

El programa Seafood Watch del Monterey Bay Aquarium ofrece recomendaciones basadas en datos científicos que ayudan a los consumidores y empresas a tomar decisiones responsables a fin de mantener el océano sanos y llenos de vida. Lleve esta guía con usted y compártala con otras personas para ayudar a difundir el programa.

MEJORES OPCIONES	BUENAS ALTERNATIVAS	EVITA	Cómo Usar Esta Guía
<p>Almejas, Mejillones, Ostras Atún blanco (curricanes, cañas y sedales) Bacalao: Pacífico (AK) Bacalao largo (Canadá de arrastre, EEUU con palangres y pesca de arrastre) Bagre (EEUU) Camarón (Canadá y EEUU) Langosta espinosa (México) Lenguado moteado (CA, OR y WA) Lobina estriada (EEUU anzuelos y sedales, cultivada) Perca gigante (EEUU y Vietnam cultivada) Pez león (EEUU) Pez sable (AK) Platija (EEUU) Rocote (AK, CA, OR y WA) Salmón (Nueva Zelanda) Sardinas: Pacífico (Canadá y EEUU) Tilapia (Canadá, Ecuador, EEUU y Perú) Trucha alpina (cultivada) Trucha arcoiris (EEUU cultivada)</p>	<p>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 (Canadá) Bacalao: Pacífico (Canadá y EEUU) Calamar (Chile, EEUU, México y Perú) Camarón (Canadá y EEUU silvestre, Ecuador y Honduras cultivado) Cangrejo de Dungeness (Canadá y EEUU) Dorado (Ecuador y EEUU palangres) Langosta (Bahamas, Canadá y EEUU) Pargo (EEUU) Pez espada (EEUU) Pulpo (Portugal y España trampas) Robaliza (cultivado en el Mar Mediterráneo) Salmón (Canadá Pacífico y EEUU) Tilapia (China, Colombia, Honduras, Indonesia, México y Taiwán) Trucha arcoiris (Chile cultivada) Vieira canadiense (silvestres)</p>	<p>Abadejo (Canadá de arrastre y Rusia) Atún aleta amarilla (palangres excepto EEUU) Atún aleta azul Atún blanco (importado, excepto curricanes, cañas y sedales) Atún bonito (importado red de cerco) Bacalao: Pacífico (Japón 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) Sardinas: Atlántico (Mar Mediterráneo) Salmón (Canadá Atlántico, Chile, Noruega y Escocia) Salmón chinook (Estrecho de Puget) Salmón coho (Río Columbia) Tiburones</p>	<p>Cómo Usar Esta Guía</p> <p>Los pescados y mariscos podrían estar en más de una columna. Verifica todas las columnas.</p> <p>Mejores opciones: Elige estos primero. Están bien manejados y se capturan o crían de manera responsable.</p> <p>Buenas alternativas: Cómpralos, pero ten en cuenta que hay preocupaciones con la forma en que se capturan o crían.</p> <p>Evítalos: Por ahora no los consumas. Están sobreexplotados, pescados, o criados de maneras perjudiciales para otras especies marinas o el medio ambiente.</p>
<p>Monterey Bay Aquarium Seafood WATCH Español Guía de Pescados y Mariscos para la Costa Oeste enero-junio 2018</p>	<p>Seafood Watch</p> <p>El programa Seafood Watch del Monterey Bay Aquarium permite que los consumidores y negocios elijan pescados y mariscos cuyas formas de crianza o pesca apoyen la salud del océano, ahora y en generaciones futuras.</p> <p>Monterey Bay Aquarium</p> <p>Las recomendaciones de mariscos y pescados en esta guía se atribuyen al Monterey Bay Aquarium Foundation ©2018. Todos los derechos reservados. Impreso en papel reciclado.</p>	<p>Toma medidas</p> <p>PREGUNTA "¿Eres asociado de Seafood Watch?" Permite que los negocios sepan que esto es importante para ti.</p> <p>COMPRA: Mejores Opciones. En caso de no estar disponibles, busca Buenas Alternativas o las otras opciones de eco-certificación incluidas en nuestra aplicación y página web.</p> <p>ELIGE aquellos negocios que participan en la iniciativa Seafood Watch cuando saigas a comer o compras pescados y mariscos.</p> <p>DESCARGA nuestra aplicación gratis.</p> <p>SeafoodWatch.org</p>	<p>Tu elección hace la diferencia</p> <p>Muchos pescados de los cuales disfrutamos, se encuentran en problemas debido a las prácticas destructivas de crianza y pesca.</p> <p>Puedes ser parte del cambio a favor de nuestro océano, si eliges de manera responsable. Utiliza estas recomendaciones al comprar y consumir los pescados y mariscos más populares. Obtén una lista completa al visitar nuestra página web o descargar nuestra aplicación gratis.</p>

Para utilizar su guía de bolsillo: 1. Corte por la línea negra exterior 2. Doble en las líneas grises