

GUÍA BÁSICA PARA EL CONSUMO RESPONSABLE DE PESCADO

EL TAMAÑO SÍ IMPORTA

Un centímetro hace la diferencia



Más de 10 años después de su lanzamiento, la **Guía básica de consumo responsable de pescado El Tamaño Sí Importa** continúa siendo un referente para consumidores y chefs en todo el Perú. En esta nueva edición, incluimos la información actualizada de tallas mínimas y vedas, así como recomendaciones del nivel de consumo para cada especie en base a una valoración técnica más rigurosa. Para diversificar y mejorar las decisiones de consumo, esta edición incluye nuevas recomendaciones gastronómicas.

Actualizada a mayo de 2024.



¿CÓMO USAR LA GUÍA?

El Tamaño Sí Importa te ayuda a decidir qué especies de pescado comprar, en base a la información disponible sobre el estado de sus poblaciones. También incluye información sobre las tallas mínimas y las vedas establecidas por el Estado, además de sugerencias de autorregulación en base a información técnica y científica disponible.

Nombres

Incluye el nombre común más utilizado. El nombre científico te ayudará a identificar mejor la especie.

Tallas mínimas

- **Obligatorias**

Son tallas mínimas (TM) definidas por el Ministerio de la Producción, en base a estudios realizados por el Instituto del Mar del Perú (Imarpe).

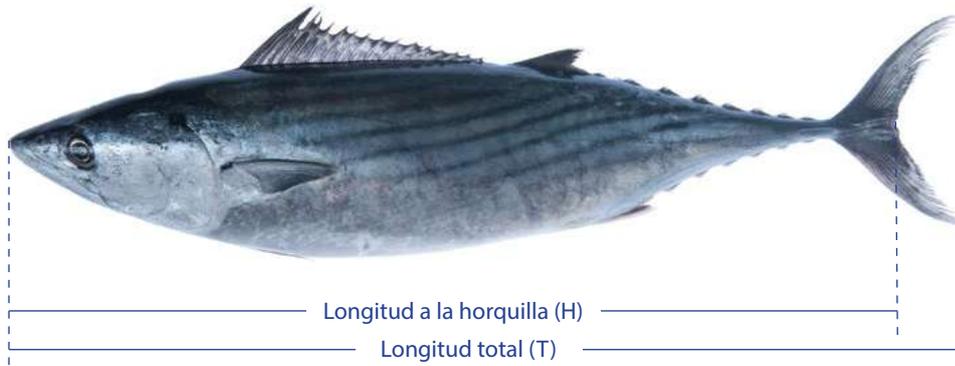
- **Voluntarias**

Son tallas mínimas (TM) o pesos mínimos (PM) de aplicación voluntaria, basadas en información científica disponible de Perú u otros países, sobre la talla o peso de madurez reproductiva de las especies.



Cómo medir los peces

Expresada en centímetros (cm) en caso de talla, en kilogramos (kg) en caso de peso.



Vedas

● Obligatorias

Son periodos definidos por el Ministerio de la Producción, en base a estudios realizados por el Instituto del Mar del Perú (Imarpe). Durante ese tiempo, la especie no puede ser capturada. Solo se puede comercializar pescado que haya sido extraído previamente a la veda, en cuyo caso el comerciante deberá probarlo con documentación oficial (por ejemplo: Certificado de Procedencia).

● Voluntarias:

Son periodos en los que, según la información científica disponible de Perú u otros países de la región, es más probable que la especie se reproduzca. Evitar el consumo de las especies en estos periodos podría ayudar a proteger sus poblaciones.

En casos donde no existe talla mínima o veda obligatoria, y tampoco información disponible para recomendar una, esta recomendación no se incluye. La justificación y fuentes de las tallas o pesos mínimos voluntarios y vedas voluntarias se encuentran en www.wikipesca.com

Colores de la compra



Mejor opción.



Consumir esporádicamente.



Evitar su compra o consumo.

La asignación de colores parte de una revisión exhaustiva de información sobre el estado de las poblaciones de las especies, en base a distintos niveles o tipos de información científica y técnica disponible. Para conocer más sobre la metodología de valoración y la situación de cada especie, ingresa a www.wikipesca.com

Recomendaciones gastronómicas

¡Cada pescado tiene sus especialidades!

Estos íconos representan las mejores formas de preparación para cada especie.



Crudos: Ceviche, tiradito, tartare, tataki (sellado).



Fuegos: Horno, parrilla.



Guisos: Estofado, seco, sudado, chupe.



Sartén: A la plancha, apanado, refrito.



Reemplazo directo: Prueba reemplazar especies por otras que estén en una mejor situación poblacional, en base a sus características gastronómicas.

CONSEJOS DE COMPRA

Frescura

- Los ojos deben ser brillantes y cristalinos.
- La carne debe estar consistente y no flácida.
- La piel debe ser brillante y tener apariencia húmeda, no opaca o reseca.
- Las branquias deben ser de color rojo sangre o de un tono rojo más claro, nunca marrón o blanquecino.
- No debe emitir un olor fuerte. Si huele a lejía, no se debe comprar.

Con ayuda de las fotos, podrás identificar mejor la especie, y aplicar la talla o peso mínimo.

Siempre elige el pescado antes de que sea fileteado

Presta atención a los detalles de cada especie, sobre todo al elegir lenguado y corvina. A veces, ejemplares juveniles de estas especies son vendidas bajo el nombre de 'lengüeta' o 'corvinilla', respectivamente.



Anchoveta

Engraulis ringens



12 cm

En plena explotación.

Cuenta con cuotas individuales para el sector industrial y límite de captura total para el de menor escala.

Recomendaciones gastronómicas



Sartén



Guisos



TM obligatoria
12 cm (total)

Atún de aleta amarilla

Thunnus albacares



60 cm

Evaluación de riesgo: medio.

Población históricamente estable y baja probabilidad de sobrepesca. Especie altamente migratoria evaluada por la Comisión Interamericana del Atún Tropical (CIAT).

Recomendaciones gastronómicas



Crudos



Fuego



Sartén



TM obligatoria
60 cm (horquilla)

Bonito

Sarda chiliensis



46 cm

En plena explotación.

Cuenta con límite de captura total por temporada para embarcaciones artesanales que empelan redes de cerco.

Recomendaciones gastronómicas



Crudos



Fuego



Sartén



TM obligatoria

46 cm (horquilla)



Veda obligatoria:

11 de noviembre al 07 de diciembre, o por cumplimiento de límite de captura total.

Caballa

Scomber japonicus



29 cm

En plena explotación.

Cuenta con límite de captura total para embarcaciones industriales y artesanales, mayores a 20 metros cúbicos de capacidad de bodega o más, que utilicen redes de cerco.

Recomendaciones gastronómicas



Crudos



Guisos



TM obligatoria

29 cm (horquilla)



Veda obligatoria

Por cumplimiento de límite de captura total.

Cabinza

Isacia conceptionis



19 cm

En plena explotación.

No cuenta con límite de captura total o medidas de control al esfuerzo pesquero.

Recomendaciones gastronómicas



Fuego



Sartén



Guisos



TM obligatoria

19 cm (total)



Reemplazos

- **Alternativa 1:** Lorna (proveniente del sur)
- **Alternativa 2:** Pintadilla

Cabrilla

Paralabrax humeralis



32 cm

En plena explotación.

No cuenta con límite de captura total o medidas de control al esfuerzo pesquero. Desde el año 2018, mostraba ciertos signos de estar siendo sujeta a sobreexplotación.

Recomendaciones gastronómicas



Crudos



Fuego



Sartén



Guisos



TM obligatoria

19 cm (total)



Veda voluntaria

15 enero al 15 de febrero.



Reemplazos

- **Alternativa 1:** Pintadilla
- **Alternativa 2:** Perico

Cachema

Paralabrax humeralis



27 cm

En plena explotación.

No cuenta con límite de captura total o medidas de control al esfuerzo pesquero.

Recomendaciones gastronómicas



Fuego



Sartén



Guisos



TM obligatoria

27 cm (total)



Veda voluntaria

15 de diciembre al 15 de enero.

Cherela

Cynoscion phoxocephalus



Evaluación de riesgo: alto.

No cuenta con evaluación de stock, límite de captura total o medidas de control del esfuerzo pesquero.



Existen varias especies similares comúnmente llamadas "cherela", "charela" o "corvinilla". Ninguna de ellas tiene medidas de gestión pesquera.

Recomendaciones gastronómicas



Crudos



Fuego



Sartén



Guisos



Reemplazos

- **Alternativa 1:** Perico
- **Alternativa 2:** Lorna (proveniente del sur)

Cherlo

Acanthistius pictus



Evaluación de riesgo: alto.

No cuenta con evaluación de stock, límite de captura total o medidas de control del esfuerzo pesquero.

Chita

Anisotremus scapularis



24 cm

Evaluación de riesgo: medio.

No cuenta con evaluación de stock, límite de captura total o medidas de control del esfuerzo pesquero.

Recomendaciones gastronómicas



Sartén



Guisos



PM voluntario: 1 kg



Veda voluntaria

1 de enero al 28 de febrero.



Reemplazos

- **Alternativa 1:** Pintadilla
- **Alternativa 2:** Cabrilla

Recomendaciones gastronómicas



Fuego



Sartén



Guisos



TM obligatoria

24 cm (total)



Veda obligatoria

1 al 31 de diciembre.



Reemplazos

- **Alternativa 1:** Perico
- **Alternativa 2:** Pez espada

Cojinova

Seriolella violacea



35 cm

Evaluación de riesgo: medio.

No cuenta con evaluación de stock, límite de captura total o medidas de control del esfuerzo pesquero.

Recomendaciones gastronómicas



Crudos



Sartén



TM obligatoria

35 cm (total)



Veda voluntaria

1 al 30 de junio, y 1 al 30 de septiembre.

Congrio negro

Genypterus maculatus



85 cm

Evaluación de riesgo: alto.

No cuenta con evaluación de stock, límite de captura total o medidas de control del esfuerzo pesquero.

Recomendaciones gastronómicas



Sartén



Guisos



TM voluntaria

85 cm (total)



Veda voluntaria

1 enero al 28 de febrero.



Reemplazo

- Cabinza

Corvina

Cilus gilberti



55 cm

Evaluación de riesgo: alto.

No cuenta con evaluación de stock, límite de captura total o medidas de control del esfuerzo pesquero.

Recomendaciones gastronómicas



Crudos



Fuego



Sartén



TM obligatoria

55 cm (total)



Veda voluntaria

1 al 30 de octubre, y 1 al 31 de diciembre.



Reemplazos

- **Alternativa 1:** Lorna (proveniente del sur)
- **Alternativa 2:** Lenguado

Fortuno

Seriola rivoliana



Evaluación de riesgo: alto.

No cuenta con evaluación de stock, límite de captura total o medidas de control del esfuerzo pesquero.

Recomendaciones gastronómicas



Crudos



Sartén



PM voluntario: 4 kg

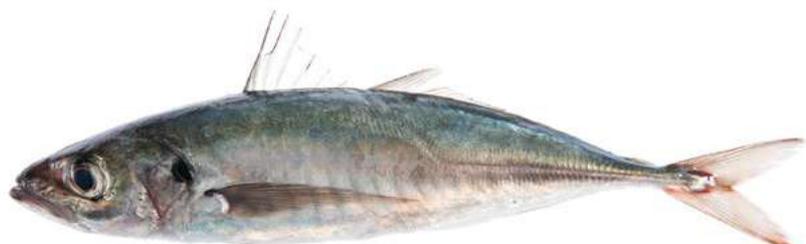


Reemplazos

- **Alternativa 1:** Perico
- **Alternativa 2:** Cojinova

Jurel

Trachurus murphyi



31 cm

En plena explotación.

Cuenta con límite de captura total para embarcaciones industriales y artesanales, mayores a 20 metros cúbicos de capacidad de bodega o más, que utilicen redes de cerco.

Recomendaciones gastronómicas



Crudos



Sartén



TM obligatoria

31 cm (total)



Veda obligatoria

Por cumplimiento de límite de captura total.

Lenguado

Paralichthys adspersus



38 cm

Evaluación de riesgo: alto.

Estabilidad luego de decrecimiento histórico poblacional, con aumento de indicadores de abundancia relativa en los últimos años. No cuenta con límite de captura total o mecanismos de control del esfuerzo pesquero.

Recomendaciones gastronómicas



Crudos



Fuego



Sartén



TM obligatoria

38 cm (total)



Veda voluntaria

1 al 30 de septiembre



Reemplazos

- **Alternativa 1:** Lorna (proveniente del sur)
- **Alternativa 2:** Cabrilla

Lisa

Mugil cephalus



32 cm

En plena explotación.

No cuenta con límite de captura total o medidas de control al esfuerzo pesquero.

Lorna

Sciaena deliciosa



21 cm



Proveniente de sur
(Arequipa, Moquegua y Tacna)

En plena explotación, sin riesgo de sobreexplotación por la propia dinámica de la pesquería.



Proveniente de las regiones del norte-centro
(entre Ica y Tumbes)

En niveles de sobreexplotación.

Recomendaciones gastronómicas



Crudos



Fuego



Sartén



Guisos



TM obligatoria

32 cm (total)



Veda voluntaria

15 de enero al 15 de febrero, y del 1 al 31 de octubre



Reemplazos

- **Alternativa 1:** Pintadilla
- **Alternativa 2:** Perico



Su situación es distinta según el lugar de procedencia, consulta dónde fue pescada antes de aplicar las recomendaciones de la guía.

Recomendaciones gastronómicas



Crudos



Fuego



Sartén



Guisos



TM obligatoria

21 cm (total)



Veda obligatoria

1 al 30 de abril



Reemplazos

- **Alternativa 1:** Pintadilla
- **Alternativa 2:** Perico

Machete

Ethmidium maculatum



25 cm

Evaluación de riesgo: medio.

No cuenta con evaluación de stock, límite de captura total o medidas de control del esfuerzo pesquero.

Recomendaciones gastronómicas



Fuego



Sartén



TM obligatoria
25 cm (total)



Veda voluntaria

15 marzo al 30 de abril.



Reemplazos

- **Alternativa 1:** Caballa
- **Alternativa 2:** Jurel

Mero colorado

Hyporthodus acanthistius



68 cm

Evaluación de riesgo: alto.

No cuenta con evaluación de stock, límite de captura total o control del esfuerzo pesquero.

Recomendaciones gastronómicas



Fuego



Sartén



Guisos



TM voluntaria
68 cm (total)



Veda voluntaria

1 al 30 de mayo.



Reemplazos

- **Alternativa 1:** Pez espada
- **Alternativa 2:** Cabrilla

Mero murique

Mycteroperca xenarcha



Vulnerabilidad a la sobrepesca: extremadamente alta.

Evaluación en base a conocimiento tradicional muestra decrecimiento histórico de la población significativo, pero no crítico en todo el Perú. No cuenta con límite de captura total o control del esfuerzo pesquero.

Recomendaciones gastronómicas



Fuego



Sartén



Guisos



PM voluntario: 8 kg



Reemplazos

- **Alternativa 1:** Pez espada
- **Alternativa 2:** Cabrilla

Ojo de uva

Hemillutjanus macrophthalmos



40 cm

Vulnerabilidad a la sobrepesca: extremadamente alta.

Evaluación en base a conocimiento tradicional y datos de desembarques totales sugieren un probable colapso de la pesquería. No cuenta con límite de captura total o control del esfuerzo pesquero.

Recomendaciones gastronómicas



Crudos



Fuego



Sartén



Guisos



TM voluntaria
40 cm (total)



Veda voluntaria

1 de enero al 28 de febrero.



Reemplazos

- **Alternativa 1:** Lorna (proveniente del sur)
- **Alternativa 2:** Cabrilla

Pampanito

Trachinotus paitensis



41 cm

Evaluación de riesgo: alto.

No cuenta con evaluación de stock, límite de captura total o medidas de control del esfuerzo pesquero.

Recomendaciones gastronómicas



Fuego



Sartén



TM obligatoria
41 cm (total)



Veda voluntaria

1 al 31 de enero.



Reemplazos

- **Alternativa 1:** Perico
- **Alternativa 2:** Pez espada

Pejerrey

Odontesthes regia



14 cm



Proveniente de las regiones del centro-norte (entre Ica y Tumbes)

Subexplotado.



Proveniente del sur (Arequipa, Moquegua y Tacna)

En plena explotación. No cuenta con límite de captura total ni medidas de control del esfuerzo pesquero.



Su situación es distinta según el lugar de procedencia, consulta dónde fue pescada antes de aplicar las recomendaciones de la guía.

Recomendaciones gastronómicas



Crudos



Sartén



TM obligatoria
14 cm (total)



Veda obligatoria

Entre agosto y octubre, con variación de fechas año a año. En ocasiones, las vedas se dictan por región.

Perico

Coryphaena hippurus



70 cm

En plena explotación.

Cuenta con límite máximo de captura total, temporada de pesca y seguimiento constante por parte del Estado. Especie pelágica altamente migratoria.

Recomendaciones gastronómicas



Crudos



Sartén



TM obligatoria
70 cm (total)



Veda obligatoria

1 mayo al 30 de septiembre.

Pez espada

Xiphias gladius



150 cm

Índices de abundancia relativa, productividad y desembarques con tendencias positivas en las últimas dos décadas para la zona sur del océano Pacífico Oriental. Especie altamente migratoria evaluada por la Comisión Interamericana del Atún Tropical (CIAT).

Recomendaciones gastronómicas



Crudos



Sartén



TM obligatoria
150 cm (total)

Pintadilla

Cheilodactylus variegatus



26 cm

Evaluación de riesgo: alto.

Estabilidad histórica de la población asumida en base a datos de desembarques a nivel nacional.

Recomendaciones gastronómicas



Crudos



Fuego



Sartén



Guisos



TM voluntaria

26 cm (total)



Veda voluntaria

1 al 31 de marzo.

Robalo

Centropomus nigrescens



59 cm

Vulnerabilidad a la sobrepesca: alta.

Evaluaciones en base a conocimiento tradicional muestra estabilidad histórica de la población. Desembarques a nivel nacional muestran estabilidad luego de un decrecimiento histórico significativo.

Recomendaciones gastronómicas



Fuego



Sartén



Guisos



TM voluntaria

59 cm (total)



Veda voluntaria

1 de junio al 31 de agosto.

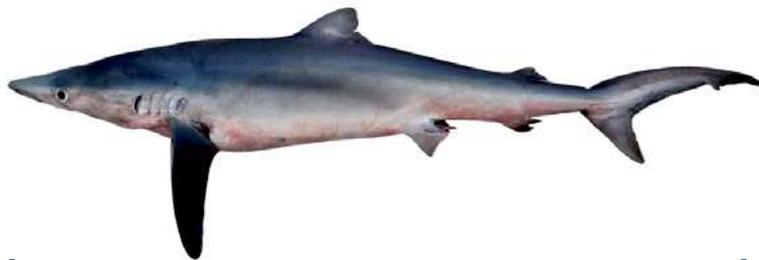


Reemplazos

- **Alternativa 1:** Pintadilla
- **Alternativa 2:** Lorna (proveniente del sur)

Tiburón azul

Prionace glauca



160 cm

Estabilidad poblacional luego de decrecimiento histórico significativo. Sin límite de captura total ni medidas que limiten el esfuerzo pesquero. Especie incluida en el Apéndice II de la CITES.

Recomendaciones gastronómicas



Sartén



Guisos



TM obligatoria
160 cm (total)



Reemplazo

- Perico

Tiburón martillo

Sphyrna zygaena



200 cm

En plena explotación.

Cuenta con límite de captura total, temporada de pesca y seguimiento de la pesquería. Especie incluida en el Apéndice II de la CITES, y con consideraciones relacionadas a su parentesco y similitud con otras especies de tiburón martillo en estado crítico de amenaza según la Lista Roja de la Unión Internacional por la Conservación de la Naturaleza (UICN).

Recomendaciones gastronómicas



Sartén



Guisos



TM voluntaria
200 cm (total)



Veda obligatoria

1 de enero al 10 de marzo.



Reemplazo

- Perico

Tollo común

Mustelus whitneyi



60 cm

Evaluación de riesgo: alto.

Estabilidad luego de decrecimiento histórico a nivel crítico en base a desembarques, los cuales se encuentran muy por debajo del 10% del máximo histórico. No cuenta con límite de captura total, ni medidas de limitación al esfuerzo pesquero.

Recomendaciones gastronómicas



Crudos



Sartén



Guisos



TM obligatoria
60 cm (total)



Veda voluntaria

1 enero al 30 de septiembre.



Reemplazo

- Perico

Tramboyo

Labrisomus philippii



22 cm

Evaluación de riesgo: medio.

No cuenta con límite de captura total ni medidas de control del esfuerzo pesquero, talla mínima o veda reproductiva.

Recomendaciones gastronómicas



Crudos



Sartén



Guisos



TM voluntaria
22 cm (total)



Reemplazo

- Lorna (proveniente del sur)

Este material tiene fines netamente educativos. Las recomendaciones de consumo incluidas en esta guía (colores de la compra) no implican la evaluación, certificación o acreditación de sostenibilidad de ninguna pesquería. Son únicamente sugerencias sobre preferencias de consumo y se basan en un sistema de valoración que se apoya en la información científica y técnica disponible a nivel nacional, realizada y actualizada hasta mayo de 2024.

Para más información, visita www.wikipesca.pe

Guía de consumo El Tamaño Sí Importa

Editor: Sociedad Peruana de Derecho Ambiental

Contenido y respaldo técnico: Fabio Castagnino

Información gastronómica: Khabir Tello

Fotografías: Sandra Elías; Fabiola Zavalaga / Imarpe (*Sphyrna zygaena* y *Prionace glauca*); Ruslan Pastor / Imarpe (*Mustelus whitneyi*); Danny Tume con gestión de José Puchulan / Imarpe (*Xiphias gladius*)

Diseño y diagramación: Arantxa González

Sociedad Peruana de Derecho Ambiental | Av. Prolongación Arenales 437, San Isidro, Lima, Perú |

Primera edición digital: abril 2025 | Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú: 2025-03144

Esta publicación está disponible para su libre descarga en: www.spda.org.pe