



 <p><b>Congrio negro</b> <i>Gerygaster maculatus</i> (<i>Cherublemma emmelus</i>) Medir: total <math>\rightarrow</math> T. Mínima: 55 cm Rendimiento: 40%</p> 	 <p><b>Corvina</b> <i>Olus gilberti</i> Medir: total <math>\rightarrow</math> T. Mínima: 55 cm Rendimiento: 50% Reemplazo: cachema, cherella</p> 	 <p><b>Fortuno</b> <i>Seriola rivoliana / lalandi</i> (cola amarilla) Peso: 3 kilos <math>\rightarrow</math> Rendimiento: 35% Reemplazo: pampanito</p> 	 <p><b>Jurel</b> <i>Trachurus picturatus murphyi</i> Medir: total <math>\rightarrow</math> T. Mínima: 31 cm Rendimiento: 53%</p> 	 <p><b>Lenguado</b> <i>Paralichthys adersperus</i> Medir: total <math>\rightarrow</math> T. Mínima: 50 cm Rendimiento: 50% Reemplazo: lisa</p> 	 <p><b>Lisa</b> <i>Mugil cephalus</i> Medir: total <math>\rightarrow</math> T. Mínima: 37 cm Rendimiento: 30%</p> 	 <p><b>Lorna</b> <i>Sciaenops ocellatus</i> Medir: total <math>\rightarrow</math> T. Mínima: 24 cm Rendimiento: 35%</p> 	 <p><b>Machete</b> <i>Ethmidium maculatum</i> Medir: total <math>\rightarrow</math> T. Mínima: 25 cm Rendimiento: 44%</p> 	 <p><b>Mero murique</b> <i>Mycteroperca xenarcha</i> Peso: 3 kilos <math>\rightarrow</math> Rendimiento: 35% Reemplazo: fortuna</p> 
 <p><b>Mero rojo</b> <i>Acanthopagrus ruber</i> Peso: 3 kilos <math>\rightarrow</math> Rendimiento: 35% Reemplazo: congrio, chero</p> 	 <p><b>Ojo de uva</b> <i>Hemilichthys macrophtalmos</i> Peso: 1 kilo <math>\rightarrow</math> Rendimiento: 35% Reemplazo: congrio, cachema</p> 	 <p><b>Pampanito</b> <i>Trachurus kennedyi</i> Medir: total <math>\rightarrow</math> T. Mínima: 41 cm Rendimiento: 35%</p> 	 <p><b>Pejerrey</b> <i>Osteomus regina regia</i> Medir: total <math>\rightarrow</math> T. Mínima: 15 cm Rendimiento: 85%</p> 	 <p><b>Perico</b> <i>Coryphæna hippurus</i> Medir: desde horquilla <math>\rightarrow</math> T. Mínima: 70 cm Rendimiento: 40% Reemplazo: lisa, pampanito</p> 	 <p><b>Pintadilla</b> <i>Chelodactylus variegatus</i> Peso: 0.5 kilo <math>\rightarrow</math> Rendimiento: 35%</p> 	 <p><b>Robalo</b> <i>Centropomus nigrescens</i> Medir: total <math>\rightarrow</math> T. Mínima: 60 cm Rendimiento: 50% Reemplazo: pampanito, fortuna</p> 	 <p><b>Tollo</b> <i>Mustelus whitneyi</i> Medir: total <math>\rightarrow</math> T. Mínima: 60 cm Rendimiento: 70% Reemplazo: lisa, lorna, machete</p> 	 <p><b>Tramboyo</b> <i>Amblyraja sp. y Labrisomus philippii</i> Peso: 0.5 kilo <math>\rightarrow</math> Rendimiento: 30% Reemplazo: congrio</p> 

# EL TAMAÑO SI IMPORTA

un centímetro hace la diferencia



Guía básica para el consumo responsable de pescado



### 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 le 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**

- **Largitud:** a la horquilla desde el extremo de la boca al de la bifurcación de la cola.
- **Largitud 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 especie:** 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 débil.
- **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, chicharones, chorrilana, macho y escabeche). Casi todos los pescados pueden freírse, pero para los poco grasos es mejor prepararlos enteros y con la piel hacia abajo.
- **CRUDOS** (incluye ceviches, tiraditos, carpacchos 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 fibrosos.
- **GUISOS** (incluye sudados, estofados, secos y chupes). Los mejores resultados se obtienen con aquellos pescados que tienen piel gruesa.
- **HORNO** Lo más importante es mantener el plato hidratado utilizando tortillas, cobaltes, agua, caldo de pescado, salsas, vinagre, manteca, aceite de oliva, chicha de jara o jugo de limón. Se puede proteger con papel de paja.

### 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 tuviera 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 corvinita y lengüeta como especies distintas a la corvina y el langostino, cuando en realidad se tratan de sus juveniles. Así puedes identificarlos:
  - **Corvina:** cola en forma de media luna.
  - **Langostino:** ojos pequeños, color marrón verdoso con manchas rojizas y oscuras en la espalda.
- **Preferir "pescado del día"** en restaurantes. Rechazar "pescados al plato", porque suelen ser juveniles.



 <p><b>Anchovela</b> <i>Engraulis ringens</i> Medir: total <math>\rightarrow</math> T. Mínima: 12 cm Rendimiento: 85%</p> 	 <p><b>Atún de aleta amarilla</b> <i>Thunnus albacares</i> Medir: desde horquilla <math>\rightarrow</math> T. Mínima: 60 cm Rendimiento: 53% Reemplazo: bonito</p> 	 <p><b>Bonito</b> <i>Sarda chilensis chilensis</i> Medir: desde horquilla <math>\rightarrow</math> T. Mínima: 52 cm Rendimiento: 72%</p> 	 <p><b>Caballa</b> <i>Scorpaenopsis japonicus</i> Medir: desde horquilla <math>\rightarrow</math> T. Mínima: 32 cm Rendimiento: 50%</p> 	 <p><b>Cachema</b> <i>Gyноsynon analis</i> Medir: total <math>\rightarrow</math> T. Mínima: 27 cm Rendimiento: 50%</p> 	 <p><b>Cabinza</b> <i>Isacia conceptionis</i> Medir: total <math>\rightarrow</math> T. Mínima: 21 cm Rendimiento: 47%</p> 	 <p><b>Cabrilla</b> <i>Paralabrax humeralis</i> Medir: total <math>\rightarrow</math> T. Mínima: 32 cm Rendimiento: 45% Reemplazo: cachema</p> 	 <p><b>Cherella</b> <i>Gyноsynon albus</i> Peso: 5 kilo <math>\rightarrow</math> Rendimiento: 50% Reemplazo: cachema</p> 	 <p><b>Chero</b> <i>Acanthistius pictus</i> Peso: 1 kilo <math>\rightarrow</math> Rendimiento: 30% Reemplazo: congrio negro</p> 	 <p><b>Chita</b> <i>Anisotremus scapularis</i> Peso: 0.5 kilo <math>\rightarrow</math> Rendimiento: 30% Reemplazo: pampanito, fortuna</p> 	 <p><b>Cojinova</b> <i>Seriola violacea</i> Medir: total <math>\rightarrow</math> T. Mínima: 35 cm Rendimiento: 50%</p> 
---	--	--	---	--	---	--	--	---	---	---

Concepto y contenidos  
Gabriel Alier, Fabio Castagnino  
Respaldo técnico  
Ximena Vélez-Zúñiga, PhD  
Edición Ilgo Manrínez  
Datos culinarios Luis Cordoro  
Fotografía Sandra Elias  
Diseño gráfico Pilar Elias  
Producción Carlos Kouri J.

\*Este material tiene fines meramente educativos y no solo puede ser usado en la recepción de información, sino también en la promoción de PRODUCE, FEDEPASA, Instituto del Mar del Perú, Compendio Biológico Temático de los recursos marinos biológicos sustentables del Perú (Biomar 1998, Instituto del Mar del Perú y Instituto Tecnológico Pesquero del Perú, www.biomar.org), y una Red de la Unión Internacional para la Conservación de la Naturaleza (www.uicn.org).