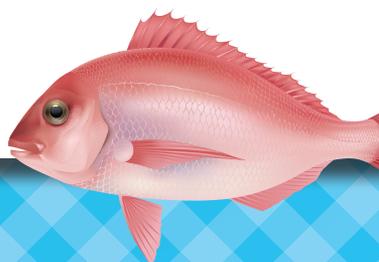


Guía de pescados y mariscos



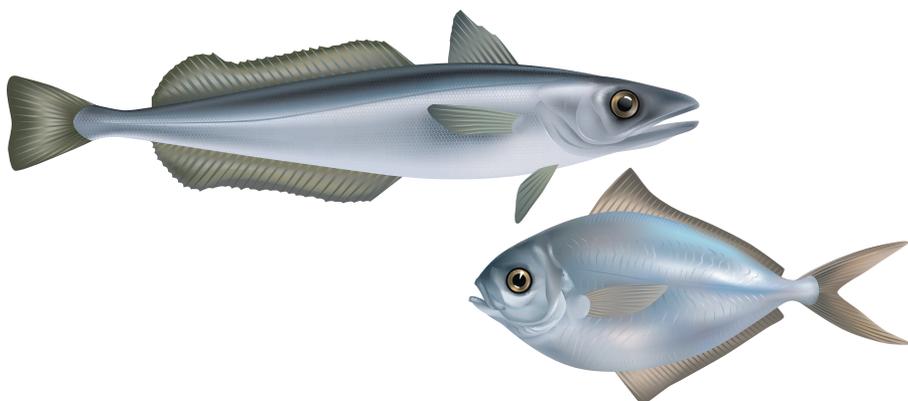
Para no pescar al azar

10 razones para comer pescado

1. Aporta un alto contenido de proteínas a la dieta, entre 10 y 22% por cada 100 gramos de producto comestible.
2. Contiene una amplia variedad de vitaminas y minerales, y la calidad de sus grasas es de fácil digestión debido a que son poliinsaturadas.
3. El aceite de pescado es fuente de vitamina D, indispensable para metabolizar el calcio y fósforo, útiles en la formación y fortalecimiento de dientes y huesos.
4. Contiene entre 100 y 700 mg de fósforo, necesario para el mantenimiento de los huesos, la sangre, tejidos musculares y es facilitador en la generación de energía. Modera el consumo de pescado seco por su alto contenido de sodio.
5. Para aportar a la dieta las cantidades suficientes de ácidos grasos no saturados provenientes de pescado azul (atún, sardina, trucha, salmón, mojarra, sierra) lo ideal es comerlo tres veces a la semana.
6. Los pescados denominados azules, como atún, arenque, bonito, boquerón y sardina, de carne oscura y sabor fuerte, contienen grasas poliinsaturadas: Omega 3, ácido oleico y ácido linoleico que ayudan a proteger el corazón y al sistema circulatorio, porque reducen el colesterol malo (de baja densidad).
7. Los ácidos grasos Omega 3¹ presentes en los pescados, como atún, jurel, sardina y salmón, son componentes estructurales del cerebro y de la retina en los ojos, durante el desarrollo temprano de las personas.
8. Durante todo el año, la oferta en los mercados es muy amplia y variada para disponer de especies económicas.
9. La preparación de pescados y mariscos es muy versátil.
10. Inclúyelo en tu dieta para hacerla variada durante todo el año y no sólo como una tradición en la Cuaresma.



1 Aportan a la dieta vitaminas del complejo B.



¿Pescados azules y blancos?

Los pescados se clasifican en azules o blancos de acuerdo con su aporte de grasas, las cuales son insaturadas.

	Pescado azul	Pescado blanco
Cantidad de grasas	De 5 hasta 15% de grasa.	Menor al 2% de grasa, equivalente a 80 calorías por cada 100 g.
Tipo de grasas	Son ricos en grasas insaturadas; las cuales contienen ácidos grasos esenciales, es decir, que el cuerpo no sintetiza y debe obtenerlos de los alimentos. Como Omega 3 ² y Omega 6 ³ , como la sardina.	Aportan también grasas insaturadas, pero en menor cantidad que los azules.
Otros nutrientes	Son fuente de minerales: hierro, yodo, fósforo, magnesio y calcio. Y de vitaminas A, D y B12.	Fuente de hierro, yodo, sodio, potasio y magnesio. Aportan a la dieta vitaminas del complejo B.
Ejemplos	Atún, sardina, caballa y salmón.	Bacalao, lenguado, merluza, dorado, mojarra, pargo y lubina.

Ricos en grasas poliinsaturadas

Conoce las diferentes especies de pescados, revisa su aporte nutricional, temporalidad y su precio para, pues recuerda que todos son fuente de proteínas, vitaminas y minerales sin excepción.

2 Ácido alfa linolénico, eicosapentaenoico (EPA) y docosahexaenoico (DHA).

3 Ácido linoleico y araquidónico.

Tipo de pescado de acuerdo con su contenido de grasa	Especie Características y temporalidad	Contenido de grasa(%)	Precio
Pescado con alto contenido de grasa (Poli-insaturada)	Sierra: Su carne es de un color rosado y un poco grasoso, si se consume frito se aprecia mejor su sabor. Marzo a mayo, y octubre a diciembre	15.3	\$
	Sardina: La sardina del Pacífico mexicano es rico en ácidos grasos Omega 3 y Omega 6. Enlatada, todo el año.	12.2	\$
	Atún: Cabeza, ojos y boca pequeños, su dorso es gris azulado oscuro con reflejos metálicos, flancos azules grisáceos y vientre plateado. Mayo-octubre. Enlatado, todo el año.	12	\$
	Salmón: Cuerpo alargado y cubierto con escamas redondeadas, color azul grisáceo cubierto de escamas pequeñas y carne rosada. Todo el año.	12	\$\$\$
	Cazón: Pez cartilaginoso de cuerpo grande, aplastado y largo, color gris plateado y vientre blanco. Junio – septiembre	11.1	\$
	Trucha: Cuerpo alargado, liso esbelto y ágil de color plateado con motas de colores, su carne puede ser blanca o rosada según su alimentación. Todo el año.	10.7	\$

Pescado semigraso (grasa poli-insaturada)	Pámpano: Cuerpo alto y comprimido lateralmente, su color varía de azul metálico a verde, plateado o dorado. Todo el año.	7.8	\$\$
	Bonito: Posee un cuerpo completamente cubierto de escamas muy pequeñas, carente de vejiga natatoria, lomo grisáceo oscuro a negro, con franjas delgadas en los lados muy tenues. Marzo a septiembre	7.30	\$
	Dorada: Cuerpo ovalado, alto y comprimido, tiene una banda color dorado alrededor de los ojos y mancha negra detrás de las branquias. Septiembre- diciembre.	6	\$\$
	Charales frescos: Pez pequeño, delgado, comprimido lateralmente, cubierto con escamas, banda plateada a los lados.	5.9	
	Boquerón: Cuerpo redondo, escamas de color azul verdoso y color plateado en el vientre con una banda oscura. Abril-junio.	5.5	\$

Pescado semigraso (grasa poli-insaturada)	Carpa: Es un pescado de sabor suave y consistencia firme. Fue el primer pez domesticado por el hombre. Hace 2,500 años los chinos iniciaron su cultivo, y en nuestros días se produce masivamente en aguas dulces Septiembre-diciembre.	5.4	\$
	Albacora: Tipo de atún, color azul oscuro y vientre plateado con reflejos iris.	4.97	\$
	Peto: Tiene el cuerpo alargado, comprimido, los costados son plateados y el dorso es verdoso con manchas del mismo color o amarillas opacas. De agua salada. Marzo-agosto	4.21	\$\$
	Lisa: Tiene el cuerpo alargado y cubierto de escamas. Su lomo es verde olivo y tienen una mancha púrpura oscura cerca de la aleta y puede llegar a medir de 40 a 60 cm. Todo el año.	4	\$
	Charales secos: Alto contenido de calcio, conservación por más tiempo y muy rico preparado en salsas e incluso pulverizado para preparar tortitas o complementar platillos.	3.9	\$\$
	Besugo: Pez marino de cuerpo ovoide y comprimido lateralmente. Posee una cabeza fuerte. Es de color plateado, rojizo con una mancha oscura al inicio de la línea lateral y otra pequeña en la aleta pectoral. Carne blanca y fina. Todo el año.	3.13	\$\$
	Gurrubata: Este pescado, cuya carne es de sabor semifuerte y consistencia firme, se puede encontrar en el mercado fresco, congelado, entero, sin vísceras y fileteado. Enero a mayo y septiembre a diciembre.	3.05	\$\$
	Rubia: Cuerpo robusto y comprimido, boca amplia, coloración del cuerpo rojiza o rosada y se aclara hasta el vientre. Todo el año.	3	\$
	Bagre: Bagre de mar: Carece de escamas y posee una barbilla en la región próxima a la boca en la mandíbula inferior. El dorso es gris y brillante y en la porción del vientre el color es blanco. Enero a marzo	2.7	\$
	Cintilla: De agua salada tiene un cuerpo alargado y comprimido sin escamas, con cola terminada en punta sin aleta caudal, de ahí su nombre. Abril a mayo.	2.8	\$
	Mojarra: Puede llegar a pesar entre 150 y 450 g y mide hasta 34 cm. Su cuerpo es ovalado y comprimido. Enero a noviembre.	2.7	\$\$
Villajaiba: Tiene el cuerpo alto y comprimido, el dorso y los lados superiores son de color rosa o rojo con matices verdes y barras verticales oscuras difusas y su vientre es plateado Enero-abril y junio-diciembre.	2.65	\$\$	

Pescado semigraso (grasa poliinsaturada)	Jurel: Su tamaño varía con la edad, va desde 25 hasta 60 cm. Su carne es de un color oscuro parecido a la del atún. Con éste se prepara el platillo Minilla veracruzana. Marzo-mayo y agosto-octubre.	2.52	\$
	Sargo: Pez plano por los costados, de figura oval. Se parece mucho a la carpa en la forma del cuerpo pero es más aplanado; también es conocida como mojarra grande de mar. Tiene el cuerpo gris y cuenta con cinco barras verticales oscuras y una sobre la parte posterior de la cabeza. Enero a marzo.	2.05	\$\$

Pescado blanco	Chopa: Dorso color azul y lados amarillentos, similar al sargo. Enero-junio.	1.59	\$\$
	Corvina: Cuerpo con parte superior alta y fuerte, color azul grisáceo, oscuro en la parte superior y plateado en la inferior. Todo el año.	1.4	\$
	Lobina: Cuerpo alargado, su color varía entre gris oscuro hasta blanco. Noviembre- marzo.	1.3	\$
	Atún: Existen tres variedades: la de aleta azul, la de aleta amarilla y la blanca conocida como Albacora. Enero-abril y septiembre a noviembre	1.2	\$
	Cabrilla. Se caracteriza por su coloración con nueve líneas transversales pardas rojizas. De agua salada. Marzo a junio y en agosto	1.12	\$
	Pargo. Cuerpo oval y alto, hocico corto y redondeado, vientre blanco plateado y sus ojos son rojizos, presenta una banda azulada de ojo a ojo. Todo el año.	1.1	\$
	Huachinango: su carne es de consistencia firme y sabor suave. Todo el año.	1.02	\$\$
	Lenguado: Cuerpo ovoide y aplanado, sus escamas son pequeñas, es color marrón verdoso y del lado izquierdo blanco, puede cambiar su tono simulando arena o piedras del fondo. Febrero-abril.	1.01	\$\$
	Robalo: Cuerpo redondo, robusto y alargado, ligeramente comprimido con cabeza comprimida y cabeza puntiaguda. Color gris plateado o verdoso y brillante. Abril-octubre.	1	\$\$

Pescado blanco	Cazón seco: Pez cartilaginoso de cuerpo grande, aplastado y largo, color gris plateado y vientre blanco. Junio–septiembre	0.81	\$\$
	Mero: Forma oval y achatado, su piel, escamas y carne son muy duras, su color es oscuro. Todo el año.	0.71	\$\$\$\$
	Angelito: Carne blanca, de sabor suave y textura firme. Marzo a mayo.	0.44	\$\$
	Boquilla: Cuerpo ovalado y comprimido, color grisáceo plateado, sus aletas tienen un color amarillo. Febrero- marzo.	0.20	\$

\$= más barato \$\$\$\$= más caro

Cómo elegirlo

El pescado debe adquirirse en óptimas condiciones para evitar el riesgo de enfermarse. Es importante acudir a lugares establecidos, higiénicos y, muy importante, donde el producto se encuentre en refrigeración.

Las piezas de pescado deben tener las siguientes condiciones para asegurar que es un producto fresco y en buen estado para consumirlo.

Productos del Mar		
Características	Acepta	Rechaza
Agallas	Húmedas de color rojo brillante.	De color gris o verde y secas.
Ojos	Saltones, limpios, transparentes y brillantes	Hundidos y opacos.
Textura de la carne al tacto	Carne firme, que al oprimir no se quede sumida.	Carne flácida, que al tocarla se hunda el dedo o se deshaga.
Olor	Agradable, a pescado	Agrio, a amoníaco.

Conservación del pescado en casa

- Los pescados frescos, sin excepción, deben conservarse en refrigeración.
- Refrigéralos en recipientes limpios con tapa o bolsas de plástico herméticamente cerradas, cuidando de sacar el aire al máximo posible.
- Los platillos preparados, una vez fríos, refrigéralos máximo dos días; para consumirlos, hiérvelos o caliéntalos muy bien.
- Los pescados azules debido a su contenido de grasa se deterioran antes que los blancos. Los azules duran de tres a seis días, mientras que los blancos mantienen sus condiciones óptimas hasta una semana y media.
- Si decides congelar pescado crudo o cocinado, revisa que esté en perfectas condiciones.

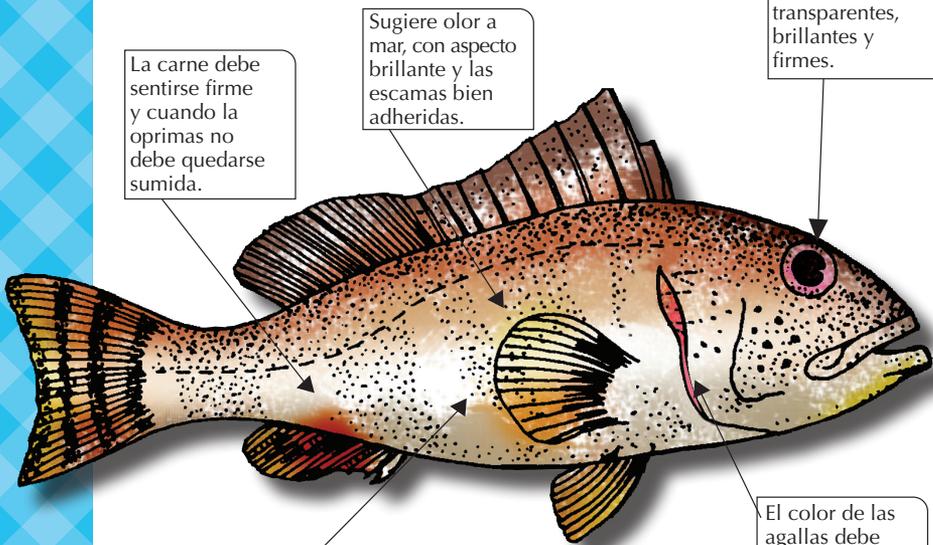
En el restaurante

- Nunca comas un pescado con olor a amoníaco, pues ese olor se debe a la degradación del nitrógeno de sus proteínas.
- Aunque se utilicen condimentos para disfrazar su deterioro conservará ese olor desagradable.
- Cuando realices el primer corte acércate a olerlo, y si no percibes un olor agradable pide que te lo cambien. Sobre todo revisa bien los pescados empanizados, capeados, enharinados y fritos.
- Los productos fritos en aceite oscuro (café o negro) son tóxicos para la sangre, porque el aceite ya está saturado.

Así es el pescado fresco

En esta Cuaresma y Semana Santa, toma en cuenta que un pescado fresco siempre debe contar con las siguientes características:

Ve a lugares establecidos que tengan refrigeradores y congeladores, como supermercados o mercados especializados. Evita los tianguis, porque carecen de las condiciones necesarias de higiene y conservación. Si el pescado está en camas de hielo, no debe estar amontonado.



La carne debe sentirse firme y cuando la oprimas no debe quedarse sumida.

Sugiere olor a mar, con aspecto brillante y las escamas bien adheridas.

Los ojos deben estar saltones, transparentes y firmes.

No debe contener vísceras, porque éstas pueden estar perforadas y contaminar el resto de la carne.

El color de las agallas debe ser rosado o rojizo y de olor agradable.

Cuando compras piezas enteras es más fácil poder determinar la calidad; además de los filetes, puedes aprovechar la cabeza y los huesos para preparar caldo.

Evita a toda costa adquirirlo si tiene un olor desagradable (a amoníaco), pues es signo claro de descomposición.

Procura adquirir el pescado el día que vas a prepararlo. No lo dejes fuera del frío durante mucho tiempo.

Mariscos

Los mariscos son invertebrados que habitan el mar y su entorno, e incluyen una gran variedad de especies que pueden clasificarse en dos grandes grupos: crustáceos (cangrejo, langostas, langostinos, gambas, camarón, almejas) y moluscos (pulpo, sepia, calamar).

Contenido nutrimental de los mariscos	
Agua	75-80% de su composición corporal
Proteínas	<ul style="list-style-type: none">• Entre 14 y 20%• Tienen alto contenido de colágeno, por lo cual son más difíciles de digerir.• Contiene purinas, sustancias producto de la degradación de las proteínas, que al ser consumidas se transforman en ácido úrico. Por ello no es recomendable su consumo diario o muy frecuente.
Energía	Aunque su aporte calórico es bajo, de 80 a 100 calorías por cada 100 gramos, su consumo debe ser limitado debido al contenido de colesterol.
Minerales	<ul style="list-style-type: none">• Principalmente contiene fósforo, potasio, calcio, sodio, magnesio, hierro, yodo y cloro.• Son fuente de hierro, y las ostras fuente de zinc.
Vitaminas	<ul style="list-style-type: none">• Son fuente de vitamina D y el pulpo es fuente de vitamina B12.

Colesterol y los mariscos

La hipercolesterolemia, que es la elevación de colesterol en sangre, es uno de los grandes males que afectan a la población mexicana, de modo que la alimentación es un factor crucial tanto en la evolución del trastorno como en su control.

Debido a que el organismo humano sintetiza de forma natural el colesterol, el consumo de éste a través de los alimentos debe ser limitado, como los productos de origen animal, (carnes rojas, embutidos), lácteos y huevo, así como aquellos productos elaborados con grasas animales, como mantequilla, aderezos, etc. La composición de los mariscos limita su consumo entre quienes padecen determinados trastornos, como las dislipidemias (colesterol y/o triglicéridos altos, obesidad, diabetes, sobrepeso) y aunque estos padecimientos no responden al consumo exclusivo de un producto, la composición de los alimentos que conforman el menú es relevante para la solución del problema, por ello es bueno saber que:

- No todos los mariscos tienen la misma composición nutritiva, aunque coinciden en su aporte proteico y su escasa proporción de grasa; la diferencia más notable entre unos y otros es su contenido de colesterol.
- Los menos indicados, si se padece de hipercolesterolemia, son los crustáceos y los cefalópodos (familia del calamar, pulpo, y sepia), cuyo contenido en colesterol oscila entre 150 y 220 mg por cada 100 gramos de alimento.
- Los mariscos de concha o moluscos contienen entre 50 y 80 mg por cada 100 g de producto, a excepción del bígaro o caracolillo, que supera al resto con 105 mg de colesterol por 100 g de producto.

Por lo anterior, su consumo debe ser ocasional y en porciones no mayores a:

- 140 g de mariscos cocinados.
- 85 g de mariscos fritos sin salsa.
- 55 g de camarones ahumados.

Mariscos			
Tipo	Contenido de grasa en 100g (g)	Contenido de colesterol en 100g (mg)	Precio
Ostión sin concha. Su cuerpo es blando y está protegido por dos valvas de color gris-parduzco y de forma irregular. Sus conchas son alargadas y el exterior es grisáceo. Enero a mayo y julio a dic.	2.3	38	\$
Jaiba. Crustáceo que presenta 5 pares de patas, su cuerpo está cubierto de un exoesqueleto de color verde oscuro.	2.5	150	\$
Jaiba cocida. La carne de la jaiba cocida adquiere un color rojizo.	1.31	78	\$
Camarón crudo. Cuerpo comprimido con una coraza poco consistente y cola prolongada, color grisáceo o transparente con bandas que delimitan los segmentos que dividen su cuerpo. Octubre-marzo.	1.3	128	\$\$\$
Langostino. Su caparazón es semiduro y de color rosado con vetas marrón, mide entre 12 y 15 cm. Existen diversas variedades.	1.12	158	\$\$\$
Calamar fresco. Molusco marino de cabeza provista de tentáculos, presenta una bolsa de tinta comestible.	1.1	233	\$
Camarón cocido. La cocción excesiva del camarón puede ocasionar que la carne se endurezca o pierda sabor.	1.1	147	\$\$\$
Pulpo crudo. Tiene 8 tentáculos alrededor de la boca, unidos entre sí, el primero es más corto que el resto y miden aproximadamente el doble que el cuerpo. Todo el año.	1	48.22	\$\$
Langosta cruda. Su cuerpo es color rojo pardo o marrón con manchas amarillas. Mayo-septiembre.	0.9	200	\$\$\$\$
Almejas sin concha Almeja gallito. Son pequeñas, la parte exterior de la concha es de color blanquecino y con una cubierta café verdoso. El interior de la concha es blanco brillante y lustroso, ahí se encuentra el cuerpo de la almeja, cuyo color es ligeramente amarillo. Enero a diciembre.	0.7	31	\$
Camarón seco salado. Forma de conservar el camarón por más tiempo y hacerlo disponible todo el año en zonas donde no hay mar.	2.20	--	\$\$\$\$

\$= menos de \$67.29 \$\$= entre \$67.30 y \$133.00 \$\$\$= entre \$134.58 y \$200.00
 \$\$\$\$= mayor a \$201.00 -- No se encontró dato.

Fuente: Muñoz de Chávez, M., Ledesma, S.A. (2002). Los alimentos y sus nutrientes. Tablas de valor nutritivo de alimentos. México: McGraw-Hill Interamericana.

Fernández, B.J. Profeco, 2013. Brújula de compra. "Especial de cuaresma Comparativo de pescados y mariscos", 19- 03-2013. Recuperado el 21/02/14. http://www.profeco.gob.mx/encuesta/brujula/bruj_2013/bol250_Especial_cuaresma.asp



Cómo escogerlos

Mariscos		
Revisa antes de comprar	Acepta	Rechaza
Color	Brillante	Opaco
Ojos	Saltones, limpios transparentes y brillantes	Hundidos y opacos.
Textura	Carne firme, que al oprimir suavemente no se deforme.	Carne flácida, que al tocarla se hunda el dedo o la carne se deforme.
Olor	Agradable, a fresco.	Agrio, amoníaco.

Además verifica:

- Los crustáceos cuando son crudos pueden tener una coloración desde marrón hasta el violeta y cuando están cocidos deben ser desde rosado hasta rojo intenso, pero nunca deben tener manchas negras, olor desagradable o desprendimiento de la cabeza, ya que todas estas características son indicadores de descomposición.
- Los camarones deben tener un color brillante, olor agradable y que no estén despedazados. Es preferible comprarlos frescos y en su concha para que conserven aún más su sabor.
- Los calamares deben presentar piel lisa, suave y húmeda, sin manchas.

Para conservar mariscos

Los mariscos tienen una vida útil muy corta que obliga que el grado de frescura sea muy importante:

- Si el consumo no es inmediato es preferible adquirirlo fresco, ya cocido, congelado o envasado.
- Al comprarlo vivo, se debe conservar así hasta el momento de su consumo, de lo contrario su deterioro será muy rápido y resultará peligroso consumirlo.
- Si se adquiere el marisco vivo se tiene que mantener en refrigeración moderada para conservarlo vivo hasta el momento de su consumo.
- Para conservar en casa debe hacerse a temperatura de refrigeración.
- Cuando lo compramos congelado es necesario comprarlo en el último momento y transportarlo de tal manera que al llegar a casa aún siga congelado, meterlo inmediatamente al congelador procurando que vaya dentro de un envase, caja o recipiente de plástico en que quepan muy bien para que no se rompa.

Tus derechos al comprar

Que cumplan lo que ofrecen

Una vez que el proveedor hace pública una promoción u oferta, está obligado a cumplir tal ofrecimiento; por lo tanto, la publicidad, que tiene como finalidad promover y difundir la comercialización de un bien, producto o servicio no debe ser engañosa, que no te induzca a error o la confusión por la forma inexacta, falsa, exagerada, parcial, artificiosa o tendenciosa en que se presenta.

Defiende tus Derechos siguiendo estos consejos:

- Revisa que los precios, tarifas, ofertas y promociones de alimentos donde acostumbras comprarlos o en el restaurante, estén a la vista.
- Exige precios a la vista, así podrás elegir qué es lo que más te conviene comprar.
- Si el autor de la promoción u oferta no cumple su ofrecimiento, exige su cumplimiento, o bien, acepta otro bien o servicio equivalente y en todo caso, tienes derecho al pago de la diferencia económica entre el precio que se ofrece el bien o servicio objeto de la promoción u oferta y su precio normal, sin perjuicio de la bonificación o compensación correspondiente.
- Asegúrate de que los alimentos que vas a comprar tengan etiquetas escritas en español, en éstas podrás conocer tanto los ingredientes con los que están elaborados como su aporte nutricional.
- Compara precio y calidad de diferentes marcas y en diferentes establecimientos, consulta el Quién es Quién en los Precios en la página profeco.gob.mx.
- Cualquier producto alimenticio envasado debe cumplir con normas oficiales; declarar fecha de caducidad, datos de la empresa que lo elaboró, su contenido neto y masa drenada.
- Exige kilogramos completos, que la báscula siempre marque cero antes de pesar el producto y que tenga el sello de verificación de Profeco; si dudas de algún establecimiento denúncialo ante Profeco.

- En los anuncios de ofertas y promociones te deben indicar las condiciones, plazos de duración o el volumen de los bienes o servicios ofrecidos, así puedes planear mejor tu presupuesto.
- Si no se fija plazo ni volumen de una oferta o promoción, quiere decir que son indefinidos; hasta que se haga del conocimiento público la conclusión de la promoción o de la oferta, de modo suficiente y por los mismos medios de difusión.
- No deben obligarte a comprar un producto en la compra de otro ni presionarte para ello; date tu tiempo para hacer tus cuentas y seleccionar lo que te conviene, tanto en el mercado como en el súper.
- En los alimentos secos como camarón, charales, pescado salado, entre otros revisa que estén limpios, sin partículas extrañas al producto como tierra, insectos, moho, etcétera.
- Exige comprobantes de compra; es muy importante para cualquier reclamación.



Sabías que...

Existen algunas especies de mariscos y pescados que no es recomendable consumir por el riesgo que corre su especie en el planeta. De acuerdo con la World Wildlife Foundation (WWF), con 50 años trabajando por la conservación del medio ambiente, existen especies de pescados y mariscos en peligro de extinción debido a una sobreexplotación, a su captura- que es muy destructiva- o porque procede de una acuicultura que daña gravemente los ecosistemas.

Prefiere como la mejor elección a especies no sobreexplotadas y cuya captura tenga un impacto leve sobre los ecosistemas o provengan de instalaciones de acuicultura responsable con escaso impacto en el medio. Como segunda opción, elige especies cuya captura o cultivo esté asociada con peligros ambientales, por lo que se recomienda un consumo moderado. Consulta la siguiente tabla:

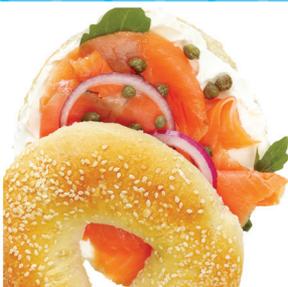
La mejor elección	Segunda opción	¡No la consumas!
Almejas y Berbechos	Albacora o Bonito del Norte (Atlántico)	Anguila
Arenque del atlántico	Atún rojo de almadraba	Atún rojo
Bacalao fresco de Islandia	Boquerón (excepto del Cantábrico)	Bacalao del Mar del Norte o Báltico
Caviar/esturión	Caballa o verdel	Besugo
Centollo	Calamar	Caviar/esturión salvaje
Mejillón	Cigala	Fletán o halibut
Navaja	Chirla (no de draga)	Gallineta nórdina
Nécora	Dorada	Langostino (Atlántico)
Ostra	Gallineta (Atlántico)	Mero o cherna
Percebe	Lenguado (Atlántico)	Pez espada Med.
Pulpo de nasa Liba, eglefino, merlán	Pez reloj anaranjado	Rayas
Rodaballo	Lubina	Rape del Atlántico
Rubio	Merluza europea	Rodaballo
Sardina	Pez espada/emperador Atlántico Norte	Tiburones
Trucha	Pulpo de arrastre	
	Rabil	
	Salmonete	
	Salmón del Atlántico	
	Sepia, Jibia, Choco (arrastre)	

Para conocer más al respecto la Guía de bolsillo para un consumo responsable de pescado en <http://awsassets.wwf.es/downloads/guidebolsillo.pdf> y su nueva edición en <http://www.wwf.es/?25001/WWF-presenta-su-segunda-guia-para-el-consumo-responsable-de-pescado-y-marisco#>

Calendario de PESCADOS

NOMBRE	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
Acamaya												
Angelito												
Bandera												
Barracuda												
Barrilete												
Berrugata												
Botete												
Cabaicucho												
Cabrilla												
Calamar												
Camarón												
Carito o Peto												
Cintilla												
Conejo												
Cornuda												
Chopa												
Chucumite												
Esmedregal												
Guavina												
Gurrubata												
Jurel												
Langostino												
Mero												
Pámpano												
Pargo												
Robalo												
Sargo												
Sierra												
Trucha												
Villajaiba												

Todos los meses: Almeja, bagre, besugo, carpa, cazón, cojinuda, corvina, lengua-
do, huachinango, lebrancha, lisa, mojarra, rubia, tilapia.



PROFECO

PROCURADURÍA FEDERAL
DEL CONSUMIDOR