



54 cm

**Congrio negro**  
*Genypterus maculatus*  
*(Cherublemma emmelas)*  
 Medir: total PRODUCE  
 T. Mínima: 55 cm  
 Rendimiento: 50%  
 Reemplazo: cachema, cherella



55 cm

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



**Fortuno**  
*Seriola rivoliana / lalandi*  
 (cola amarilla)  
 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

**Lengudo**  
*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%



3 kilos

**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



0.5 kilo

**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



0.5 kilo

**Tramboyo**  
*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

**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?

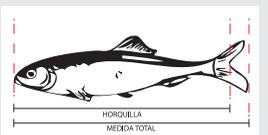
La cartilla te ayuda a decidir la compra según el tamaño y el peso de los pescados que se ofrecen en los centros comerciales. Para ello puedes usar la regla que aparece en la cartilla o verificar el peso, que debe hacerse con el pescado entero incluyendo sus vísceras.

### 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

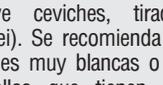
Con estos grupos podemos diversificar mejor los usos en la cocina disminuyendo la presión sobre algunas especies.



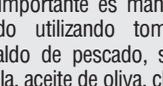
- **FRITOS** (incluye a la plancha, parrilla, chicharrones, chorrillana, macho y escabeche). Casi todos los pescados pueden freírse, pero para los poco grasos es mejor prepararlos enteros y con la piel hacia abajo.



- **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 blanda.
  - 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 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.**



**Anchoveta**  
*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, fortuna



**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 Manero  
**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).”