

# CÓMO ELEGIR EL MEJOR



## PESCADO

Tratamos al mar como una fuente inagotable de recursos, lo que nos ha llevado que cada vez sean más las especies marinas en peligro. Esto se debe a la sobreexplotación y la utilización de métodos de pesca agresivos, como la pesca de arrastre.

Mediante un consumo responsable podemos reducir nuestro impacto sobre el medio marino. Tenemos que tener en cuenta:



Métodos de pesca sostenibles



Correcto etiquetado



Consumir pescado de temporada



Diversificación del consumo y caladeros de proximidad

### CALENDARIO de CONSUMO de Peces



Mar



Río



Acuicultura

E F M A M J J A S O N D

Atún rojo

Anchoas

Bacalao

Bacaladas

Besugo

Bonito rayado

Bonito del norte

Boqueron/Bocarte

Caballa

Congrio

Cabracho

 Dorada

Gallos

Jurel / Chicharro

Lenguado

 Lubina

Merluza o Pescadilla

Rape

Raya

 Rodaballo

Salmonete

Sardina

 Salmón

 Trucha

 Anguila