



# CATÁLOGO DE ESPECIES

del Alto Golfo de California  
obtenidas sin redes de enmalle

# CÓMO USAR ESTA GUÍA



## MUJERES PRODUCTORAS

La pesquería está liderada y/o cuenta significativamente con la participación de mujeres en roles de gestión, toma de decisiones y comercialización en las diferentes etapas de producción del recurso en cuestión.



## NOM

La pesquería certifica el cumplimiento de la NOM-002-SAG/PESC-2013, que regula el uso de dispositivos excluidores de tortugas y dispositivos excluidores de peces (DET y DEP, respectivamente) para reducir la captura incidental de especies no objetivo.



## LIBRE DE REDES DE ENMALLE

La pesquería no utiliza redes de enmalle, las cuáles están relacionadas con la captura incidental de especies protegidas en el Alto Golfo de California.



## IKE-JIME

La pesquería utiliza la técnica japonesa tradicional de Ike-jime para el manejo del pescado. Esta técnica implica un método humanitario y preciso de sacrificio que preserva la calidad y frescura del pescado al minimizar el estrés y el daño al animal.



## FIP

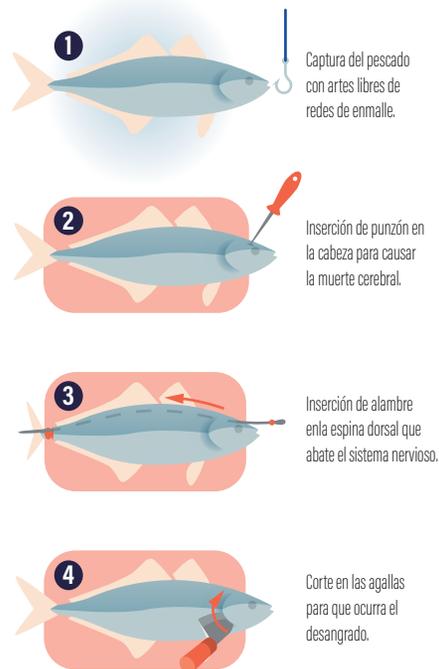
La pesquería está comprometida con un Plan de Mejora Pesquera (FIP) en proceso de implementación, para optimizar el uso de recursos pesqueros avanzando hacia la sostenibilidad, mediante la acción activa para mejorar desempeño ambiental, social y de gestión del recurso.

# IKE-JIME MÉTODO DE SACRIFICIO

La forma de muerte más común entre las especies pesqueras es la asfixia al estar fuera del agua. Este tipo de muerte es estresante y con lo que se liberan radicales libres y se promueve la oxidación de la carne. Un pez luchando bajo condiciones de estrés presenta niveles más altos de ácido láctico en su carne, lo que promueve condiciones favorables para las bacterias. Existe una técnica que neutraliza el sistema nervioso del pez evitando su sufrimiento y mejorando la calidad de la carne; esta técnica es conocida como método de sacrificio Ike-jime.

Cuando esta técnica es acompañada del correcto desangrado del pez y de un cuidadoso proceso de mantenimiento en aguanieve se obtiene mejor calidad del producto, más vida de anaquel y precios preferenciales.

Para poder aplicar esta técnica es necesario que el pez llegue vivo a la panga, por lo que los peces capturados con redes de enmalle no sirven para este mercado. Pesca ABC promueve la pesca con trampas y anzuelos junto con este método de sacrificio.



# CURVINA PLATEADA

## *Cynoscion parvipinnis*

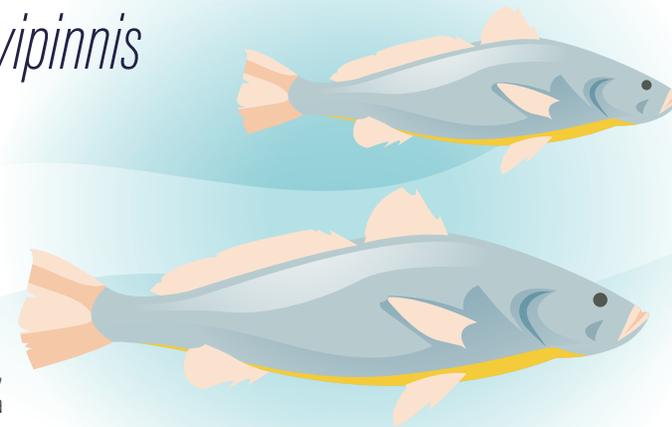
### TEMPORADA DE CAPTURA

Junio a octubre

### TEMPORADA DE VEDA

Esta especie no está sujeta a vedas

Su cuerpo es alargado, fusiforme, ovalado en sección transversal, ligeramente comprimido, cabeza puntiaguda. Su coloración es plateada con un tono azulado en el dorso y amarillento en el vientre. Tiene una línea lateral bien marcada y una mancha oscura en la base de las aletas pectorales.



### TALLAS

Chica: 700-999 g

Grande: >1 kg

### CAPTURA SUSTENTABLE Y GANANCIAS

Los pescadores de Pesca ABC que capturan esta especie utilizan artes libres de redes.\* Esta pesquería se realiza con línea de mano y utilizando el método de sacrificio Ike-jime\*\* con lo que aumenta la calidad del producto y el tiempo de anaquel. Las ganancias económicas obtenidas por el volumen de pesca son 100% para los pescadores.

### PREPARACIÓN

Se caracteriza por su sabor suave y dulce, así como su textura delicada. Se puede preparar crudo en ceviches y tiraditos, o caliente a las brasas, a la sal y a la plancha.

### DECLARACIÓN NUTRIMENTAL

Fuente valiosa de proteínas magras y ácidos grasos saludables.

Cada 100 g de pescado crudo aporta:	
Contenido energético	80-100 kcal
Proteína	17-20 g
Grasa	menos de 2 g
Contiene Omega-3, vitaminas B12 y B6, fósforo y selenio	

\*\* pescabc.org/ike-jime/

\*\*\* La pesquería se encuentra dentro de un proyecto de mejora pesquera de FisheryProgress (FIP): <https://fisheryprogress.org/directory>

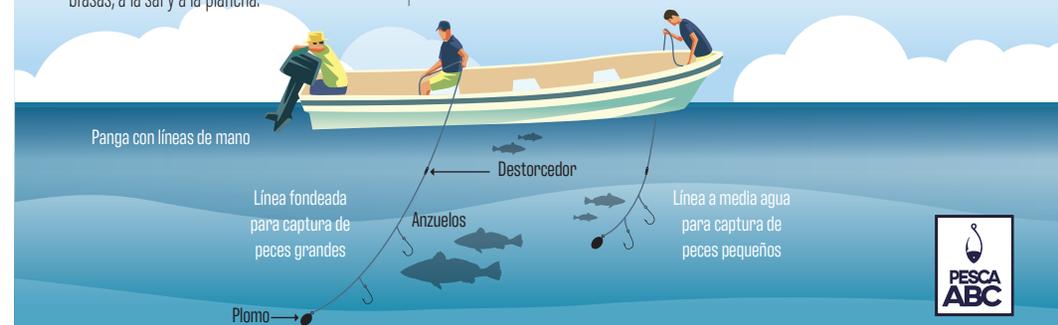
### DÓNDE COMPRAR

Menudeo y mayoreo

Contacto: Comercializadora "El Sargazo"

Mayoreo: más de 200 kg semanales

Contacto: Pesca Alternativa de Baja California, A. C.



# BAQUETA

*Hyporthodus acanthistius*

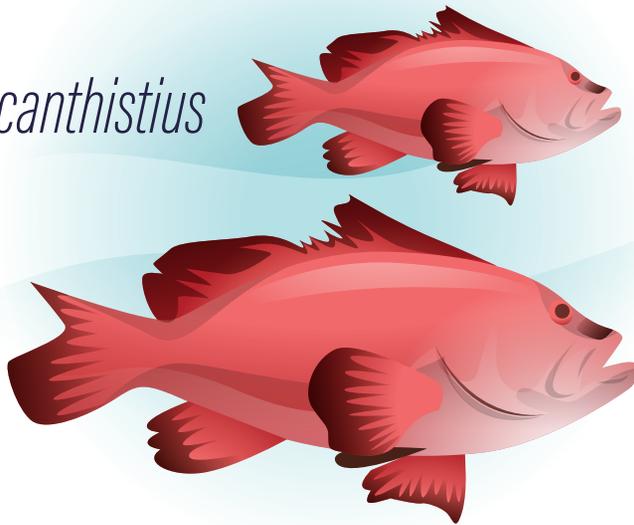
## TEMPORADA DE CAPTURA

Noviembre o febrero a mayo

## TEMPORADA DE VEDA

Especie libre de vedas

La coloración varía de anaranjado, rojo a café oscuro, destacando aletas pectorales más oscuras que el cuerpo y una línea negra sobre la mandíbula superior. Las tallas oscilan entre 45 cm y 70 cm, con registros de hasta 1 m, cuyo peso va desde los 4 kg hasta los 12 kg.



## TALLAS

Grande: > 1 kg (talla única)

## CAPTURA SUSTENTABLE Y GANANCIAS

Los pescadores de Pesca ABC que capturan esta especie utilizan artes libres de redes.\* Esta pesquería se realiza con línea de mano y utilizando el método de sacrificio Ike-jime\*\* con lo que aumenta la calidad del producto y el tiempo de anaquel. Las ganancias económicas obtenidas por el volumen de pesca son 100% para los pescadores.

## PREPARACIÓN

La carne de la baqueta es firme y tiene un sabor suave, cuya textura permite utilizarla en diversas formas de cocción. Se sugiere cocinarla al vapor, al horno, a la parrilla y a la plancha.

## DECLARACIÓN NUTRIMENTAL

Fuente valiosa de proteínas magras y ácidos grasos saludables.

Cada 100 g de pescado crudo aporta:	
Calcio	39.8 mg/100g
Hierro	0.73 mg/100 g
Proteína	18.9 %
Omega3	0.353 g/100 g
Selenio	30.9 µg/100g
Vitamina A	12.5 µg/100g
Zinc	0.516 mg/100 g (peso húmedo).

Fuente: Hicks, C.C., et al. (2019). Harnessing global fisheries to tackle micronutrient deficiencies. *Nature*, 574, (7776), 95-98.

\*\* [pescaabc.org/ike-jime/](http://pescaabc.org/ike-jime/)

## DÓNDE COMPRAR

Menudeo y mayoreo

Contacto: Comercializadora "El Sargazo"

Mayoreo: más de 200 kg semanales

Contacto: Pesca Alternativa de Baja California, A. C.



# CABRILLA EXTRANJERA

*Paralabrax auroguttatus*

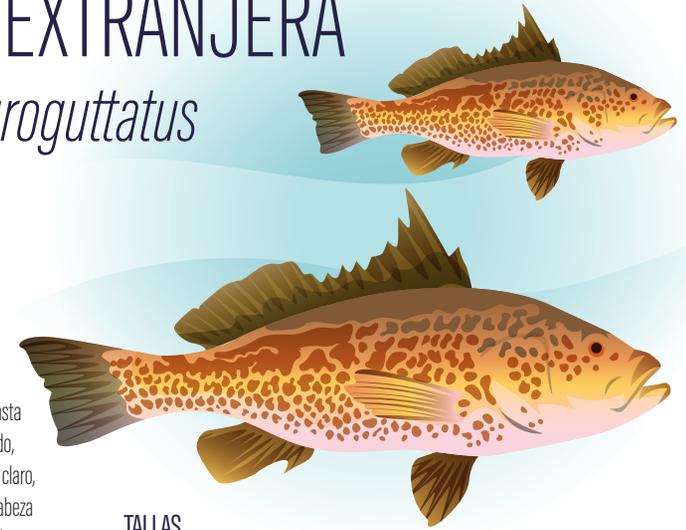
## TEMPORADA DE CAPTURA

Noviembre a junio

## TEMPORADA DE VEDA

Especie libre de vedas

Por lo general, puede alcanzar tallas de hasta 70 cm. Su cuerpo es alargado y comprimido, con tonalidades que van de café oscuro a claro, con transición a blanco en el vientre. La cabeza y costados presentan manchas anaranjadas, mientras que el dorso exhibe tres franjas oscuras. La cavidad branquial tiene un matiz anaranjado.



## TALLAS

Chica: 0.70 kg a 1.00 kg

Grande: > 1.00 kg

## CAPTURA SUSTENTABLE Y GANANCIAS

Los pescadores de Pesca ABC que capturan esta especie utilizan artes libres de redes.\* Esta pesquería se realiza con línea de mano y utilizando el método de sacrificio Ike-jime\*\* con lo que aumenta la calidad del producto y el tiempo de anaquel. Las ganancias económicas obtenidas por el volumen de pesca son 100% para los pescadores.

## PREPARACIÓN

Debido a su sabor fino y delicado, junto con su textura suave, puede disfrutarse crudo, frito, asado, horneado, guisado y al vapor, ofreciendo variadas opciones culinarias.

## DECLARACIÓN NUTRIMENTAL

Fuente valiosa de proteínas magras y ácidos grasos saludables.

Cada 100 g de pescado crudo aporta:	
Calcio	48.5 mg/100g
Hierro	0.786 mg/100g
Proteína	18.5 %
Omega3	0.349 g/100g
Selenio	30.9 µg/100g
Vitamina A	14.7 µg/100g
Zinc	0.646 mg/100g (peso húmedo).

Fuente: Hicks, C.C., Pl. Cohen, N.A.I. Graham, K.L. Nash, E.H. Allison, C. D&F9811ma, D.J. Mills, M. Roscher, S.H. Thilsted, A.L. Thorne-Lyman and M.A. MacNeil, 2019. Harnessing global fisheries to tackle micronutrient deficiencies. *Nature* 574:95-98.

\*\* [pescaabc.org/ike-jime/](http://pescaabc.org/ike-jime/)

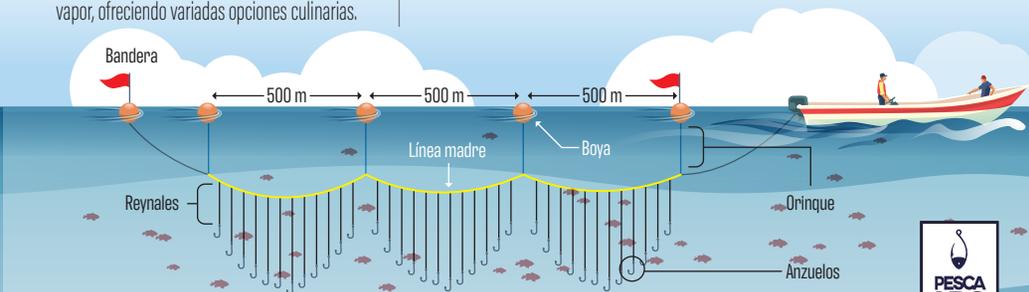
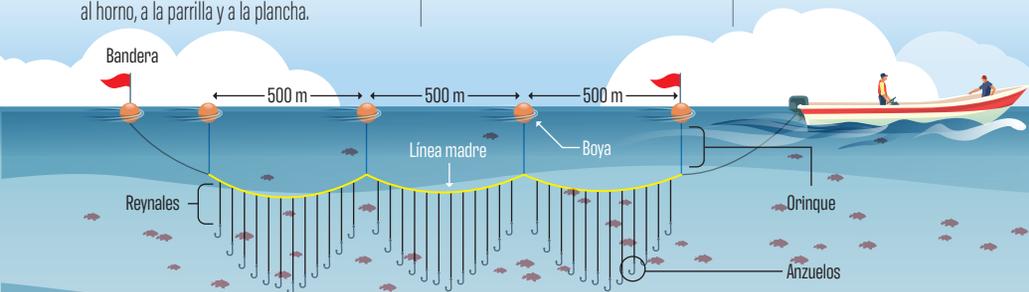
## DÓNDE COMPRAR

Menudeo y mayoreo

Contacto: Comercializadora "El Sargazo"

Mayoreo: más de 200 kg semanales

Contacto: Pesca Alternativa de Baja California, A. C.



# CHANO NORTEÑO

## *Micropogonias megalops*

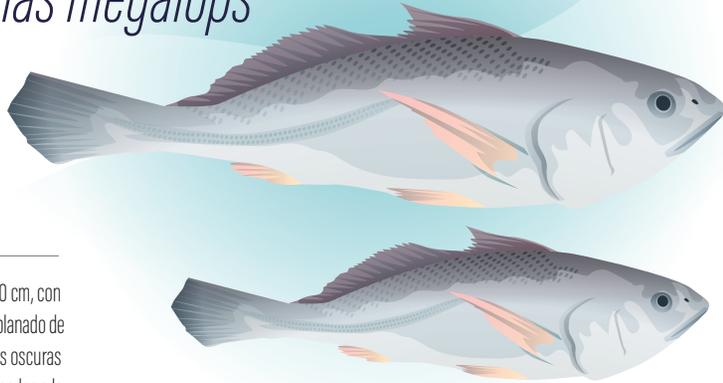
### TEMPORADA DE CAPTURA

Junio a marzo

### TEMPORADA DE VEDA

Especie libre de vedas

Los machos pueden medir hasta 40 cm, con un cuerpo alargado y ligeramente aplanado de tono gris plateado. Presentan líneas oscuras oblicuas en los costados que se extienden a lo largo de las escamas hacia arriba y hacia atrás. Las aletas muestran un matiz ligeramente amarillo y la aleta dorsal tiene un borde oscuro.



### TALLAS

Chica: 700 - 999 g

Grande: > 1 kg

### CAPTURA SUSTENTABLE Y GANANCIAS

Los pescadores de Pesca ABC que capturan esta especie utilizan artes libres de redes.\* Esta pesquería se realiza con línea de mano y utilizando el método de sacrificio Ike-jime\*\* con lo que aumenta la calidad del producto y el tiempo de anaquel. Las ganancias económicas obtenidas por el volumen de pesca son 100% para los pescadores.

### PREPARACIÓN

Su sabor es fresco y suave con textura firme, ideal para freír, asar, hornear, guisar y cocinar al vapor.

### DECLARACIÓN NUTRIMENTAL

Fuente valiosa de proteínas magras y ácidos grasos saludables.

#### Cada 100 g de pescado crudo aporta:

Calcio	81.4 mg/100g
Hierro	0.791 mg/100 g
Proteína	18.8 %
Omega3	0.156 g/100 g
Selenio	25.2 µg/100g
Vitamina A	16.1 µg/100g
Zinc	1.13 mg/100 g (peso húmedo).

Fuente de declaración nutricional: Hicks, CC, Pi Cohen, NAI Graham, RL Nash, EH Allison, C O'Lima, DJ Mills, M. Roscher, SH Thilsted, AI Thorne-Lyman y MA MacNeil, 2019. Aprovechar la pesca mundial para abordar las deficiencias de micronutrientes. Natureza 574:95-98.

\*\* pescabc.org/ike-jime/

\*\*\* La pesquería se encuentra dentro de un proyecto de mejora pesquera de FisheryProgress (FIP): <https://fisheryprogress.org/directory>

### DÓNDE COMPRAR

Menudeo y mayoreo

Contacto: Comercializadora "El Sargazo"

Mayoreo: más de 200 kg semanales

Contacto: Pesca Alternativa de Baja California, A. C.



# SIERRA

## *Scomberomorus sierra*

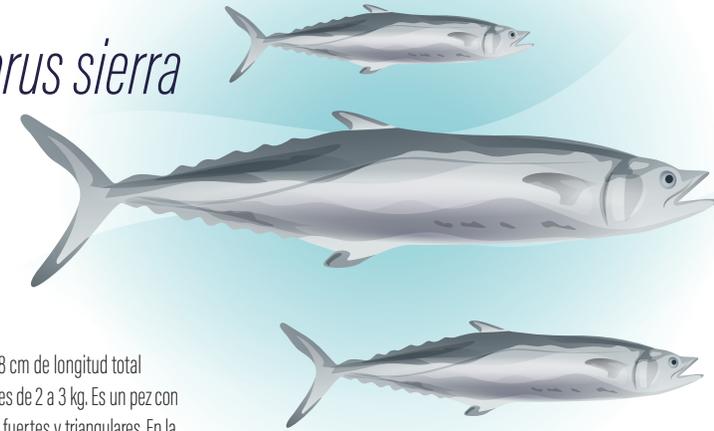
### TEMPORADA DE CAPTURA

Noviembre a mayo

### TEMPORADA DE VEDA

Especie libre de vedas

Los individuos miden entre 60 cm y 88 cm de longitud total aproximadamente y su peso promedio es de 2 a 3 kg. Es un pez con cuerpo alargado, comprimido, dientes fuertes y triangulares. En la base de la cola tiene 2 quillas pequeñas separadas por una quilla más grande. Los machos presentan un dorso azul metálico, costados y vientre plateado; sin barras, franjas o manchas. Las hembras suelen ser más oscuras, con dos manchas doradas alternas sobre el costado.



### TALLAS

Chica: 700 - 999 g

Grande: > 1 kg

### CAPTURA SUSTENTABLE Y GANANCIAS

Los pescadores de Pesca ABC que capturan esta especie utilizan artes libres de redes.\* Esta pesquería se realiza con línea de mano y utilizando el método de sacrificio Ike-jime\*\* con lo que aumenta la calidad del producto y el tiempo de anaquel. Las ganancias económicas obtenidas por el volumen de pesca son 100% para los pescadores.

### PREPARACIÓN

Se puede preparar de diversas maneras: ceviche, asado, a la plancha, en caldo, al vapor, frito o empanizado.

### DECLARACIÓN NUTRIMENTAL

Fuente valiosa de proteínas magras y ácidos grasos saludables.

#### Un filete mediano de 120 gr aporta:

Kcal	152
Grasas	6.0 g
Proteína	22.8 gr

Fuente: <https://fifa.app/calorias-informacion-nutricional/sierra-1650/>

\*\* pescabc.org/ike-jime/

### DÓNDE COMPRAR

Menudeo y mayoreo

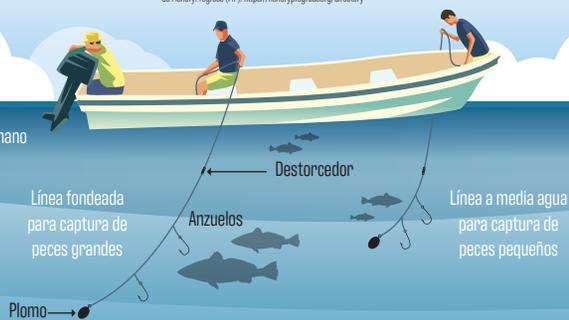
Contacto: Comercializadora "El Sargazo"

Mayoreo: más de 200 kg semanales

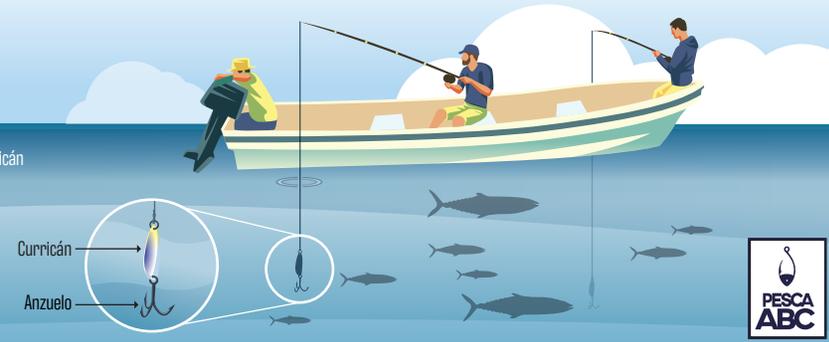
Contacto: Pesca Alternativa de Baja California, A. C.



Panga con líneas de mano



Pesca con curricán



# CAMARÓN CAFÉ

## *Farfantepenaeus californiensis*

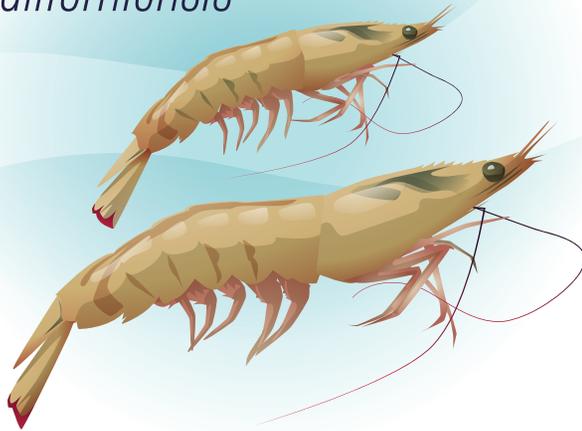
### TEMPORADA DE CAPTURA

Mitad de septiembre a mitad de marzo

### TEMPORADA DE VEDA

Mitad de marzo a mitad de septiembre

Exhibe una morfología distintiva con un rostro desarrollado, caparazón café y quelas (pinzas) más grandes en machos. Su abdomen robusto termina en una cola bifurcada, mientras que sus patas locomotoras segmentadas facilitan la natación. La coloración puede variar. Sus ojos bien desarrollados contribuyen a su adaptación en hábitats marinos.



TALLAS: a partir de 16 /20

### CAPTURA SUSTENTABLE Y GANANCIAS

Esta arte de pesca está dotada con el Dispositivo Excluidor de Tortugas (DET) y el Dispositivo Excluidor de Peces (DEP) dictaminados por la NOM-002-SAG/PESC-2013\*\*, cuyo objetivo es reducir la captura incidental de especies no deseadas durante la pesca de camarones. Estos dispositivos son diseñados para permitir que las tortugas marinas y otros organismos, como peces pequeños, escapen de las redes\*, disminuyendo así el impacto negativo en la biodiversidad marina. Las ganancias económicas obtenidas por el volumen de pesca son 100% para los pescadores.

### PREPARACIÓN

Se recomienda cocinar de diversas formas como a la parrilla, al vapor, a la plancha o en ceviche. Estos métodos resaltan su sabor y textura distintivos, ofreciendo opciones versátiles para disfrutarlo en la cocina.

### DECLARACIÓN NUTRIMENTAL

Por 100 gr de camarón:	
Calorías	99 kcal
Grasa	0.3 g
Carbohidratos	0.2 g
Colesterol	189 mg
Sodio	111 mg
Proteína	24 g

Fuente: <https://tienda.compesca.com/camarones-todo-lo-que-necesitas-saber/#:~:text=Nutrientes%20del%20Cama%3C%3E%3Dtext=Calor%3C%3E%3D%2099,Coolesterol%20%3C%3E%3D189%20mg>

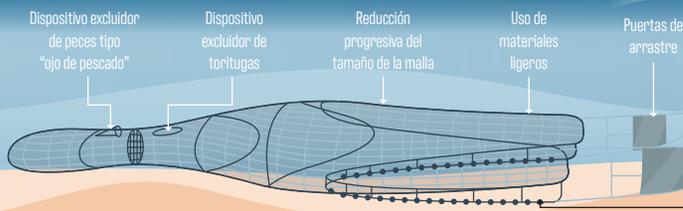
### DÓNDE COMPRAR

Menudeo y mayoreo

Contacto: Pesca Alternativa de Baja California, A.C.



### Red selectiva



Doble relinga o soga con rodillos

# JAIBA VERDE

## *Callinectes bellicosus*

### TEMPORADA DE CAPTURA

De septiembre a abril

### TEMPORADA DE VEDA

Veda total: 1 de mayo al 30 de junio

Veda de hembras: 1 de julio al 31 de agosto



Tiene un caparazón duro y convexo con espinas en los bordes laterales y una protuberancia frontal en forma de V. Sus patas son largas y delgadas, adaptadas para nadar y caminar por el fondo marino. Su coloración puede variar desde azul verdoso hasta marrón rojizo, con manchas y bandas irregulares en el caparazón. Los machos suelen tener quelas más grandes que las hembras, especialmente en la primera pata delantera. Además, tienen ojos salientes y prominentes.

TALLAS: > 9.5 cm

### CAPTURA SUSTENTABLE Y GANANCIAS

Los pescadores que capturan esta especie utilizan artes libres de redes\*. Esta pesquería se realiza con trampas. Las ganancias económicas obtenidas por el volumen de pesca son 100% para los pescadores.

### PREPARACIÓN

Puede prepararse de diversas maneras utilizando diferentes métodos de cocción, desde la delicadeza del vapor que resalta su sabor natural hasta el ahumado que aporta la parrilla, pasando por la simpleza del hervido, la textura crujiente del frito y la rapidez del salteado.

### DECLARACIÓN NUTRIMENTAL

TAMAÑO DE LA PORCIÓN: 100 g	
<b>CANTIDADES POR PORCIÓN</b>	
<b>Cont. energético 297 kJ (71 kcal)</b>	
Proteínas	17 g
Grasas (lípidos)	0.33 g
Omega	0g
Colesterol	47 mg
Fibra dietética	0g
Sodio	79 mg
Potasio	165 mg
Calcio	5 mg
Magnesio	7.2 mg
Hierro	1.6 mg
Carbohidratos	0g de azúcares
Vitamina A ug (ER)/100 g	2.29 ug

Fuente: NORMA OFICIAL MEXICANA NOM-051-SCT/SSA-2010  
Fuente de declaración nutricional: CONAFESCA

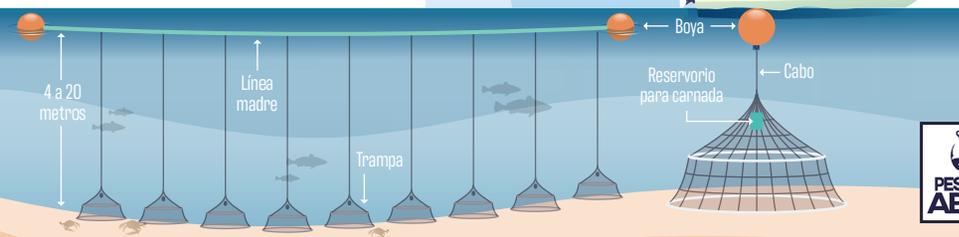
### DÓNDE COMPRAR

Menudeo y mayoreo

Contacto: Pesca Alternativa de Baja California, A.C.



### Línea equipada con 50 trampas (en promedio) abatibles de doble aro



# PULPO CAFÉ

## *Octopus bimaculatus*

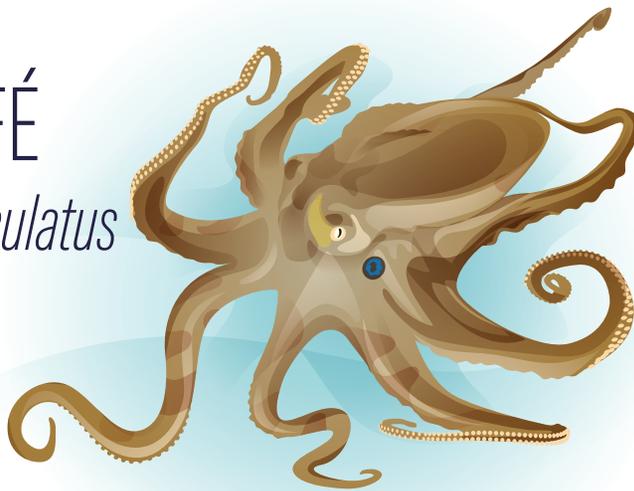
### TEMPORADA DE CAPTURA

Diciembre a julio

### TEMPORADA DE VEDA

1 agosto a 30 de noviembre

Se caracteriza por tener un cuerpo redondeado y musculoso, con ocho brazos largos y delgados que están unidos entre sí por una membrana llamada "web". Cada uno de estos brazos está equipado con ventosas que utiliza para manipular objetos y capturar presas. La piel del pulpo puede variar en coloración y textura,



camuflándose eficazmente con su entorno mediante cambios de color y patrones. Esta especie suele tener dos manchas oculares prominentes en la parte posterior de la cabeza, de ahí su nombre común. Además, posee un pico córneo en el centro de sus brazos, que utiliza para romper la cáscara de sus presas.

TALLAS: > 20 cm

### CAPTURA SUSTENTABLE Y GANANCIAS

La captura se lleva a cabo por mujeres de la localidad de Puertecitos, ubicada en el municipio de San Felipe, Baja California. Se realiza en el intermareal rocoso utilizando exclusivamente un gancho metálico para confirmar la presencia del pulpo y capturándolo a mano\*, removiendo la roca donde se encuentra el animal, descartando el uso de cloro o salmuera para su captura. Además, las pescadoras respetan las vedas y las tallas mínimas de captura, mientras protegen activamente el hábitat del pulpo café para evitar la sobrepesca. Las ganancias obtenidas por el volumen de pesca son 100% para las pescadoras.

### PREPARACIÓN

El pulpo puede ser preparado de diversas maneras utilizando diferentes técnicas de cocción, como hervido en agua con sal, asado a la parrilla, salteado en aceite de oliva, cocido al vapor, frito o incluso horneado.

### DECLARACIÓN NUTRIMENTAL

<b>1 taza (180 g) de pulpo contiene 148 kcal</b>	
<b>Grasas</b>	<b>1.9 g</b>
<b>Carbohidratos</b>	<b>4.0 g</b>
<b>Proteína</b>	<b>26.8 g</b>

Fuente: <https://fifa.app/es/calorias-informacion-nutricional/pulpo-11615/>

### DÓNDE COMPRAR

Menudeo y mayoreo

Contacto: Pesca Alternativa de Baja California, A.C.



Captura manual durante intermareal rocoso en periodos bajos de mareas vivas

1 Con el gancho metálico se comprueba la presencia del pulpo

2 Se levanta la roca, se captura el pulpo y se coloca la roca como estaba antes

3 Se realiza a evisceración del pulpo

4 El pulpo se colecta en cubeta para llevar al almacenamiento frío

# OSTIÓN JAPONÉS

## *Crassostrea gigas*

### TEMPORADA DE COSECHA

Todo el año

### TEMPORADA DE VEDA

Especie libre de vedas

Se caracteriza por su concha irregularmente ovalada y rugosa, con un color que varía desde el blanco hasta el pardo oscuro. Su concha puede alcanzar tamaños significativos, llegando a medir hasta 15 cm de largo. La parte interna de la concha es lisa y nacarada, con tonos iridiscentes que pueden variar según las condiciones ambientales.



TALLAS: > 6 cm

### PRODUCCIÓN SUSTENTABLE Y GANANCIAS

El maricultivo representa una alternativa sostenible a la captura de especies marinas silvestres. Las mujeres dedicadas a esta labor adquieren semillas de ostión para engordarlas en condiciones óptimas para su desarrollo. Estas semillas son triploides, lo que garantiza que no se reproduzcan, evitando así su dispersión en el ambiente marino y la introducción de especies no nativas en el ecosistema. Las ganancias obtenidas por el volumen de pesca son 100% para las pescadoras y distribuidas de manera equitativa.

### DECLARACIÓN NUTRIMENTAL

<b>100 gr (aprox 8 piezas)</b>	
<b>Grasa Total</b>	<b>2.0g</b>
<b>Grasa Saturada</b>	<b>0.5 g</b>
<b>Colesterol</b>	<b>45.0 mg</b>
<b>Sodio</b>	<b>72.9 mg</b>
<b>Carbohidratos</b>	<b>3.5 g</b>
<b>Proteína</b>	<b>9.5 g</b>
<b>Vitamina A</b>	<b>306.2</b>
<b>Fósforo</b>	<b>143.0 mg</b>
<b>Calcio</b>	<b>93.8 mg</b>
<b>Hierro</b>	<b>5.5</b>

Fuente de declaración nutricional: <https://pescado.com/wp-content/uploads/2020/12/Ficha-tecnica-ostiones-SOL-4ZUL.pdf>

### DÓNDE COMPRAR

Menudeo y mayoreo

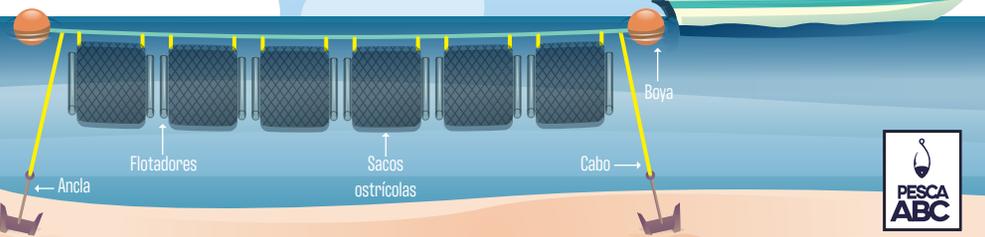
Contacto: Pesca Alternativa de Baja California, A.C.



### PREPARACIÓN

Se pueden disfrutar crudos, con un toque de limón y salsa, también pueden ser cocidos al vapor o asados a la parrilla para obtener un aroma ahumado así como horneados o fritos para lograr una textura crujiente.

Sistema de línea madre





[pescaabc.org](http://pescaabc.org) | [@pescaabc](https://www.instagram.com/pescaabc)

Pesca Alternativa de Baja California, A. C. es una organización sin fines de lucro que no realiza actividades de producción pesquera ni de compra-venta; nuestra labor es poner en contacto a los productores de pescados y mariscos sostenibles con los compradores interesados, garantizando la trazabilidad e inocuidad de los productos.

## DÓNDE COMPRAR

### **Pescado Ike-Jime**

Contacto: Comercializadora "El Sargazo"  
Dirección: Calle 10 #235, Manchuria, 22760  
El Sauzal de Rodríguez, B.C.  
Teléfono: 646-175-8504  
Preguntar directamente por los precios

### **Mayoreo y menudeo de camarón, ostión, jaiba y pulpo y compras de más de 200 kg de pescado a la semana**

Contacto: Pesca Alternativa de Baja California, A. C.  
Correos: [amanda.avitia@pescaabc.org](mailto:amanda.avitia@pescaabc.org) y [felipe.rocha@pescaabc.org](mailto:felipe.rocha@pescaabc.org)  
Dirección: Mar de la China #351,  
Los Gavilanes Sección 1, 21850, San Felipe, B.C.  
Preguntar directamente por los precios.

Este manual se pudo realizar gracias a la generosidad y apoyo de:

 Alumbra Inspirations  
Foundation



 OCEANS 5



 ASSOCIATION  
OF ZOOS &  
AQUARIUMS



 THE LIVING DESERT  
ZOO & GARDENS

