

En la guía **Sin Mala Espina-Guía de consumo responsable de pescado y marisco** se han evaluado las 71 especies más consumidas y entre muchos otros aspectos se recogen los impactos sobre éstas, los fraudes y las confusiones más comunes y una recomendación de consumo con instrucciones para una elección más responsable.

**¡Pasa a la acción!** Animamos a todas y todos los consumidores a elegir los productos frescos y de temporada que estén correctamente etiquetados, a diversificar al máximo el consumo para disminuir la presión sobre las especies más populares y elegir, cuando sea posible, los ejemplares capturados por las pesquerías más selectivas de nuestro litoral.

### La etiqueta y su información

Aunque la normativa del etiquetado cambiará en pocos meses, debemos recordar que actualmente, entre la información mínima obligatoria debe figurar: el nombre común y científico, el precio (€/kg), la zona de captura, el método de producción, así como si el producto es fresco o ha sido descongelado.

### Las 5 preguntas básicas:

**¿Dónde?** Es preferible comprar en las tiendas tradicionales y elegir únicamente aquellos productos que contengan una etiqueta con la información mínima obligatoria.

**¿Cómo?** Priorizar aquellas especies que hayan sido capturadas por la pesca artesanal (como redes de enmalle, líneas y anzuelos, así como nasas y trampas), marisqueo a pie o mediante cerco litoral de pequeñas embarcaciones.

**¿Qué?** Debemos diversificar nuestro consumo, elegir los productos frescos de proximidad y evitar el consumo de inmaduros.

**¿Cuándo?** Optar por los productos de temporada. Pero además, un producto puede venderse como fresco aunque haya sido descongelado. ¡Un motivo más para fijarse bien en la etiqueta!

**¿Cuánto?** Debemos reducir nuestro consumo. Gran parte del pescado y marisco que compramos procede de lugares lejanos, capturados por grandes flotas industriales o procedentes de la acuicultura intensiva, ambos modelos pueden conllevar graves impactos ambientales y sociales.

En este tríptico solo se muestran muy resumidamente 12 de las 71 especies analizadas en la guía **Sin Mala Espina**, donde encontraras una información mucho más ampliada sobre cada una de las especies de pescado y marisco evaluadas.



**Puedes descargarte o adquirir la guía completa (más de 300 páginas) en [www.ecologistasenaccion.org](http://www.ecologistasenaccion.org)**



[www.ecologistasenaccion.org](http://www.ecologistasenaccion.org)  
**Apoya nuestro trabajo. Asíate**

## Sin mala espina

### Consumo responsable de pescado y marisco



Este tríptico es una pequeña presentación de la Guía de consumo responsable Sin Mala Espina que pretende informar de los problemas del actual modelo de producción y de gestión pesquera que han conducido a la sobreexplotación de la mayor parte de los productos del mar consumidos. Revertir esta situación está en manos de tod@s. **¡Apostar por una pesca sostenible y un consumo responsable ya es un gran paso!**

## Atún rojo

(*Thunnus thynnus*)



Tonyina vermella (Català), Hegalabur (Euskera), Atún vermello, Zurdo (Galego).



-  Especie en peligro crítico de extinción. Evitar, tanto si es salvaje como de cultivo, hasta que no se asegure la recuperación de sus poblaciones a niveles saludables.
-  Aunque no sea sostenible, es preferible elegir los ejemplares capturados por la pesca artesanal de nuestro litoral (mediante cañas y líneas de mano, palangre o trampas).

## Bonito

(*Sarda sarda*)



Bonítol (Català), Aginzorrotz, Lampo Sabelmarradun (Euskera), Bonito do Atlántico (Galego).



-  Siempre y cuando los ejemplares sean frescos y grandes (sup. a los 41 cm o 2 kg) y procedan de la pesca artesanal mediante líneas de mano y trampas.
-  Evitar el bonito procedente de las flotas de cerco industrial y de arrastre pelágico.

## Boquerón

Anchoa (*Engraulis encrasicolus*)



Seitó, Anxova (Català), Bokarta, Antxoia (Euskera), Bocarte (Galego).



-  Elegir preferiblemente la anchoa del Golfo de Vizcaya (Atlántico Noreste) mediante redes de enmalle o cerco y a condición de que los ejemplares sean superiores a los 11 cm.
-  Evitar cuando proceda del Mediterráneo, puesto que la presión pesquera continúa siendo excesivamente elevada. A su vez, se recomienda evitar los ejemplares procedentes de caladeros lejanos y de la flota industrial española en la costa africana.

## Pulpo

(*Octopus vulgaris*)



Pop roquer (Català), Olagarro Arrunta (Euskera), Polbo (Galego).




-  Elegir únicamente los ejemplares frescos y grandes (sup. a los 1 kg/ Ud.), capturados mediante líneas y anzuelos, trampas, nasas y otros métodos artesanales de nuestro litoral.
-  Evitar las capturas procedentes de la flota de arrastre, las importaciones de países lejanos y de la flota española en las costas africanas.

## Rodaballo

(*Scophthalmus maximus*)



Turbot, Rèmol (Català), Erreboilo (Euskera), Corujo (Galego).



-  Salvaje: Siempre y cuando sean ejemplares frescos y grandes (sup. a los 30 cm), y procedan de la flota artesanal de nuestro litoral (mediante líneas y anzuelos o redes de enmalle).
-  Cultivo: Es preferible que hayan sido criados en tanques en tierra.
-  Evitar el rodaballo salvaje hasta que no se garantice una explotación sostenible, especialmente cuando proceda de la pesca de arrastre y cerco, y el rodaballo de acuicultura intensiva, especialmente cuando su producción tenga lugar en jaulas en el mar.

## Merluza europea común

(*Merluccius merluccius*)



Lluç (Catalán), Legatza (Euskera), Carioca, Pescada (Galego).




-  A condición de que los ejemplares sean frescos y maduros (sup. a los 50 cm), procedan del Atlántico Noreste y hayan sido capturados con artes de anzuelo.
-  Evitar los “pezqueñines” y los ejemplares capturados mediante arrastre.

## Langostino Mediterráneo

(*Melicertus kerathurus*)



Llagosti (Català), Otarrainxka (Euskera), Lagostino (Galego).


-  A condición de que sea fresco y proceda de la pesca artesanal de nuestro litoral, mediante redes de enmalle o nasas u otras trampas.
-  Evitar cuando proceda de la flota de arrastre y de las importaciones.
- Langostinos tropicales**
-  Evitar el consumo de langostinos tropicales (langostinos jumbo, langostinos tigres o langostinos blancos), salvajes o de cultivo (aunque estén certificado), por los elevados impactos ambientales y sociales asociados.

## Berberecho

(*Cerastoderma edule*)



Escopinya (Català), Berberetxo arrunta (Euskera), Croque, Carneiro (Galego).


-  Siempre y cuando procedan del marisqueo a pie y del resto de artes tradicionales, así como de la acuicultura extensiva. Nunca de furtivos.

## Mejillón común y del Atlántico

(*Mytilus galloprovincialis* y *Mytilus edulis*)



Musco (Català), Muskullo (Euskera), Mexillón (Galego).




-  Priorizar los mejillones cultivados a nivel nacional, especialmente cuando está certificada como ecológica, y si es salvaje, cuando proceda exclusivamente de mariscadores con licencia. Nunca de furtivos.

## Lenguado europeo

(*Solea solea*)



Llenguado (Català), Mihi-arraina (Euskera), Linguado (Galego).



-  Salvaje: Siempre y cuando los ejemplares sean frescos y maduros (sup. a los 30 cm) y hayan sido capturados mediante redes de enmalle u otros métodos de pesca artesanal de nuestro litoral. Priorizando, cuando sea posible, los ejemplares procedentes del Golfo de Vizcaya.
-  Cultivo: Elegir únicamente el lenguado senegalés criado en tanques en tierra.
-  Debido a las elevadas tasas de descartes, independientemente del tamaño y la procedencia, se recomienda evitar el lenguado capturado mediante arrastre.

## Caballa

(*Scomber scombrus*)



Verat (Catalán), Berdel (Euskera), Xarda, Verdel (Galego).




-  Es preferible que sean ejemplares frescos y grandes (sup. a los 30 cm), capturados mediante redes de enmalle o cerco litoral.
-  Evitar el consumo cuando proceda de la pesca de arrastre y de la flota industrial en caladeros africanos.

## Dorada

(*Sparus aurata*)



Orada, Aurada (Català), Urreburu, Txelba (Euskera), Dourada (Galego).

-  Salvaje: Preferible elegir únicamente los ejemplares frescos y grandes (sup. a los 40 cm), capturados en nuestro litoral mediante trampas, redes de enmalle o palangre.
-  Cultivo: Siempre y cuando los ejemplares hayan sido criados en sistemas extensivos y alimentados de forma natural en lagunas costeras.
-  Evitar la dorada capturada mediante arrastre o producida en acuicultura intensiva.