

# Chilean Sea Bass



**Chilean seabass** is a slow-growing, deepwater fish that reproduces late in life so it is vulnerable to overfishing. Illegal fishing is common and the seabass population is shrinking.

\*Best Choice: Alaskan Halibut  
White Seabass

**AVOID**  
**Evite**

**La corvina chilena** es de crecimiento lento, un pez de aguas profundas que se reproduce tarde en la vida por lo que es vulnerable a la sobrepesca. La pesca ilegal es común y la población de corvina se está reduciendo.

\*La mejor opción: Halibut de Alaska  
Corvina blanca

The **Dungeness crab** fisheries are well-managed. They only take male crabs, are closed during the molting season, and have strict limits on minimum size. This approach protects future populations.

**Best Choice**  
**Mejor Opción**

La pesca del **cangrejo de Dungeness** está bien gestionada. Sólo se llevan a los machos, están cerrados durante la época de muda y tienen límites estrictos sobre el tamaño mínimo. Este enfoque protege a las poblaciones futuras.

# Dungeness Crab



For now, scientists are unsure how many **American Lobsters** live in the wild. Also, lobster fishing affects other sea life - endangered North Atlantic Right Whales sometimes get caught in lobster fishing gear. Lobster is a "good alternative" to eat only sometimes.

## **Good Alternative** **Buena Alternativa**

Por ahora, los científicos no están seguros de cuántas **langostas americanas** viven en la naturaleza. Además, la pesca de langosta afecta a otras especies marinas - ballenas francas del norte del Atlántico en peligro de extinción a veces quedan atrapadas en los aparejos de pesca de langosta. La langosta es una "buena alternativa" para comer sólo algunas veces.



**American Lobster**



Buyers beware! Russian **king crab** is sometimes sold in the U.S. market as "Alaska king crab." But Russian king crab populations are at a record low. This situation is made worse by regular overfishing and illegal fishing.

\*Best Choice: Dungeness Crab

## **AVOID** **Evite**

¡Cuidado! A veces se vende el **cangrejo ruso** en el mercado de EE.UU. como "cangrejo de Alaska." Sin embargo, las poblaciones de cangrejos rusos se encuentran en un récord de nivel bajo. Esta situación se ve agravada por la sobrepesca regular y la pesca ilegal.

\*Mejor Opción: Cangrejo Dungeness



# King Crab



Your "Best Choice" is **tilapia** grown in the U.S. in environmentally friendly systems. "Avoid" farmed tilapia from China and Taiwan, where pollution and weak management are widespread problems.

**Best Choice**  
**Mejor Opción**

Su "mejor opción" es **tilapia** criada en los EE.UU. en sistemas ecológicos. "Evite" tilapia de China y Taiwán, donde la contaminación y la gestión deficiente son problemas generalizados.

**Tilapia**



The Atlantic surf clam population is healthy, but harvesting the clams also hurt the seafloor. For this reason, they are a "Good Alternative" to eat only sometimes.

**Good Alternative**  
**Buena Alternativa**

La población de **almeja** de oleaje del Atlántico es saludable pero la cosecha de las almejas también perjudica al fondo del mar. Por esta razón, son una "buena alternativa" para comer sólo algunas veces.



**Atlantic Surf Clam**

All populations of **bluefin tuna** are being caught faster than they can reproduce. Bluefin is being further depleted by ranching operations that collect small bluefin and raise them to full size to sell primarily to the sushi market.

\*Best Choice: Albacore tuna

## **AVOID**

### **Evite**

Todas las poblaciones de **atún de aleta azul** están siendo capturadas más rápido de lo que pueden reproducirse. El atún de aleta azul está agotándose aún más por la cría en granjas que recogen atún de aleta azul pequeño y los llevan a tamaño completo para venderlos principalmente en el mercado de sushi.

\*Meior Opción: Atún blanco





**Bluefin Tuna**



**Wild-caught salmon from Alaska** is the "Best Choice."  
Freshwater rivers in Alaska are cleaner than those in California and the Pacific Northwest. Building dams and cutting down trees has hurt these other environments.

**Best Choice**  
**Mejor Opción**

El **salmón salvaje capturado en Alaska** es la "mejor opción".  
Los ríos de agua dulce de Alaska son más limpios que los de California y el noroeste del Pacífico. La construcción de represas y la tala de árboles han afectado a estos otros entornos.



**Wild-Caught Salmon from Alaska**

Farms have helped **wild shrimp** populations grow. Unfortunately, the majority (87%) of **shrimp** farms release waste into coastal waters. This can pollute the waters and impact wild populations. Shrimp are a "Good Alternative" to eat only sometimes.

## **Good Alternative** **Buena Alternativa**

Las granjas han ayudado a las poblaciones silvestres de camarón crecer. Desafortunadamente, la mayoría (87%) de las granjas de **camaroneras** liberan los desechos en las aguas costeras. Esto puede contaminar las aguas y afectar las poblaciones silvestres. El camarón es una "buena alternativa" para comer sólo algunas veces.



**Farmed salmon** eat a lot more food than wild salmon. It generally takes three pounds of wild fish to grow one pound of farmed salmon. Also, waste from farms is released directly into the ocean. The pollution can harm wild populations.

\*Best Choice: Wild-caught salmon from Alaska

**AVOID**

**Evite**

El salmón de piscifactoría come muchos más que el salmón salvaje. Generalmente toma tres libras de pescado silvestre para producir una libra de salmón de piscifactoría. Además, los desechos de las granjas se liberan directamente al océano. La contaminación puede perjudicar a las poblaciones silvestres.

\*Mejor Opción: Salmón salvaje capturado en Alaska



**Farmed Salmon**

**Albacore tuna** is found in most of the world's oceans. Using a fishing pole to catch the tuna is the most ocean-friendly option.

**Best Choice**  
**Mejor Opción**

**Atún blanco** se encuentra en la mayoría de los océanos del mundo. Utilizando un poste de pesca para pescar el atún es la opción más favorable para el océano.





# Albacore Tuna

Squid grow quickly and reproduce at a young age, but their survival depends on ocean temperature and prey availability. Without clear data on population size, imported squid are considered a "Good Alternative" to eat sometimes.

## **Good Alternative** **Buena Alternativa**

El calamar crece rápidamente y se reproduce a una edad temprana pero su supervivencia depende de la temperatura del océano y la disponibilidad de presas. Sin datos precisos sobre el tamaño de la población, los calamares importados se consideran una "buena alternativa" para comer a veces.

# Squid



**Pacific cod** is a "Best Choice" when caught in the U.S. Pacific Ocean by bottom longline, trap or hook-and-line. Bottom trawling can damage the seafloor, destroying fish habitats. Trawl-caught Pacific cod is a "Good Alternative" rather than a "Best Choice" even though the population is considered healthy and abundant.

## **Best Choice** **Mejor Opción**

**El Bacalao del pacífico** es una "mejor opción" cuando son atrapados en el Océano Pacífico de los EE.UU. por el palangre de fondo, trampa o el gancho y línea. El arrastre de fondo puede dañar el fondo marino, destruyendo los hábitats de peces. El bacalao capturado por arrastre del Pacífico es una "buena alternativa" en lugar de una "mejor opción" a pesar de que la población se considera saludable y abundante.



**Pacific Cod**



**Sablefish**

**Sablefish** from Alaska and British Columbia are a "Best Choice." Sablefish from California, Oregon and Washington are a "Good Alternative." Fisheries in Alaska and British Columbia are well-managed, use pots and bottom longlines, and have low bycatch. The bottom trawls used in the West Coast fisheries (California, Oregon and Washington) cause habitat damage.

## **Best Choice** **Mejor Opción**

El **Bacalao negro** de Alaska y Columbia Británica es una "mejor opción". El bacalao de profundidad de California, Oregón y Washington son una "buena alternativa". La pesca en Alaska y Columbia Británica está bien gestionada, utiliza ollas y palangres de fondo y tiene baja fauna acompañante. Las redes de arrastre de fondo usadas en la pesca de la costa oeste (California, Oregón y Washington) causan daño de hábitat.





**Rainbow Trout**

**Rainbow trout** farmed in the U.S. is a “Best Choice” because it’s farmed in an ecologically responsible way. All the trout in U.S. markets is farm-raised, mostly in Idaho. A small amount of farmed trout is imported into the U.S., but is marketed as steelhead.

## **Best Choice** **Mejor Opción**

La **Trucha arcoíris** cultivada en los Estados Unidos es una “Mejor Opción” porque es cultivada de un modo ecológicamente responsable. Este tipo de pescado en los mercados estadounidenses es criado en piscifactorías, generalmente en Idaho. Una pequeña cantidad de la trucha cultivada es importada en los Estados Unidos, pero es vendida como steelhead.



# Catfish



**Catfish** is now one of the most commonly farmed fish in the U.S. - and also the most sustainable! Farmed catfish are fed a vegetarian diet so this reduces the number of wild fish caught. They are raised in closed, inland ponds. Since they are isolated, they don't affect the natural environment.

## **Best Choice** **Mejor Opción**

El **bagre** es ahora uno de los pescados más comúnmente cultivados en los EE.UU. y también el más sostenible! El bagre de granja es alimentado con una dieta vegetariana lo cual reduce el número de peces capturados. Se crían en estanques cerrados de tierra adentro. Puesto que están aislados, no afectan el medio ambiente natural.