Monterey Bay Aquarium Seafood Watch

The Monterey Bay Aquarium Seafood Watch program creates science-based recommendations that help consumers and businesses make ocean-friendly seafood choices. Carry this guide with you and share it with others to help spread the word.

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

MEJOR OPCIÓN

Algas marinas (cultivadas)
Almejas (cultivadas)
Atún: albacora/blanco (del Pacífico o Atlántico con curricán o caña y línea)
Atún: patudo, barrilete/luz de chunk, y aleta amarilla/ahi (del Pacífico con caña y línea)
Bacalao: Pacífico (de AK)
Bagre (cultivado en EE. UU.)
Calamar (de CA)
Camarón (cultivado en EE. UU.)
Dorado (de EE. UU., del Atlántico, pesca con caña y línea)
Escalopas (cultivada)
Esturión (cultivado en EE. UU.)
Lenguado (de EE. UU.)
Lobina (cultivada en EE. UU. o México)
Mejillones (cultivados)
Ostras (cultivadas)
Pez espada (de EE. UU., con boyas de pesca, arpón o caña y línea)
Platija (de AK)
Rocote (de EE. UU.)
Salmón (cultivado en Nueva Zelanda)
Trucha alpina
Trucha arcoíris (cultivada de EE. UU.)

BUENA ALTERNATIVA

Almejas (silvestres de EE. UU. o Canadá)
Atún: barrilete y aleta amarilla/ahi (red de cerco sin dispositivos; del Océano Índico con caña y línea)
Atún: patudo, barrilete y aleta amarilla/ahi (de HI; del Atlántico con caña y línea, curricán, o red de cerco sin dispositivos)
Bacalao: Atlántico (de EE. UU., pesca con caña y línea)
Calamar (de Chile o Perú)
Camarón (silvestres de EE. UU. o Canadá; cultivado en Ecuador, o Tailandia)
Cangrejo de río (silvestre, de EE. UU.)
Dorado (de EE. UU.)
Escalopas (silvestres)
Langosta: espinosa (de EE. UU. o México)
Macarela (de Chile, Japón o Marruecos)
Pez espada (de EE. UU., pesca con red de enmalle o palangre)
Pez sable
Salmón (silvestres de EE. UU.)
Salmón: Atlántico (cultivado en ME o islas faroe)
Sardinas (de Japón o Marruecos)
Tilapia (de Colombia, Indonesia, México, o Taiwan)

EVITA

Anguila (cultivado importado)
Atún aleta azul (cultivado)
Atún (cualquier otra opción)
Bacalao: Atlántico (pesca con red de enmalle, palangre o red de arrastre)
Basa/pangasius (importado)
Calamar (cualquier otra opción de importación)
Camarón (cualquier otra opción de importación)
Cangrejo (de Asia)
Cangrejo de las nieves (de Canadá)
Dorado (importado)
Langosta americana (de EE. UU. o Canadá)
Lubina (cultivada en el Mediterráneo)
Merluza negra (de Chile)
Pez espada (importado, pesca con red de enmalle o palangre)
Pulpo (de Indonesia, Marruecos o Mauritania)
Reloj anaranjado
Salmón (cultivado en Canadá, Chile, Noruega, Escocia)
Tiburones
Tilapia (de China)

Cómo usar esta guía

MEJOR OPCIÓN
Compra primero esta opción. Su manejo es adecuado y ha sido capturado o cultivado de manera ambientalmente responsable.

BUENA ALTERNATIVA
Compra esta opción en caso de no estar disponible la Mejor Opción. Hay una moderada preocupación por el medio ambiente.

EVITA
No consumas por ahora este producto del mar. La manera en que se captura y cultiva daña la vida marina o el medio ambiente.

Esta lista no refleja todas las recomendaciones, puede haber excepciones. Consulta la lista completa en **SeafoodWatch.org**.

Tus decisiones importan

Puedes contribuir al cuidado de nuestro océano eligiendo responsablemente los productos del mar.

Toma en cuenta estas recomendaciones cuando consumas o compres los productos del mar más populares.

Visita MontereyBayAquarium.org/es/mariscos para obtener más información sobre cómo elegir pescados y mariscos sustentables. O escanea el código QR a continuación.

Ponte en acción

PREGUNTA "¿Venden productos del mar sostenibles?" Esta simple, pero significativa acción hace saber a los negocios que esto te importa.

COMPRA las Mejores Opciones primero.

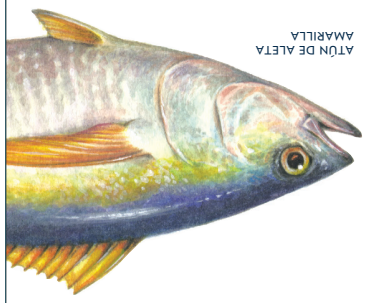
ELIGE las Buenas Alternativas si no puedes encontrar Mejores Opciones y visita SeafoodWatch.org para una lista completa.

MontereyBayAquarium.org/es/mariscos

Impreso en papel 100% reciclado, mediante un proceso 100% neutro en emisiones de carbono. Las recomendaciones de mariscos y pescados en esta guía se atribuyen al Monterey Bay Aquarium Foundation
©2026. Todos los derechos reservados.

El programa Seafood Watch de Monterey Bay Aquarium contribuye a que, ahora y en generaciones futuras, los consumidores y negocios opten por productos del mar que sean pescados o cultivados de manera que se proteja la salud del océano.

Monterey Bay Aquarium Seafood Watch



ATÚN DE ALETA AMARILLA

Seafood Watch® Español

GUÍA NACIONAL DE PESCADOS Y MARISCO

Otoño / Invierno 2026

Monterey Bay Aquarium