



54 cm

Congrio negro
Genypterus maculatus
(*Cherublemma emmelas*)

Medir: total PRODUCE
T. Mínima: 55 cm
Rendimiento: 40%





55 cm

Corvina
Cilus gilberti

Medir: total PRODUCE
T. Mínima: 55 cm
Rendimiento: 50%
Reemplazo: cachema, cherella





Fortuno
Seriola rivoliana / *Ialandi*
(cola amarilla)

Medir: total PRODUCE
Peso: 3 kilos FEDEPASA
Rendimiento: 35%
Reemplazo: pampanito





31 cm

Jurel
Trachurus picturatus murphyi

Medir: total PRODUCE
T. Mínima: 31 cm
Rendimiento: 53%





50 cm

Lenguado
Paralichthys adspersus

Medir: total PRODUCE
T. Mínima: 50 cm
Rendimiento: 50%
Reemplazo: lisa





37 cm

Lisa
Mugil cephalus

Medir: total PRODUCE
T. Mínima: 37 cm
Rendimiento: 30%





24 cm

Lorna
Sciaena deliciosa

Medir: total PRODUCE
T. Mínima: 24 cm
Rendimiento: 35%





25 cm

Machete
Ethmidium maculatum

Medir: total PRODUCE
T. Mínima: 25 cm
Rendimiento: 44%





Mero murique
Mycteroperca xenarcha

Peso: 3 kilos FEDEPASA
Rendimiento: 35%
Reemplazo: fortuna





Mero rojo
Epinephelus acanthistius

Peso: 3 kilos FEDEPASA
Rendimiento: 35%
Reemplazo: congrio, cherlo





Ojo de uva
Hemilutjanus macrophthalmos

Peso: 1 kilo FEDEPASA
Rendimiento: 35%
Reemplazo: congrio, cachema





41 cm

Pampanito
Trachinotus kennedyi

Medir: total PRODUCE
T. Mínima: 41 cm
Rendimiento: 35%





15 cm

Pejerrey
Odontesthes regia regia

Medir: total PRODUCE
T. Mínima: 15 cm
Rendimiento: 85%





70 cm

Perico
Coryphaena hippurus

Medir: desde horquilla PRODUCE
T. Mínima: 70 cm
Rendimiento: 40%
Reemplazo: lisa, pampanito





Pintadilla
Cheilodactylus variegatus

Peso: 0.5 kilo FEDEPASA
Rendimiento: 35%





60 cm

Robalo
Centropomus nigrescens

Medir: total PRODUCE
T. Mínima: 60 cm
Rendimiento: 50%
Reemplazo: pampanito, fortuna





60 cm

Tollo
Mustelus whitneyi

Medir: total PRODUCE
T. Mínima: 60 cm
Rendimiento: 70%
Reemplazo: lisa, lorna, machete





Tramboy
Auchenionchus sp. y
Labrisomus philippii

Peso: 0.5 kilo FEDEPASA
Rendimiento: 30%
Reemplazo: congrio



EL TAMAÑO SÍ IMPORTA

un centímetro hace la diferencia



Guía básica para el consumo responsable de pescado



0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60

El MAR PERUANO es uno de los más ricos y productivos del mundo. Hoy, debido a la sobrepesca y al consumo de especies durante las épocas de veda y por debajo de sus tallas mínimas, la riqueza de nuestro mar está amenazada. Podemos cambiar esta situación exigiendo que los pescados que compramos cumplan con las tallas mínimas. Es responsabilidad de todos contribuir a que la riqueza de nuestro mar perdure, para que nuestros hijos puedan seguir disfrutando de un alimento rico en proteínas y minerales.

¿CÓMO USAR LA CARTILLA?

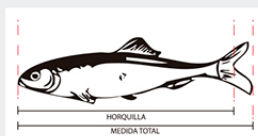
La cartilla te ayuda a decidir la compra según el tamaño y el peso de los pescados que se ofrecen en los centros comerciales. Para ello puedes usar la regla que aparece en la cartilla o verificar el peso, que debe hacerse con el pescado entero incluyendo sus vísceras.

NOMBRES

Se considera el nombre común más aceptado. Además, la cartilla incluye los nombres científicos de las especies.

MEDIDAS DEL PESCADO

- **Longitud a la horquilla:** desde el extremo de la boca al de la bifurcación de la cola.
- **Longitud total:** desde el extremo de la boca al de la cola.



TALLA Y PESO MÍNIMOS

Las tallas mínimas son establecidas por el Ministerio de la Producción (PRODUCE), pero están limitadas a pocas especies. Para las que no existe reglamentación vigente, se incluyen los pesos recomendados por la Federación Deportiva Peruana de Actividades Subacuáticas (FEDEPASA).

RENDIMIENTO DEL PESCADO

Es el porcentaje que puede ser consumido como filete y que no incluye la piel.

LOS COLORES DE LA COMPRA

- **Mejor opción:** peces que cuentan con poblaciones saludables, sus hábitats no están amenazados, se respetan sus temporadas de reproducción, los sistemas de pesca afectan muy poco a otras especies y existe una regulación que se cumple para evitar su depredación.
- **Comer con mesura:** peces para los que se observa una reducción de su población, viven en ecosistemas frágiles y afectados por el ser humano, su captura afecta a otras especies y el reglamento existente sobre su pesca es deficiente.
- **Evitar:** peces para los que existe una gran demanda que motiva una preocupación por el estado de sus poblaciones, sus hábitats se han reducido notoriamente, las técnicas de pesca afectan a muchas otras especies y, además, no están sujetas a regulación que asegure su supervivencia en el futuro.

GRUPOS GASTRONÓMICOS

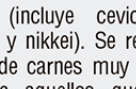
Con estos grupos podemos diversificar mejor los usos en la cocina disminuyendo la presión sobre algunas especies.



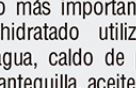
- **FRITOS** (incluye a la plancha, parrilla, chicharrones, chorrillana, macho y escabeche). Casi todos los pescados pueden freírse, pero para los poco grasos es mejor prepararlos enteros y con la piel hacia abajo.



- **GUISOS** (incluye sudados, estofados, secos y chupes). Los mejores resultados se obtienen con aquellos pescados que tienen piel gruesa.



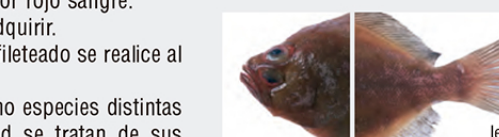
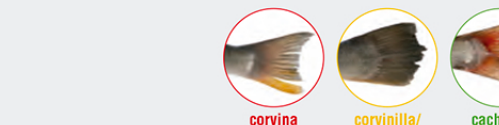
- **CRUDOS** (incluye ceviches, tiraditos, carpaccios y nikkei). Se recomienda usar pescados de carnes muy blancas o muy rojas. Para aquellos que tienen colas gruesas es preferible usar la parte central del pez por ser menos fibrosa.



- **HORNO** Lo más importante es mantener el plato hidratado utilizando tomates, cebollas, agua, caldo de pescado, sillao, vinagre, mantequilla, aceite de oliva, chicha de jora o jugo de limón. Se puede proteger con papel de platina.

CONSEJOS PARA LA COMPRA

- **El pescado fresco:**
 - Los ojos deben ser brillantes.
 - La carne debe ser consistente y no flácida.
 - Las branquias deben oler a fresco y ser de color rojo sangre.
 - Si el pescado tuviese olor a lejía no se debe adquirir.
- Se recomienda elegir el pescado entero y que el fileteado se realice al momento de la compra.
- En ocasiones se ofrece corvinilla y lengüeta como especies distintas a la corvina y el lenguado, cuando en realidad se tratan de sus juveniles. Así puedes identificarlos:
 - **Corvina:** cola en forma de media luna.
 - **Lenguado:** ojos pequeños, color marrón verdoso con manchas redondas y oscuras en la espalda.
- **Preferir “pescado del día” en restaurantes. Rechazar “pescados al plato”, porque suelen ser juveniles.**



Anchoqueta
Engraulis ringens
Medir: total PRODUCE
T. Mínima: 12 cm
Rendimiento: 85%



Atún de aleta amarilla
Thunnus albacares
Medir: desde horquilla PRODUCE
T. Mínima: 60 cm
Rendimiento: 53%
Remplazo: bonito



Bonito
Sarda chiliensis chiliensis
Medir: desde horquilla PRODUCE
T. Mínima: 52 cm
Rendimiento: 72%



Caballa
Scomber japonicus
Medir: desde horquilla PRODUCE
T. Mínima: 32 cm
Rendimiento: 50%



Cachema
Cynoscion analis
Medir: total PRODUCE
T. Mínima: 27 cm
Rendimiento: 50%



Cabinza
Isacia conceptionis
Medir: total PRODUCE
T. Mínima: 21 cm
Rendimiento: 47%



Cabrilla
Paralabrax humeralis
Medir: total PRODUCE
T. Mínima: 32 cm
Rendimiento: 45%
Remplazo: cachema



Cherella
Cynoscion albus
Peso: 5 kilo FEDEPASA
Rendimiento: 50%
Remplazo: cachema



Cherlo
Acanthistius pictus
Peso: 1 kilo FEDEPASA
Rendimiento: 30%
Remplazo: congrio negro



Chita
Anisotremus scapularis
Peso: 0.5 kilo FEDEPASA
Rendimiento: 30%
Remplazo: pampanito, fortune



Cojinova
Seriola violacea
Medir: total PRODUCE
T. Mínima: 35 cm
Rendimiento: 50%



Concepto y contenidos
Gabriel Aller, Fabio Castagnino
Respaldo técnico
Ximena Vélez-Zuazo, PhD
Edición Iñigo Maneiro
Datos culinarios Luis Cordero
Fotografía Sandra Elías
Diseño gráfico Pilar Elías
Producción Carlos E. Kouri

“Este material tiene fines netamente educativos y ha sido posible gracias a la recopilación de información, principalmente de: PRODUCE, FEDEPASA, Instituto del Mar del Perú, Compendio Biológico Tecnológico de las principales especies hidrobiológicas comerciales del Perú (Marzo 1996, Instituto del Mar del Perú e Instituto Tecnológico Pesquero del Perú), www.fishbase.org, y Lista Roja de la Unión Internacional para la Conservación de la Naturaleza (www.iucnredlist.org).”