

Métodos de pesca

El método con el que se captura una especie hace la diferencia. No compres los pescados capturados con los métodos de la lista roja: dañan el mar y sus habitantes. Si tienes dudas pregunta al pescadero!

EXCELENTE ELECCIÓN

Arpón
Nasas
Arrastre semipelágico/ de superficie
Caña de pescar
Cerco (Mediterráneo)
Rastrillo

BUENA ALTERNATIVA

Trasmallo
Volanta
Palangre de fondo

NO COMPRAR






Arrastre
Palangre de superficie
Draga hidráulica
Red de tiro

Difunde la sostenibilidad

Estas preguntas pueden ayudarte:
¿Es un pescado sostenible?
¿De dónde viene esta especie?
¿Es una especie salvaje o criada?

En general sigue estas reglas:
Compra productos locales
Compra productos de estación
Compra productos con certificado biológico
Compra de pescaderías tradicionales
No comas pescados todos los días

Más información

-  www.consumaregiusto.it
-  www.posidoniagreenproject.com
-  facebook.com/consumaregiusto
-  [@consumaregiusto](https://twitter.com/consumaregiusto)
-  [@posidoniagreenfestival](https://www.instagram.com/posidoniagreenfestival)

Para informaciones sobre contaminantes:
Environmental Defense Fund
www.seafood.edf.org

El cambio comienza por ti

Los océanos están amenazados. Muchas especies se encuentran al borde de la extinción. El 80% de las poblaciones de peces está sobreexplotado y ecosistemas enteros podrían desaparecer. Tú puedes ayudar a parar todo esto eligiendo consumir pescado sostenible

Consumare Giusto es un proyecto de Posidonia Green Project. Es completamente gratuito y, para poder dar a conocer esta guía, necesita tu apoyo. Síguenos en las redes y en la web!

Copyright Posidonia Green Project 2019

Guía al
pescado
sostenible



EXCELENTE ELECCIÓN

Anchoa / Boquerón S ♥
Aguja S ♥
Aligote S ♥
Arenque del Atlántico S ♥
Atún de altura S ♥
Atún blanco S ♥
Bacaladilla S ♥
Bacalao del Atlántico S (EU)
Bacoreta S ♥
Boga S
Bogavante S
Bonito S ♥
Cigala S
Caballa S ♥
Dorada S
Espetón S ♥ *
Gato / Pintarroja S *
Herrera S ♥
Jurel S ♥
Lampuga S ♥
Lenguado S
Lisa / Múgil C S
Lubina S
Melva S ♥
Mejillón C

Oblada S ♥
Palometa S ♥
Pez de San Pedro S
Pez limón S
Pulpo de roca S
Rape S
Rubio S
Sable S ♥
Sargo/Raspallón S ♥
Sardina S ♥
Salmonete de roca/Salmonete de fango S ♥ *
Vieira C

BUENA ALTERNATIVA

Almeja C S
Besugo S ♥ (EU)
Caballa S ♥ (ITA)
Calamar S
Dorada C
Lubina C
Pez espada (Atlántico, Med) S * ♥
Rabil S * ♥
Sepia S
Solla europea S
Vieira S

NO COMPRAR

Anguila europea S * ♥
Atún rojo S * ♥
Camarones tropicales S C
Centolla S
Chanquete S ♥
Dentón S ♥
Esturión S *
Fletán del Atlántico S
Langosta S
Mero S *
Marrajo dientoso S*
Merluza europea S
Marrajo sardinero S*
Mielga S*
Musola S *
Panga A Vietnam *
Patudo S * ♥
Perca C
Pez espada (Pacífico, Indico) S * ♥
Raya bramante S
Rodaballo S
Salmón del Atlántico S C * ♥
Solrayo (squalo) S

Mantén el océano en salud

Elige las especies de la lista verde y amarilla.
Comprueba los métodos de pesca (por ley se tienen que poner en la etiqueta).

Excelente elección son especies abundantes, bien gestionadas, capturadas o criadas de manera sostenible.

Buena alternativa su consumo causa algunos problemas ambientales, pero son buenas alternativas a la lista roja.

No comprar de momento la captura y la cría de estas especies son dañinas para otras especies y para el medio ambiente.

Leyenda:

S = salvaje

C = criado

* = limitar el consumo por presencia de mercurio y otros contaminantes

♥ = presencia significativa de Omega 3

Algunas especies pueden estar en más de una columna (dependiendo del área geográfica y del método de pesca utilizado)