
 Trucha: Arcoiris (cultivada)

BUENAS ALTERNATIVAS

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, Imitación/Surimi
 Caviar y Esturión (cultivados, EEUU)
 Dorado (EEUU)
 Escalopos: del Mar (capturadas en su hábitat)
 Halibut: California
 Jurel (cultivado, EEUU)
 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)

EVITE

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.

Evítelos por ahora ya que estos mariscos se atrapan o se 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/seafood
- + 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

Costa oeste
 Guía de Mariscos
 julio 2009

SALMON CHINOOK



Seafood
 WATCH

MONTEREY BAY AQUARIUM



Las recomendaciones de mariscos en esta guía se atribuyen a Monterey Bay Aquarium Foundation ©2009. Todos los derechos reservados; Impreso en papel reciclado.

MONTEREY BAY
 AQUARIUM



- Obtener información más detallada acerca de estas recomendaciones
- Recomendaciones de mariscos que no están en esta lista
- La última versión de ésta y otras guías regionales
- Información sobre pescados, mariscos y su salud y mucho más...

Conozca más

ENVIRONMENTAL DEFENSE FUND
 Información sobre contaminantes proporcionada por:

Usted tiene el poder
 Sus decisiones como consumidor hacen la diferencia. Compre mariscos que aparecen en las columnas verde o amarilla para apoyar a aquellas marisquerías y granjas de cultivo de peces que son más saludables para la fauna marina y el medio ambiente.

Tome sus decisiones
 para tener océanos
 saludables

Si no está seguro, elija otra cosa de las columnas verde o amarilla.

- De dónde provienen las compras o salir a comer.
 - ¿Son cultivados o se pescan en su hábitat natural?
 - ¿Cómo se pescaron?
- Los mariscos en esta guía pueden aparecer en más de una columna conforme al método de pesca, su origen, etc. Por favor lea todas las columnas y asegúrese de revisar las etiquetas o preguntarle al hacer las compras o salir a comer.

Como utilizar esta guía