

## MEJORES OPCIONES

Almejas, Berberechos, Mejillones  
 Atún blanco (curricanes, cañas y sedales)  
 Atún bonito (curricanes, cañas y sedales del Pacífico)  
 Bacalao: Pacífico (AK)  
 Bacalao largo (CA, OR y WA)  
 Bagre (EEUU)  
 Calamar (EEUU)  
 Camarón (Canadá y EEUU cultivado)  
 Cangrejo rey, de las nieves y curtidor (AK)  
 Escalopas (cultivada)  
 Lengua moteado (CA, OR y WA)  
 Lobina estriada (EEUU anzuelos y sedales, cultivada)  
 Ostras (cultivadas y Canadá)  
 Perea gigante (EEUU y Vietnam cultivada)  
 Pez sable (AK)  
 Platija (EEUU)  
 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, EEUU con palangres)  
 Bacalao largo (AK y Canadá)  
 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)  
 Pargo (EEUU)  
 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

Abadejo (Canadá de arrastre y Rusia)  
 Atún aleta amarilla (palangres importados)  
 Atún aleta azul  
 Atún blanco (importado, excepto curricanes, cañas y sedales)  
 Atún bonito (importado red de cerco)  
 Bacalao: Pacífico (Japon 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)  
 Salmón (Canadá Atlántico, Chile, Noruega y Escocia)  
 Salmón chinook (Estrecho de Puget)  
 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:** No los consumas por ahora. Sufren por la sobrepesca, falta de manejo adecuado, o están siendo pescados o criados de manera que afecta a otras especies marinas o al medio ambiente.

Guía de Pescados y Mariscos  
 para la Costa Oeste  
 enero-junio 2020

Monterey Bay Aquarium  
**Seafood**  
**WATCH**  
**Español**



Monterey Bay Aquarium  
 Las recomendaciones de mariscos y pescados en esta guía se atribuyen al Monterey Bay Aquarium Foundation ©2020. Todos los derechos reservados.  
 00000



**Seafood Watch**  
 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.

SeafoodWatch.org



**Actúa**  
**PREGUNTA** "¿Venden pescados y mariscos sustentables?" Deja que los negocios sepan que esto es importante para ti.  
**COMPRA** las Mejores Opciones primero.  
**ELIGE** las Buenas Alternativas o las opciones **eco-certificadas** si no encuentras las Mejores Opciones.

**Tu Decisión es Importante**  
 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, visítanos en SeafoodWatch.org.**  
 Impreso en papel 100% reciclado, utilizando un proceso 100% carbono neutral.