Foodwise
Education. Farmers markets. Community.

Tabla de disponibilidad de mariscos para los mercados de agricultores del Área de la Bahía

Esta tabla representa la disponibilidad de mariscos en los mercados de agricultores del Área de la Bahía. Las temporadas de pesca varían de un año a otro, dependiendo de las condiciones y cuotas. Algunas especies se cultivan de forma sostenible. Todas las especies están en la lista de "mejores opciones" o "buenas alternativas" de Seafood Watch del Monterey Bay Aquarium. Es posible que esta tabla no se aplique fuera del norte de California. Obtenga más información en **foodwise.org**.

En temporada y capturados o cultivados localmente en el norte de California

En el mercado, pero conservado o no capturado o cultivado localmente

	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
Almejas												
Atún blanco (Tombo Ahi)												
Bacalao ling												
Bacalao negro												
Calamares												
Camarones grandes												
Cangrejo Dungeness												
Fletán de California												
Lenguado del Pacífico												
Ostras												
Pez de roca												
Pez espada												
Róbalo blanco												
Salmón real (Chinook)												
Sardinas												

Abastecimiento de mariscos de forma sostenible

Al igual que las frutas y verduras, los mariscos también tienen estaciones. Asegúrese de comer mariscos capturados o criados de forma sostenible siguiendo estos sencillos consejos:

- **Haga preguntas:** Pregunte de dónde provienen sus mariscos y si se cultivan de manera sostenible. Informar a sus restaurantes y tiendas locales de que existe una demanda de mariscos sostenibles los alentará a abastecerse de pesquerías con prácticas ecológicas y ambientalmente racionales.
- **Conozca sus recursos:** Consulte la lista de Seafood Watch del Monterey Bay Aquarium (seafoodwatch.org) para identificar las mejores opciones y qué pescado evitar en el mostrador de mariscos, o use su aplicación Seafood Watch para obtener información actualizada.
- **Apoye a los pescadores locales:** Los pescadores confían en usted, su base de consumidores locales, para apoyar su comercio. Si bien sus precios pueden ser más altos que los de su supermercado promedio, la etiqueta de precio refleja el verdadero coste de mantener una operación de pesca responsable.

Comuníquese con Foodwise en info@foodwise.org antes de reproducir o distribuir este gráfico.