



PLUS



Incautación

No comas pulpo bebé

El pasado fin de semana, inspectores del Ministerio de la Producción (Produce) incautaron 100 kilos de pulpo bebé que se ofrecía al público en el Terminal Pesquero de Ventanilla. La Resolución Ministerial N° 209-2001-PE prohíbe la extracción, recepción, transporte, procesamiento y comercialización del pulpo en pesos inferiores a un kilo. El pulpo bebé incautado fue donado a la Municipalidad de Puente Piedra.



Amplia oferta en el Terminal Pesquero de Chorrillos. Lo mejor es preferir la pesca del día para no fomentar la sobreexplotación de determinadas especies. / SENGO PÉREZ

Para proteger el planeta y comer pescado...

¿Un cebichito 'ecofriendly'?
Conservamos por Naturaleza nos dice cómo disfrutar las delicias del mar de manera responsable.

Los días de verano se van poniendo cada vez más intensos y los peruanos comemos pescado y cebiche por toneladas. Sin embargo, ¿alguna vez nos hemos preguntado qué pescado es el que comemos o de dónde viene?

Conservamos por Naturaleza (www.conservamospor-naturaleza.org), iniciativa liderada por la Sociedad Peruana de Derecho Ambiental que quiere incentivar a las personas a vivir en armonía y en contacto con la naturaleza,

te da estos consejos para comer pescado de forma más responsable y no dañar ni tu salud ni la del planeta.

1 Anda a restaurantes que ofrecen la pesca del día.

Esto le quitará presión a los restaurantes, y los pescadores no tendrán que buscar tan solo a las estrellas de la carne blanca. Actualmente, el poder de la preferencia de los consumidores es tan fuerte que peces menos populares son vendidos con otra identidad. Por ejemplo, el tollo de leche es una especie popular por su carne blanca; su consumo desmedido ha hecho que especies como el bello tiburón azul se vendan en el mercado como si fuesen tollo de leche.

2 Respeta las tallas mínimas de desembarque.

Esto asegura que el pez al-

cance la madurez y tenga la oportunidad de reproducirse antes de ser capturado. Solo unas 60 especies de las 300 que se capturan tienen tallas mínimas de desembarque. Para conocer las tallas de los pescados, infórmate en *El tamaño sí importa: guía básica para el consumo responsable de pescado* (<http://www.actualidadambiental.pe/?p=20220>).

3 Respeta las vedas.

Algunas especies tienen cierres de temporada de pesca, durante el cual no pueden ser capturadas (ver recuadro).

4 No comas especies en peligro. Hay varias especies que están bajo una gran presión, pero nuestra legislación no tiene medidas específicas para protegerlas. Según la guía *El tamaño sí importa*, las especies más

amenazadas son la chita, la corvina, el lenguado, el tollo, el ojo de uva, el mero muruque y el mero rojo. En dicha guía se plantean alternativas a estas especies.

5 Consume peces herbívoros.

Ellos están más abajo en la cadena alimenticia y esto no solo es importante para su sostenibilidad, sino también para tu salud. El mercurio se acumula en los peces que se encuentran más arriba en la cadena alimenticia, hasta el punto que los principales depredadores –como el atún, el pez espada y el tiburón– pueden contener niveles peligrosos de mercurio. Es por ello que debemos consumir el pescado que coma plancton, como la anchoveta, ricos en Omega 3 y ácidos grasos, muy beneficiosos para tu salud. **PUBLIMETRO**

Disfruta a su tiempo

Periodos de veda de algunas especies de nuestros mares y ríos. No las consumas en estas temporadas.

- Camarón. Del 20 de diciembre del 2013 al 31 de marzo del 2014.
- Conchas negras. Del 15 de febrero del 2014 al 31 de marzo del 2014.
- Concha huaquera. De febrero a marzo del 2014.
- Jurel. Febrero del 2014.
- Paiche. Del 1 de octubre del 2013 al 28 de febrero del 2014.
- Cangrejo rojo del manglar. Enero y febrero del 2014.