



UNION EUROPEA

Fondo Europeo de Pesca (FEP)

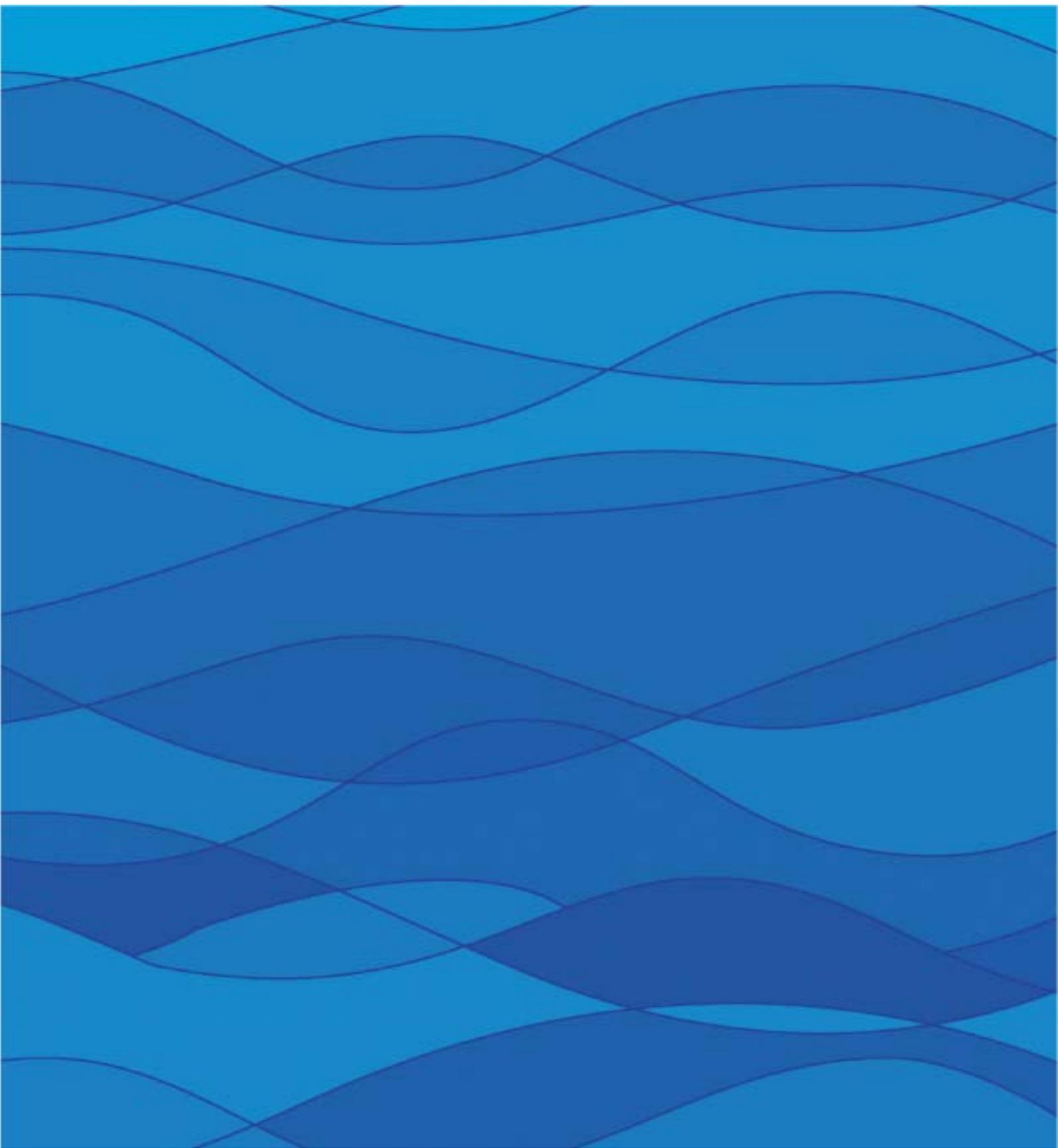
Por nuestro pescado de hoy y de mañana

alimentación.es
Saber más para comer mejor

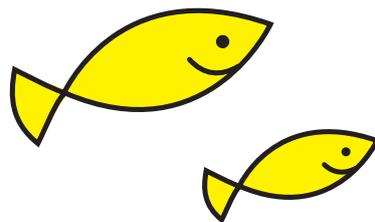


GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE AGRICULTURA, ALIMENTACIÓN Y MEDIO AMBIENTE



**¡ESTE ES
NUESTRO
LIBRO DEL
PESCADO!**





¡ESTE ES
NUESTRO
LIBRO DEL
PESCADO!

Para una
alimentación sana
4 raciones
por semana

Cantábrico Noro

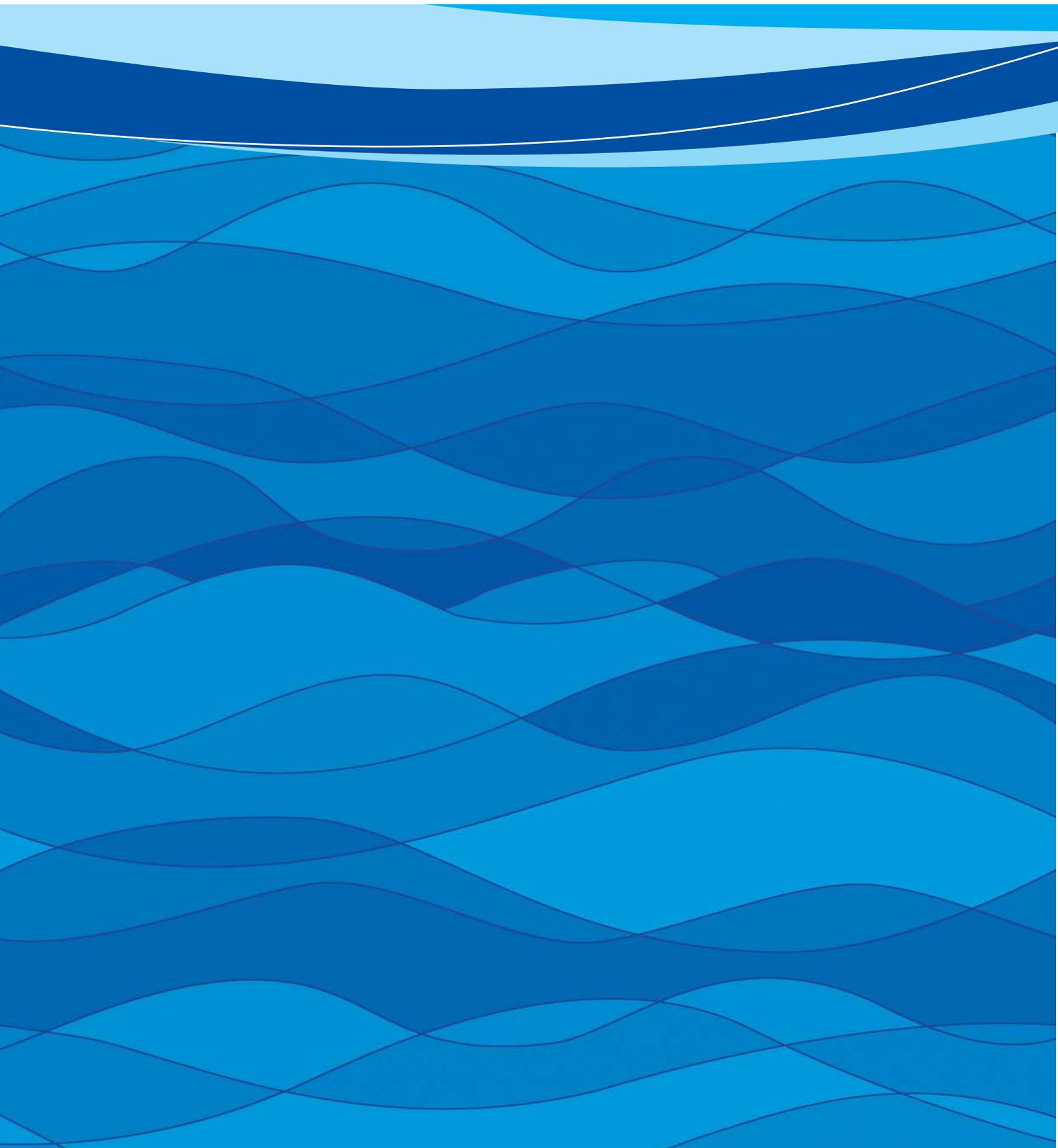
Depósito Legal: **M-20868-2010**

Imprime: **Runiprint S.A.**

No está permitida la reproducción total o parcial, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro u otros métodos de esta obra incluida la cubierta, sin el permiso previo y por escrito del Fondo de Regulación y Organización del Mercado de los Productos de la Pesca y Cultivos Marinos, FROM.

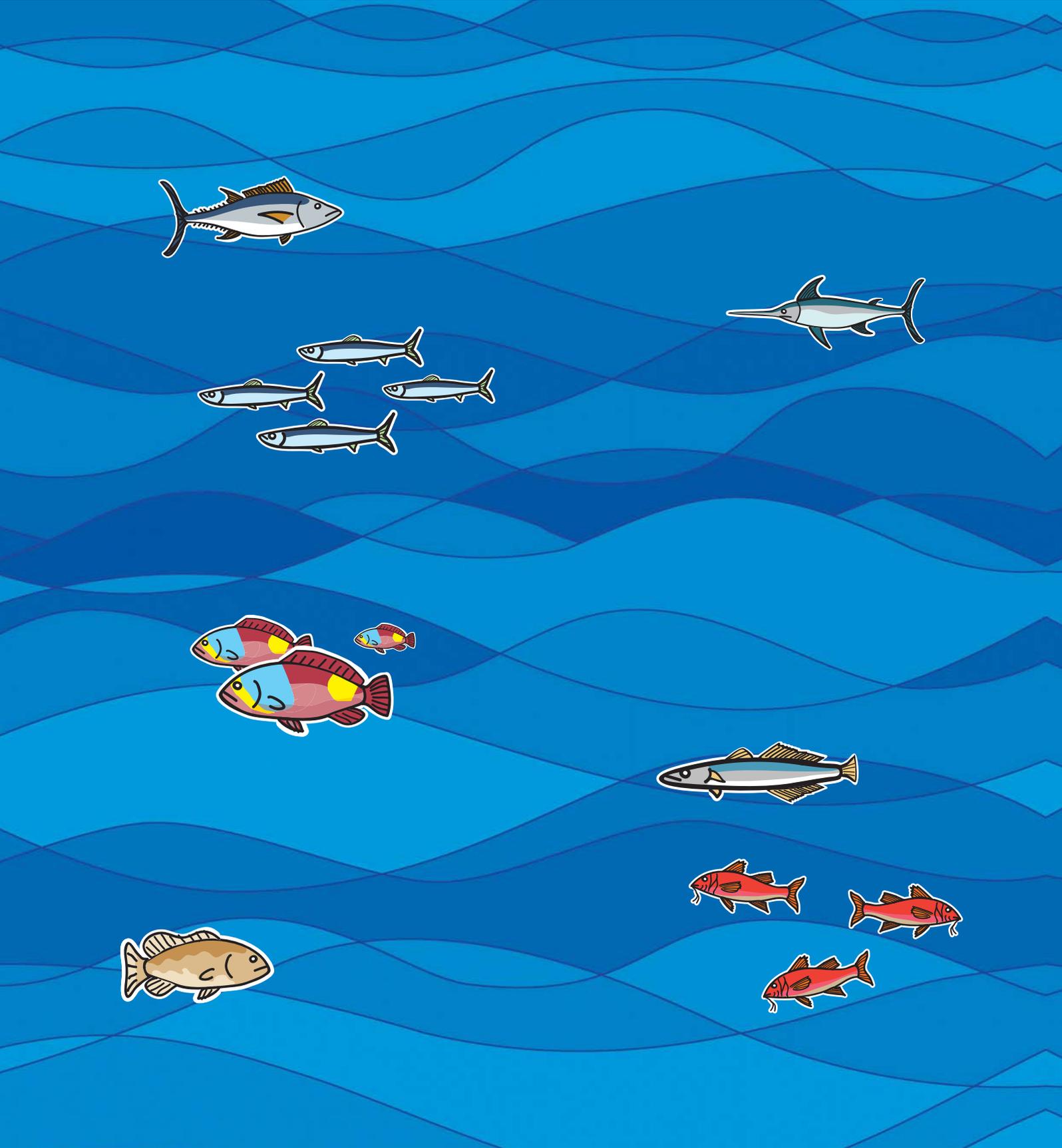


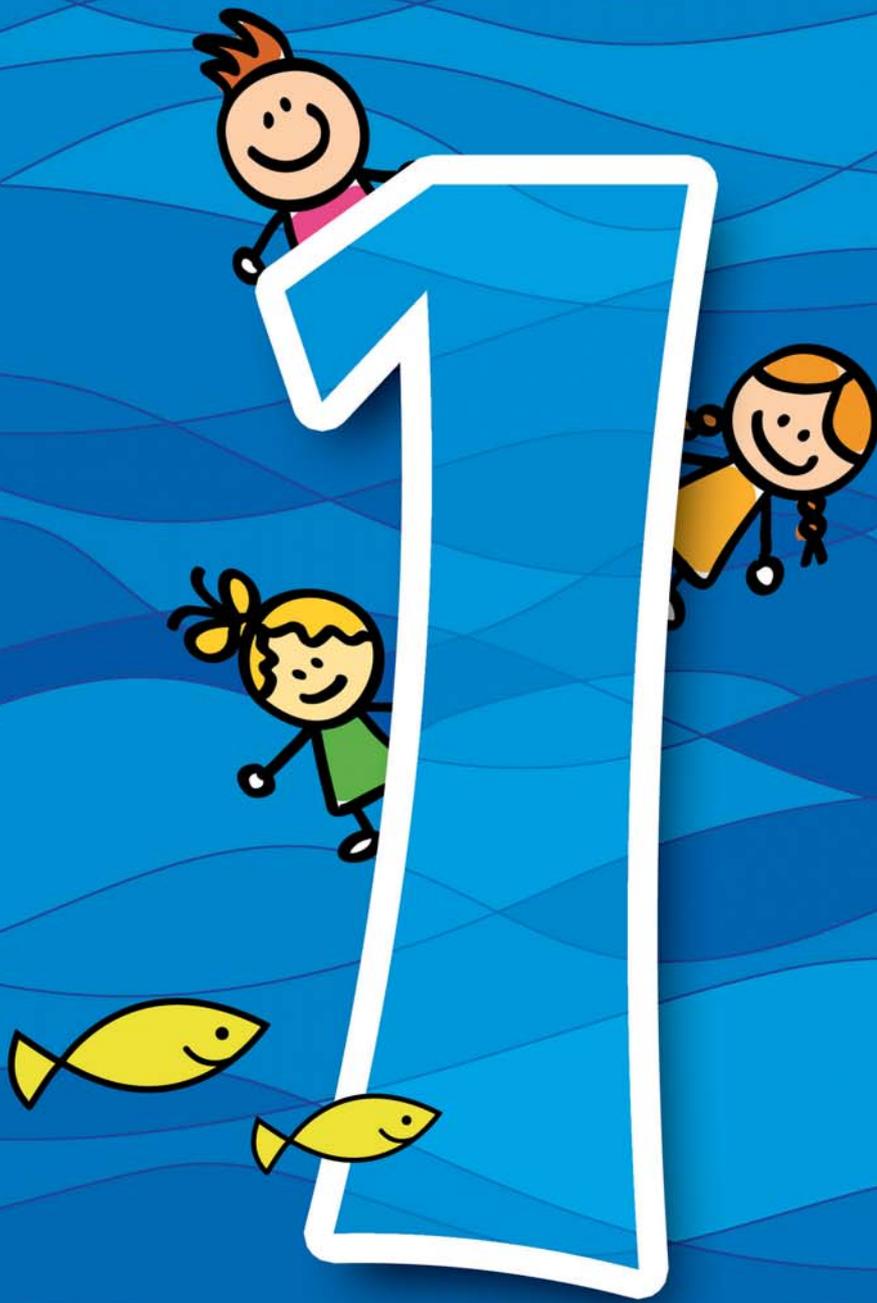
Cantábrico Noroeste



Índice

1. Introducción	7
• ¡Este es nuestro Libro del Pescado!	9
• Introducción	11
• ¿Comemos suficiente pescado?	12
• La pesca en España y el Caladero Cantábrico y Noroeste	14
2. El FROM	15
• ¿Qué es el FROM?	17
• ¿Qué labor desempeña?	17
• Contacta con nosotros	18
• Nuestras páginas web	19
3. Pescados y mariscos: la despensa del mar	21
• Los recursos del mar: pescados y mariscos	23
• El pescado azul y el pescado blanco	24
• Características y clasificación de los peces de superficie y fondo, según su tamaño y hábitat	28
• Generalidades previas sobre los peces, crustáceos y moluscos	32
• Los peces y mariscos más frecuentes de los mercados de nuestro caladero en fichas	36
4. Así se pesca en nuestro caladero: redes, aparejos y útiles de pesca	65
• Sistemas de pesca. Generalidades	67
• Útiles de pesca	68
• Aparejos de pesca	80
• Artes de pesca	92
5. Para una alimentación sana, 4 raciones de pescado por semana	101
• La Dieta Mediterránea y el pescado	103
• ¡Súbete a la Pirámide Alimenticia!	104
• Un alimento muy completo y para todas las edades	105
• ¿Cuántas veces a la semana tienes que comer pescado?	107
• ¿Azul o blanco? ¡Elige tu color!	108
Bibliografía	111

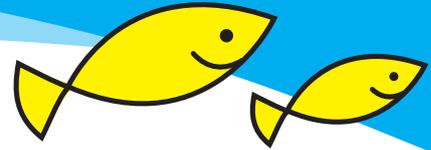




Introducción

¡ESTE ES NUESTRO LIBRO DEL PESCADO!



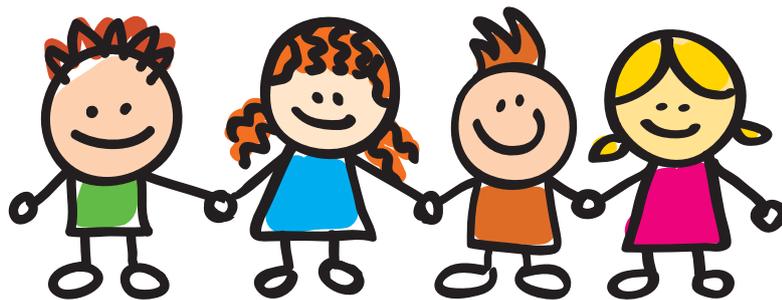


¡Este es nuestro Libro del Pescado!

Seguro que cada vez que te acercas al mar o a la pescadería, sacas la conclusión de que aún te falta muchísimo por aprender sobre el pescado. Son muchas las especies, las formas, los colores, las maneras de capturarlo. Y es que la pesca es todo un mundo.

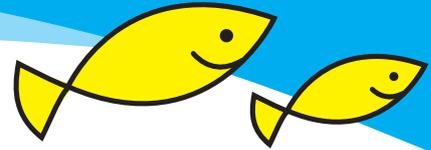
Pero, no te preocupes, todos los que hemos escrito este libro y todos nuestros colaboradores (pescadores, granjeros del mar, pescaderos, cocineros, etc.) llevamos muchos años trabajando en la pesca, y también a nosotros nos queda mucho por aprender.

Todos los días aprendemos algo nuevo. Incluso los pescadores más ancianos, nuestros “lobos de mar” que se han pasado toda su vida pescando, piensan que no ha pasado un solo día en el que el mar no les haya enseñado algo nuevo, algo distinto, algo mágico. Por eso el mar y el mundo de la pesca nos cautivan tanto a todos.



¡ESTE ES NUESTRO LIBRO DEL PESCADO!





Introducción

La guía **“Este es nuestro Libro del Pescado”** la hemos hecho entre todos con mucho cariño, pensando especialmente en ti.

En esta guía te aportamos toda la información que creemos te puede interesar: las especies que se pescan, los sistemas de captura, te contamos por qué el pescado es tan bueno para que los chicos como tú tengan mucha energía y salud. Y cómo beneficia a la salud de todos, desde los mayores hasta los bebés, sin olvidar a los que todavía están en la barriga de su madre.

Seguro que más de una vez has oído lo importante que es el pescado para una buena alimentación. Ahora sabrás por qué realmente es así. Te invitamos a que lo aprendas de una manera sencilla y divertida, ya que este libro está inundado de cosas interesantes, de curiosidades sobre el mar que nos rodea y sobre la gente que cada día realiza el apasionante trabajo de la pesca para que podamos disfrutar de este alimento imprescindible.

Adéntrate en El Libro del Pescado y descubre una tradición pesquera que se remonta a la prehistoria, y que todavía hoy nos sorprende a todos.

Una vez que te hayas leído esta guía sobre el pescado, tienes que prometernos algo: que todos los secretos que te contamos en ella no te los vas a guardar para ti solo. Debes ayudarnos a que tus padres y amigos aprendan también todo lo que te estamos enseñando, para que así juntos valoréis y disfrutéis el mundo del pescado.



¿Comemos suficiente pescado?

España es uno de los mayores consumidores de pescado del mundo. Los españoles comemos bastante pescado, algo más de 35 kilos por persona y año. Sin embargo, al analizar el consumo de pescado en las familias se concluye que disminuye bastante. En el caso de las comunidades autónomas de nuestro caladero: Galicia, Asturias, Cantabria y País Vasco, esta disminución es menor, estando todas por encima de la media nacional (15,6 kg. por persona y año). De hecho, Cantabria es la comunidad autónoma con mayor consumo de pescado por persona y año en los hogares, con 24,2 kg.

A pesar de ser una buena cifra, no debemos confiarnos, ya que los estudios de consumo indican que en los hogares con adultos mayores sin hijos, se consume unas tres veces más pescado que en los hogares con niños pequeños.

Una vez conocido este importante dato, lo que tenemos que hacer es analizar el porqué y poner una solución, ya que **los niños gallegos, asturianos, cántabros y vascos no pueden renunciar a uno de los alimentos más completos y necesarios para su crecimiento y su salud: el pescado.** Y mucho menos sabiendo que en nuestras aguas existe una magnífica variedad de especies.

El bajo consumo de pescado en familia se debe a que los padres cada vez tienen menos tiempo libre, y por tanto menos oportunidades para ir a la compra o de cocinar todo lo que quisieran. Además, hay muchos niños que prefieren otros alimentos porque no han aprendido a comer pescado.

En los comedores escolares la situación también necesita mejorar. En los años 2005 y 2006 el FROM analizó más de 1.100 comedores escolares de toda España, donde se incluían comedores de nuestra región. Las conclusiones del estudio **“El consumo de pescado en los comedores escolares”** indicaban que:

- En los colegios se comía poco pescado (casi tres veces menos que productos cárnicos).
- La variedad que se ofrecía era muy escasa.
- Los niños sólo comían el 85% del pescado que tenían en el plato, y eso que las raciones eran sólo de 103 gramos.





Pero no te preocupes, para esto está tu guía **“Este es nuestro Libro del Pescado”**. Entre todos vamos a conseguir que los niños de nuestra tierra y de toda España coman mucho más pescado. Además, desde el FROM hemos seleccionado unas **recetas deliciosas** para que disfrutes a tope del pescado en casa con tu familia. Son sanas, divertidas y están riquísimas. Ya están disponibles en nuestra página web para que las descargues cuando quieras.

Seguro que estás pensando que, con el poco tiempo que tienen tus padres, será difícil conseguirlo. Pero gracias a esta guía, muy pronto vas a ser todo un experto asesor en la compra de pescado y un pinche muy cualificado en la cocina, por lo que podrás ayudarlos mucho. Tendrás tantos argumentos a tu favor, que tus padres y abuelos no podrán negarse a buscar ese ratito para cocinar y saborear estos magníficos platos.

Desde el FROM, nuestro mayor interés es que crezcas sano y fuerte. Y eso sólo es posible tomando, como mínimo, **4 raciones de pescado a la semana**. Sus proteínas y toda la energía que te aportan, te ayudarán a rendir al máximo en los deportes y en los estudios. Además, a través de nuestras páginas web puedes contar con toda nuestra ayuda. En ellas dispones de información muy interesante sobre el mundo del pescado, a través de las campañas y los estudios que realizamos dirigidas a los niños.



- www.from.mapa.es
- www.clubpezquenines.com



Esperamos que muy pronto podamos decir en esos estudios que algo ha cambiado, y que el consumo de pescado en las familias ha aumentado mucho. Si eso ocurre habrá sido gracias a todos los niños que leyeron esta guía, sus padres y amigos.

¡Y ahora, aprende y disfruta con tu Libro del Pescado!

¡ESTE ES NUESTRO LIBRO DEL PESCADO!

La pesca en España y el Caladero Cantábrico y Noroeste

En el mundo de la pesca, España es considerado uno de los países más importantes.

Producimos más de un millón de toneladas de pescados y mariscos y la flota española es una de las mayores a nivel europeo y mundial. Está compuesta por más de 11.000 barcos, de los cuales más del 70% se dedican a la pesca de bajura y principalmente a la captura de pescado azul.

La actividad pesquera genera unos 64.000 puestos de trabajo directos (los que se dedican a pescar) y cinco veces más en puestos indirectos en tierra (industrias conserveras, astilleros, comercializadores, transportistas, restaurantes o rederos).



Nuestra región y sus gentes viven en estrecha relación con el mar.

Nuestra flota está compuesta por unos 6.500 barcos, la mayoría de bajura. Realizan mareas de uno o varios días en el caladero con barcos normalmente pequeños. En algunas localidades, las actividades que genera esta flota de bajura a su alrededor suponen la mayor fuente de ingresos. En otros lugares, especialmente en Galicia, el marisquero es también un importante recurso económico para muchas familias.

Además, existe una importante flota de altura que faena en todos los mares y océanos del mundo. Estos barcos son mucho más grandes y realizan mareas de varios meses. La mayor parte son del País Vasco y Galicia.

¿Dónde faenan y qué especies capturan?

Gran Sol	rape, cigala, jurel, caballa, merluza, lenguado, etc.
Banco canario-sahariano	cefalópodos, pez espada, marrajo, etc.
Terranova	fletán y antiguamente bacalao
Svalvard	bacalao
Namibia	merluza
Sudáfrica	merluza, sardina, gamba, langosta y túnidos
Argentina y Malvinas	merluza y calamar
Chile	merluza y rosada
Perú	atún
Atlántico Sur-Occidental e Índico	túnidos, pez espada y marrajo

En nuestras pescaderías encontramos gran variedad de pescados y mariscos que han sido capturados en nuestro caladero por nuestra flota de bajura. Otros han sido capturados en otros caladeros españoles por nuestros pescadores. Y parte de ellos han sido capturados en los caladeros que hemos mencionado, por la flota de altura nacional, y en menor proporción por la europea o de otros países.



EI FROM

¡ESTE ES NUESTRO LIBRO DEL PESCADO!



El FROM

¿Qué es el FROM?

FROM son las siglas de "Fondo de Regulación y Organización del Mercado de los Productos de la Pesca y Cultivos Marinos".

Es un Organismo creado en 1980 que pertenece a la Secretaría General del Mar, y por tanto, al Ministerio de Medio Ambiente y Medio Rural y Marino.



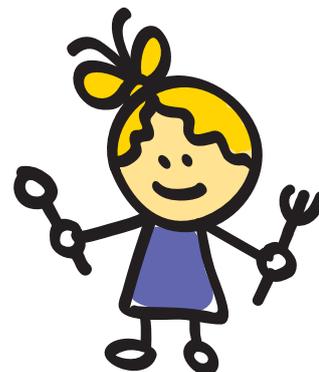
¿Qué labor desempeña?

Como su propio nombre indica, sus acciones van dirigidas a regular y organizar el mercado de los productos de la pesca, para que nunca nos falte pescado de total garantía en nuestra mesa. Con este fin, el FROM centra sus esfuerzos en las siguientes acciones:

- **Promocionar el consumo de productos pesqueros.**

Realiza campañas de promoción de pescado dirigidas a los niños. Desarrolla campañas donde promociona los distintos tipos de pescado y presentaciones: pescado blanco, pescado azul, de crianza, en conserva y congelados, con un consumo responsable.

Para ello, todos los años realiza campañas de etiquetado y de tallas mínimas. Las campañas de pezqueñines nos recuerdan que no deben consumirse especies de talla antirreglamentaria.



¡ESTE ES NUESTRO LIBRO DEL PESCADO!

Aparte de las acciones dirigidas a los consumidores, el FROM realiza toda una serie de acciones dirigidas a los pescadores, granjeros del mar y empresas comercializadoras, tales como:

- Apoyar a las empresas del sector pesquero para su participación en ferias y exposiciones nacionales e internacionales.
- Detectar las necesidades del sector y estudiar posibles soluciones.

El FROM tiene un **compromiso de calidad** que se muestra en una **Carta de Servicios**, en la que se indica todo a lo que se compromete. Y lo hace, porque el FROM quiere ofrecernos el mejor servicio a todos: consumidores, pescadores, comercializadores, etc. Y para ello, para mejorar cada día, necesita y quiere saber la opinión de todos. Y la tuya en especial.

Contacta con nosotros

Si tú o tus padres queréis aportar alguna sugerencia, comentario o queja, no dudéis en hacerlo, porque estamos deseando recibirlas. Para ello te puedes poner en contacto con nosotros de cualquiera de las siguientes formas:



- Visitándonos en las dependencias del **FROM**.
- A través de una llamada telefónica al responsable de la Carta de Servicios, en el teléfono **91 347 36 33**
- Por fax: **91 347 36 29**
- Por correo postal: **C/ Velázquez, 147, 1º – 28002 Madrid**
- Mediante correo electrónico: **from@marm.es**

Nuestras páginas web

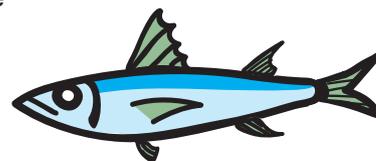
Para que tú y tu familia sepáis todo sobre el mundo de la pesca, el FROM ofrece dos páginas web, una para mayores y otra para vosotros:
el Club Pezqueñines.

Para los mayores, contactad con: <http://www.from.es>

En esta página tus padres obtendrán muchísima información sobre el mundo de la pesca, también están todos los estudios realizados por el FROM sobre el consumo en comedores escolares, en la familia, nuestros hábitos de consumo de pescado, etc. Además, podrán descargar recetas de pescado y consultar toda la normativa que les interese sobre el etiquetado y las tallas mínimas.

A los que les preocupe la alimentación, disponen de numerosos artículos sobre los valores nutritivos de las principales especies. No os perdáis el video **“Especies y artes de pesca”**, donde se ven los sistemas de pesca más utilizados en nuestros caladeros. Aparecen pescadores de nuestra tierra, a ver si los localizas, ¡y atunes de más de 200 kilos en almadrabas y jaulas de cultivos marinos! No te lo pierdas. Pide a tus padres que te lo pongan porque te va a gustar mucho.

A través de esta página web, tus padres podrán contactar con nosotros. Estamos deseando ver sus peticiones.



¡ESTE ES NUESTRO LIBRO DEL PESCADO!

Y para ti, el mejor club de la red, el Club Pezqueñines en:



Esta página está pensada para los apasionados del pescado y también para los que quieren aprender. Si tienes ganas de divertirte, ¡este es tu club! Entra, en él encontrarás:

- **Juegos y concursos** muy entretenidos.
- Fantásticos **premios**.
- Actualidad muy interesante sobre **el medio marino**.
- Noticias sobre **las actividades exclusivas** que te esperan en nuestro club.
- Todo tipo de **descargas**: fondos de escritorio, plantillas para tu horario del cole, etc.

Toda la información que necesitas saber **sobre el mundo del pescado** la encontrarás en el apartado de Educadores. Allí también **podrás descargar esta guía**, para regalársela a tus amigos.

No te pierdas nuestro cómic virtual: "La aventura de la Pesca, con Pedrito y su Pandilla".
Y para que cocines en casa, hemos colgado nuestro "Recetario de pescado por tiempos".



¡Hazte socio del club!



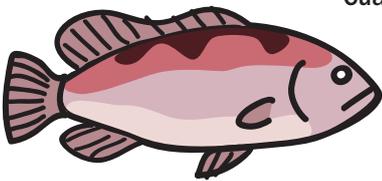
**Pescados y mariscos:
La despensa del mar**

¡ESTE ES NUESTRO LIBRO DEL PESCADO!



Pescados y mariscos: la despensa del mar

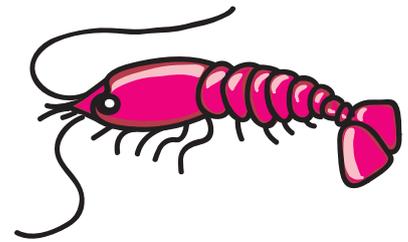
Los recursos del mar: pescados y mariscos



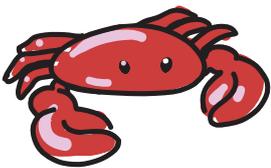
Cuando nos ponemos unas gafas de bucear y nos sumergimos con nuestros padres o hermanos mayores, vemos muchas especies de peces.

Y es que en nuestro caladero hay multitud de lugares fabulosos para bucear, dada la riqueza de sus aguas. Cuando vamos al mercado, los peces que vemos en los expositores ya están muertos, por eso lo correcto es utilizar el término **pescado**.

En nuestras pescaderías podemos encontrar una gran cantidad de especies de peces de distintas formas, colores y sabores. También disponemos de mariscos como bogavantes, centollas, langostas, camarones, langostinos y percebes (todos ellos son crustáceos), y de pulpos, calamares, potas y sepias (son moluscos cefalópodos), o almejas, vieiras, ostras y mejillones (moluscos bivalvos). Y es que la despensa marina es muy rica y variada.



La mayoría de estas especies han sido capturadas en el Caladero Cantábrico y Noroeste por nuestros barcos artesanales y se descargan en nuestros puertos. Otras, en cambio, proceden de los otros tres caladeros de España: el Caladero del Golfo de Cádiz (que abarca Huelva y las aguas atlánticas de Cádiz), el Caladero Mediterráneo (comprende todo el Mediterráneo español) y el Caladero Canario, y han sido capturadas por el resto de la flota española.



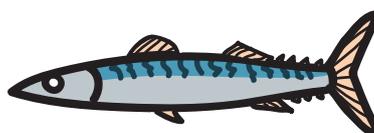
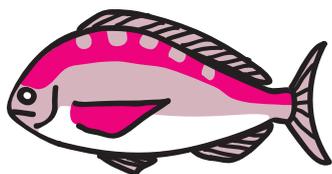
Otros pescados y mariscos provienen de caladeros de todos los océanos y mares del mundo y han sido pescados, principalmente, por barcos de nuestra flota nacional, y en menor medida comunitaria o de otros países, y entran todas las semanas a través de nuestros puertos y aeropuertos.

El pescado azul y el pescado blanco

Todos los pescados que ves en las pescaderías se clasifican, según el contenido de grasa que tenga su carne, en dos grandes grupos: **pescado azul** y **pescado blanco**. Al primer grupo pertenecen caballas o sardas, sardinas, anchoas, jureles, bonitos, atunes, etc. Al grupo de pescados blancos pertenecen merluzas, rapés, lirios y rascacios, entre otros.

Hay que aclarar que las grasas de los pescados son grasas saludables. El pescado azul tiene entre un 5% y un 10% de grasa y el pescado blanco menos de un 2%.

Además, se puede hablar de un tercer grupo de pescados que serían los semigrasos, que tienen un porcentaje de un 2% a un 5% de grasa. Destacan especies como el salmonete, la dorada, la lubina, el congrio, el pez espada y la trucha. El contenido graso de los peces varía bastante a lo largo del año, dependiendo de si están en época reproductiva, su alimentación, etc.



3

Esta clasificación es muy clara, pero no sirve para reconocer si un pescado es blanco o azul. Para eso existen unas características externas que te permiten diferenciarlos claramente. Te tienes que fijar en:

- **El color de la piel**

- **Los pescados azules** presentan un **patrón de coloración** muy similar. Tienen el lomo azul o con tonos grisáceos, y los lados y el vientre son blanco-plateado. Se les llama pescado azul porque las especies más importantes, como la sardina, la anchoa o el jurel tienen un tono azulado, debido a la cantidad de grasa.
- **Los pescados blancos** no obedecen a **ningún patrón de coloración**, los hay gris-plateado como los sargos y el dentón, o gris-rosado como el pargo y la breca. También los hay marrones como los meros, los hay con muchos tipos o patrones de coloración como la maragota o pinto, que puede ser pardo-rojizo o rojo con lunares blancos, verdosos con lunares con bandas verticales oscuras, otros con una gran banda blanca, etc.

- **La forma y el aspecto del cuerpo**

- **Los pescados azules** tienen el cuerpo fuerte y musculado. La forma es de torpedo o fusiforme.
- En **los pescados blancos** también existe una gran variedad de formas: planos como el lenguado, el rodaballo y la raya. Con forma de serpiente como el congrio y la morena, redondeados y aplastados por los lados como el pez de San Pedro o sanmartín, los sargos, etc.



¡ESTE ES NUESTRO LIBRO DEL PESCADO!

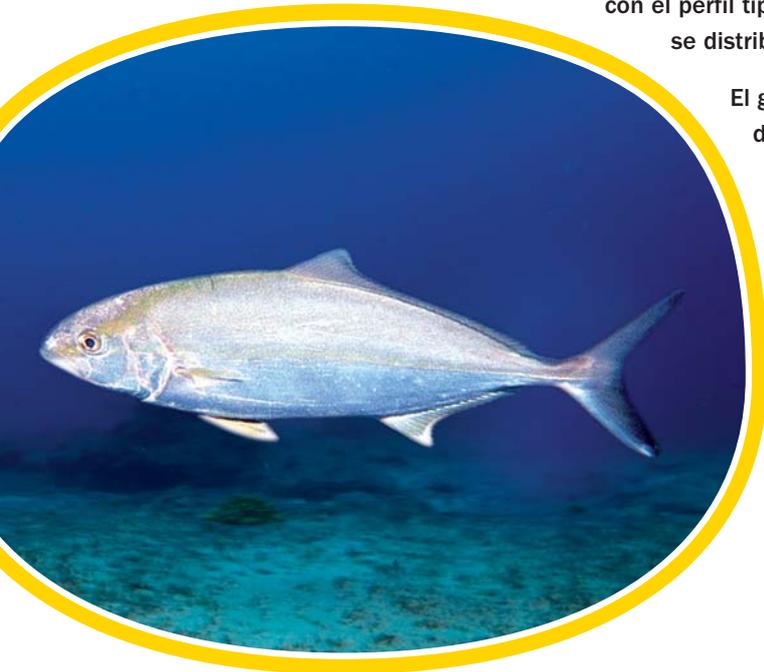
• La forma de la cola

Los **pescados azules** tienen la cola o aleta caudal muy fuerte para impulsarse con ella. La forma suele ser **ahorquillada**, es decir, con forma de media luna como los atunes y bonitos, o en **forma de V**, como la caballa o sarda, la sardina, la anchoa o el boquerón.

Los **pescados blancos** presentan muchas formas de cola: **recta** como la merluza, **redondeada** como el rodaballo y la cherna, y también **en forma de V** como los sargos, los besugos y los pargos.

Como hemos visto, los pescados blancos no siguen ningún modelo o patrón de coloración, ni de forma de cuerpo, ni de cola. Sin embargo en los azules sí se cumplen todos estos patrones. Cuando tengas la oportunidad, puedes poner dos o tres especies juntas de pescado azul, por ejemplo un jurel, un bonito y un atún, y verás que todo se cumple.

Está claro que todas estas características tan particulares están relacionadas con el hábitat de cada especie y la actividad que desarrolla. Más adelante te mostramos una ilustración con el perfil típico del mar en nuestras costas. En él podemos ver cómo se distribuye el pescado azul y el pescado blanco.

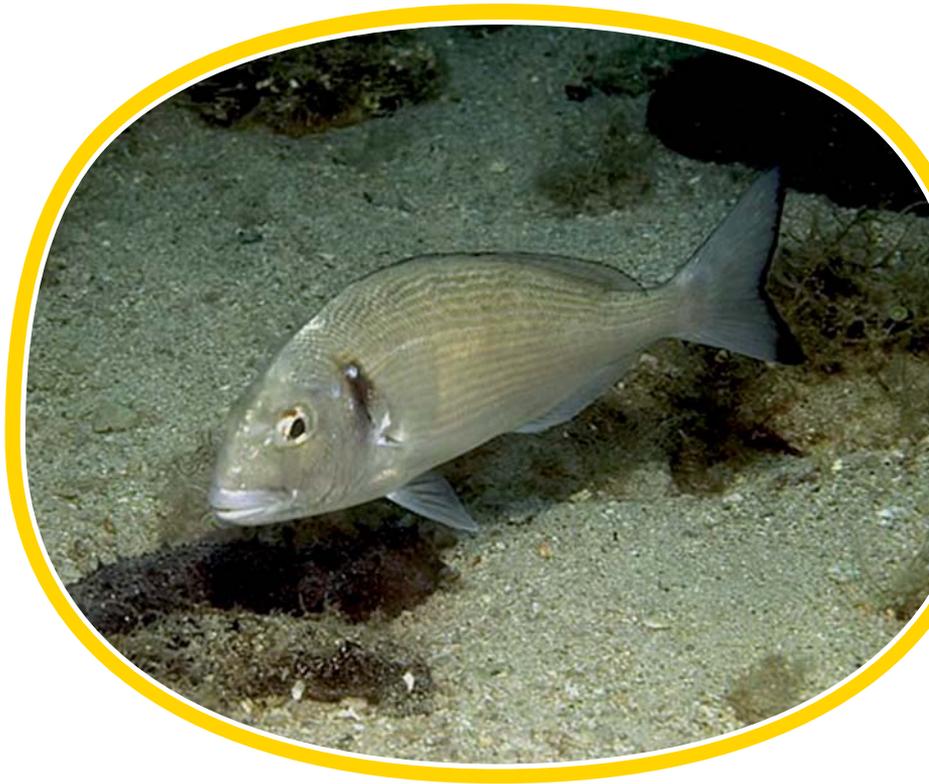


El grupo del **pescado azul** engloba a muchas especies de peces que viven cercanas a la superficie, en continuo movimiento. Esto explica la forma y el aspecto fuerte de su cuerpo y su cola, así como el mayor porcentaje en grasa. Se les conoce como **peces de superficie** o **peces pelágicos**.

3

El **pescado blanco**, por el contrario, vive más o menos ligado al fondo marino, entre las rocas, cerca de la arena o entre las algas. Su capacidad de movimiento y actividad en general es mucho menor que la de los pescados azules. Eso explica el menor porcentaje de grasa. Se les conoce como peces de fondo o **peces demersales**.

Aparte de estos peces, también se pueden observar distintas clases de mariscos como centollas, nécoras, bogavantes, percebes, cigalas, camarones, cangrejos, erizos, pulpos, calamares o potas.



¡ESTE ES NUESTRO LIBRO DEL PESCADO!

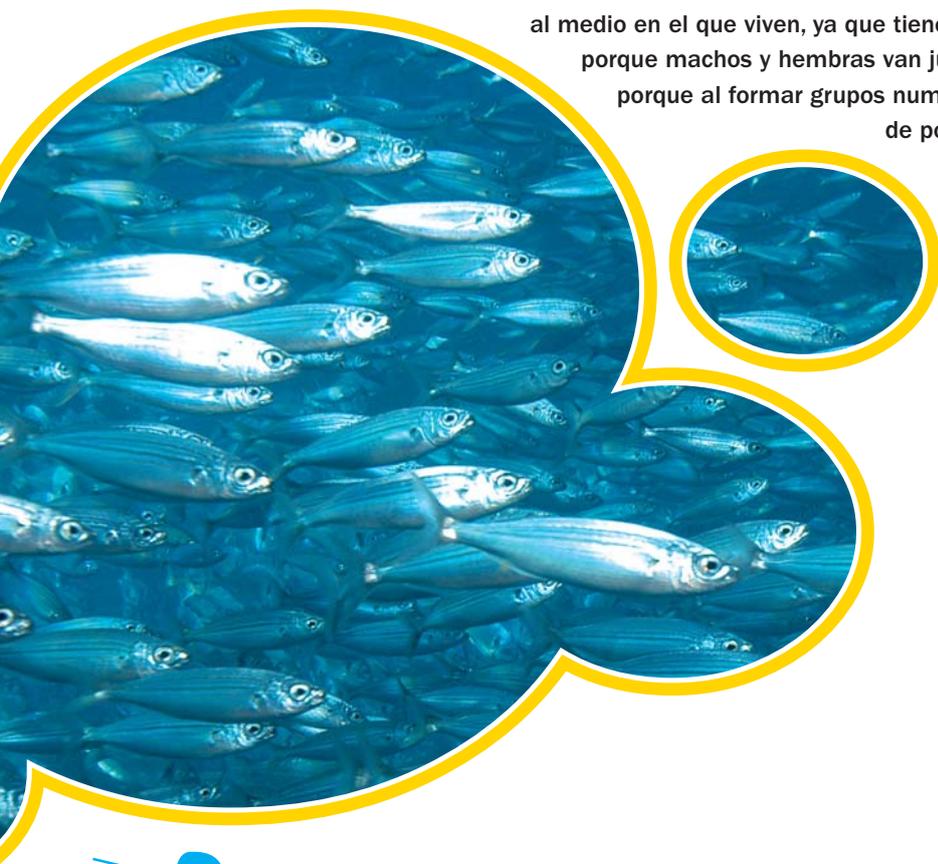
• Características y clasificación de los peces de superficie y fondo, según su tamaño y hábitat

PECES DE SUPERFICIE O PELÁGICOS. PESCADO AZUL

- Formación de grandes bancos o cardúmenes

Una de las características más significativas de las especies pelágicas es que se mueven próximas a la superficie formando grupos muy numerosos, que se conocen como bancos o cardúmenes. Este comportamiento facilita una pesca abundante, pero a su vez supone el peligro de que algunas especies sufran sobrepesca (se pesque más de lo que se deba).

La formación de cardúmenes es una estrategia de los peces pelágicos para adaptarse al medio en el que viven, ya que tiene varias ventajas: facilita su reproducción porque machos y hembras van juntos, disminuye el riesgo de ser atacados porque al formar grupos numerosos pueden percibir antes el ataque de posibles predadores, y facilita la natación y búsqueda de alimento.



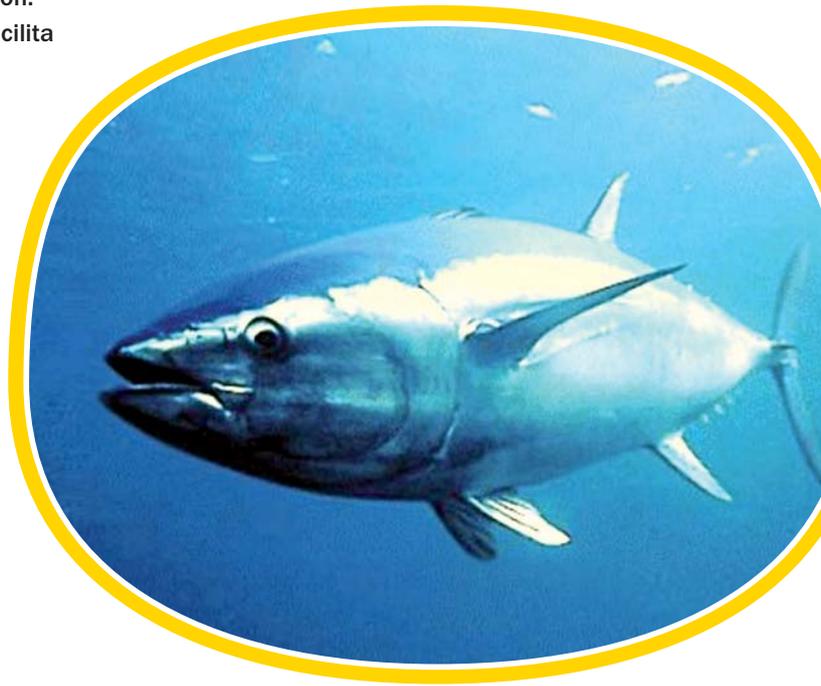
- **Sus migraciones**

Las especies pelágicas están siempre moviéndose, buscando las condiciones más favorables para su alimentación y reproducción. Estos movimientos pueden ser estacionales y durar meses, como en el caso de los atunes. También pueden ser diarias como en las caballas, que de día se protegen de sus predadores en las aguas profundas y de noche suben a aguas más superficiales para comer. Estas migraciones tienen la desventaja de que requieren un importante gasto energético. Por un lado tienen que desplazarse todos los días, y además dejan de alimentarse cuando se desplazan.

- **Adaptaciones a la natación y patrón de coloración**

Los peces pelágicos son nadadores incansables, hay especies capaces de nadar toda su vida. Esto justifica el aspecto robusto y la forma de su cuerpo y cola, adaptados totalmente a la natación. Evidentemente la formación de los cardúmenes les facilita la natación y ahorran energía.

Todos los peces de superficie o pelágicos obedecen al patrón de coloración ya descrito: azul-grisáceo en el dorso (lomo) y blanco-plateado en los flancos y el vientre. Esto se debe a una estrategia de defensa que les permite pasar desapercibidos: si el predador está por encima de ellos se camuflan con el fondo azul-grisáceo de las aguas en el océano abierto. Si el predador está por debajo, no podrá verlos porque su vientre claro se camuflará con el blanco procedente de los rayos del sol.



¡ESTE ES NUESTRO LIBRO DEL PESCADO!

• Clasificación según el tamaño

Dentro de los pelágicos podemos distinguir tres grandes grupos: los pequeños, los medianos y los grandes.

- Entre los **pelágicos pequeños** destacan **la sardina, la anchoa y los jureles**.
- En el grupo de **pelágicos medianos** encontramos la especie más capturada en nuestro caladero: el bonito del norte o bonito. También tenemos otras como **la caballa o sarda y la sierra o bonito del atlántico**.

Otros recursos pelágicos medianos serían **los calamares y potas** (moluscos cefalópodos).

- Dentro del grupo de **grandes pelágicos** tenemos los túnidos (atún rojo), los peces con espada (marlín, pez espada), y por último los tiburones (marrajo, cazón o tolle, sarda y tintorera o tiburón azul). Debemos destacar que algunas especies de atunes, como el atún rojo, alcanzan un alto valor comercial en el mercado asiático, lo cual hace que haya mucho interés en su captura. De hecho, esta especie está sometida a una normativa internacional muy estricta.



• Clasificación según el hábitat

Según el lugar en el que viven podemos distinguir:

- **Pelágicos costeros:** engloban a los pelágicos pequeños, como las sardinas, y a parte de los medianos, como la caballa. Se encuentran cercanos a la costa y se alimentan de plancton. Se suelen pescar de noche, aprovechando sus migraciones nocturnas.
- **Pelágicos oceánicos:** en este grupo encontramos a los pelágicos grandes como el atún rojo y el pez espada, y a parte de pelágicos medianos como el bonito o la pota. Se hallan más alejados de la costa.

PESCADO BLANCO

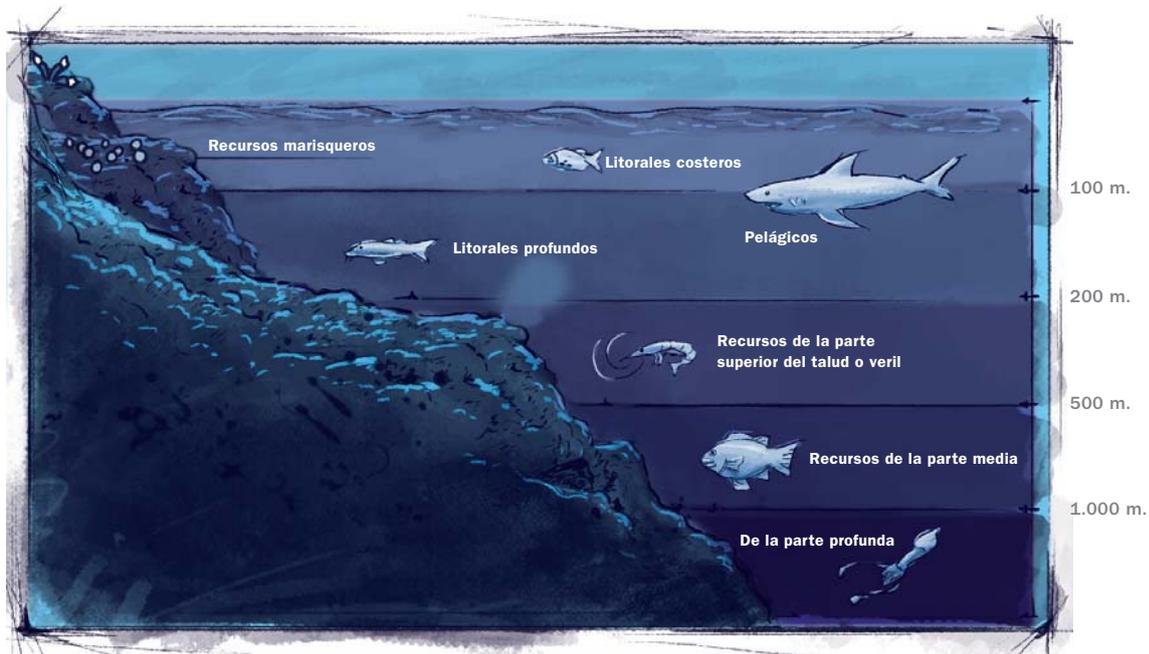
Está constituido por muchas especies de formas y colores muy variados. Son especies que para alimentarse y para vivir dependen totalmente de su adaptación al fondo marino (bien sea fango, rocas o seadales). Para eso desarrollan sistemas de defensa contra sus predadores, de ahí que tengan esa variedad de formas y colores.

• Clasificación según el hábitat

Como se puede observar en el gráfico del perfil del mar, en función de la zona y profundidad podemos distinguir seis grandes grupos de recursos de especies demersales. Los tres primeros en la plataforma y los tres siguientes en el talud o veril:

- **Recursos marisqueros:** zona intermareal y primeros metros de la plataforma.
- **Litorales costeros,** hasta 100 m.
- **Litorales profundos,** hasta 200 m.
- **Recursos de la parte superior** del talud o veril, de 200 m. a 500 m.
- **Recursos de la parte media,** de 500 m. a 1.000 m.
- **De la parte profunda,** más de 1.000 m.

Dentro de los recursos marisqueros, aparte de algunas especies demersales, hay que tener en cuenta a muchas especies de mariscos: almejas, mejillones, vieiras, etc.



Generalidades previas sobre los peces, crustáceos y moluscos

Los peces son animales vertebrados que viven en el agua. Pueden ser de agua dulce o salada. Existe una gran variedad de especies de diferentes formas, colores y tamaños, desde los más pequeños (10 milímetros y menos de 2 gramos de peso) hasta los más grandes como el tiburón ballena (20 metros y 12 toneladas). Según su alimentación, los hay carnívoros o herbívoros.

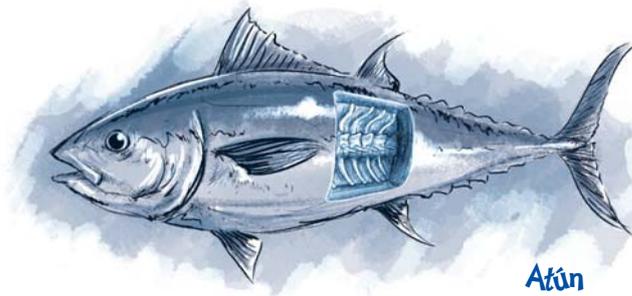
A pesar de su diversidad, todos los peces tienen una serie de características comunes:

- **Respiran por branquias:** las agallas o branquias son un grupo de finas láminas dispuestas en varias hileras y situadas detrás de la cabeza por las que pasa la sangre del pez. En ellas los peces obtienen el oxígeno del agua y liberan el anhídrido carbónico. Están protegidas por el opérculo en los peces óseos y por hendiduras branquiales en los peces cartilaginosos.
- **Son animales de sangre fría:** a diferencia de los humanos, su temperatura corporal depende de la temperatura del agua en la que se encuentran.
- **Disponen de aletas:** las utilizan para desplazarse por el agua. Su forma y número dependen del tipo de pez. Por lo general, se puede decir que disponen de aletas dorsales, pectorales, ventrales, anales y caudales.
- **Vejiga natatoria:** muchos peces tienen este órgano. Inflándola y desinflándola controlan su flotabilidad.
- **Línea lateral:** es un órgano sensorial formado por receptores táctiles que recorren los lados del pez, desde la cabeza a la cola. Sirve para detectar los movimientos y vibraciones en el agua.
- **Reproducción:** la mayoría de los peces son **ovíparos**, es decir, que los machos fecundan los huevos cuando ya están en el agua. Posteriormente nacen las larvas que se transforman en adultos. Algunas especies de peces tienen fecundación interna y son **ovovivíparos** si albergan los huevos en su interior hasta su eclosión (por ejemplo algunas especies de tiburones) o **vivíparos** si las hembras mantienen a sus crías dentro del vientre hasta que estén formadas. En algunas especies de peces, al crecer se dan cambios de sexo (hermafroditismo).



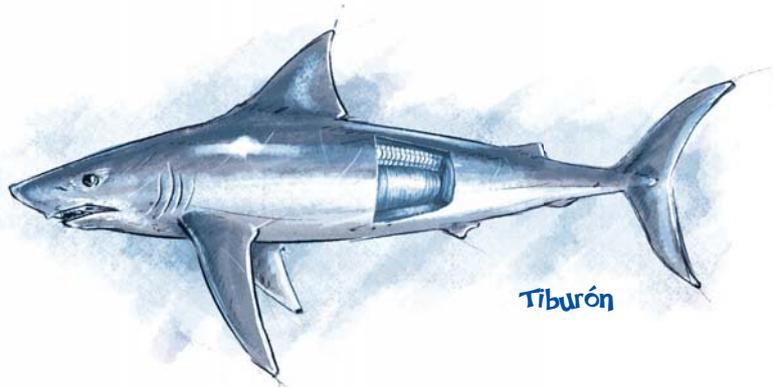
Hay dos grupos principales de peces. Los óseos y los cartilagosos:

Los **peces óseos** se caracterizan por tener el esqueleto formado por huesos o espinas, la piel cubierta de escamas, respiran por las branquias cubiertas por el opérculo, son en su mayoría ovíparos y cuentan con vejiga natatoria. **A este grupo pertenecen la merluza, las sardinas y los atunes, entre otros.**



Atún

En cambio, los **peces cartilagosos** tienen todo su esqueleto formado por cartílagos (como los tiburones y las rayas), no tienen espinas, la piel es áspera y sin escamas, respiran por branquias (a través de tres hendiduras), pueden ser ovovivíparos y vivíparos y no tienen vejiga natatoria.



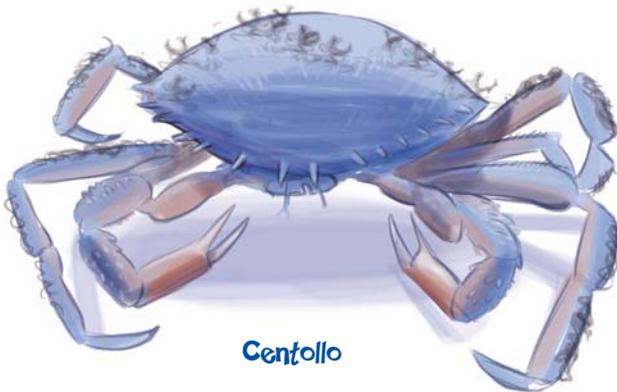
Tiburón

¡ESTE ES NUESTRO LIBRO DEL PESCADO!

Los peces no están solos en el medio marino. Conviven con otros grupos de animales y especies como los crustáceos, moluscos, mamíferos (cetáceos) y reptiles marinos. A continuación vamos a describir las características más importantes de los crustáceos y moluscos conocidos popularmente como “mariscos”.

• **Crustáceos:** son animales invertebrados que, al igual que los peces, respiran por medio de branquias. Tienen dos antenas y la mayoría cuenta con 10 patas. Algunos de ellos tienen las patas delanteras transformadas en pinzas con las que obtienen el alimento y se defienden. Se distinguen por su caparazón rígido que protege las partes blandas de su cuerpo. Hay dos grupos principales:

- Los que se distinguen por “su cabeza y cola alargadas” (langosta, bogavante, quisquilla).
- Los que podríamos denominar “todo cabeza”, como el cangrejo, la nécora o el centollo, que disponen de un caparazón corto y ancho, y un abdomen pequeño.



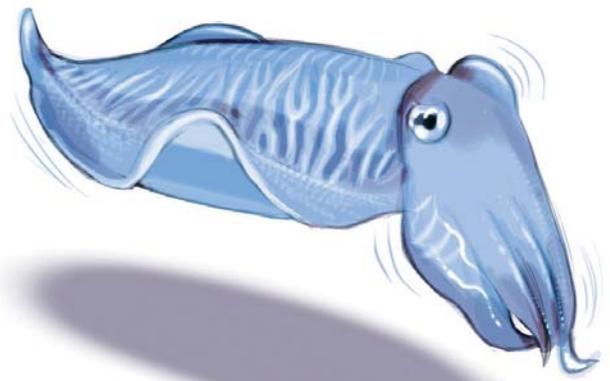
Centollo



Bogavante

• **Moluscos:** son animales invertebrados de cuerpo blando, que se distinguen de los crustáceos por su concha. Hay tres clases principales:

- **Cefalópodos**, que tienen la boca rodeada de una serie de tentáculos o patas, como el pulpo, el calamar y la jibia. Su cuerpo no tiene protección externa o concha, sólo una variedad, el nautilus, la conserva. El resto como los calamares y las sepias tienen una concha residual interior llamada pluma.
- **Bivalvos**, que poseen una concha formada por dos piezas que protegen su cuerpo, llamadas valvas. Viven sujetos a las rocas, sobre la arena o enterrados en ella. Destacan las almejas y los mejillones.



Jibia



Mejillón



Berberecho

- **Gasterópodos.** Su cuerpo está protegido por una sola concha enrollada en espiral. La mayoría son marinos, como las lapas o los bigaros (caracolillos o camaruxos o minchas), aunque también los hay terrestres como el caracol.

Los peces y mariscos más frecuentes de los mercados de nuestro caladero en fichas

¿Quieres saber más sobre los pescados y mariscos? A continuación te mostramos unas entretenidas fichas explicativas con las especies más importantes y habituales de nuestras pescaderías. La mayoría procede de nuestro caladero, pero otras no.

Cada una de las fichas contiene una serie de apartados e iconos. Los apartados son: **¿Cómo es?**, **¿Con qué especies se confunde?**, **¿Cómo se cocina?**, **Hábitat**, **comportamiento y biología**, **Abundancia** y **Curiosidades**.

A través de estos iconos, de derecha a izquierda, se aporta la siguiente información:

- **Icono Hábitat:**  indica si el pez es de fondo o superficie y el rango de profundidad donde vive.

- **Icono Tipo:** informa del tipo de pescado y de marisco.



Pescado blanco



Pescado azul



Pescado semigraso



Molusco cefalópodo



Molusco bivalvo



Crustáceo





- **Se cultiva en:** con este icono se representan los pescados y mariscos que se obtienen mayoritariamente a través de la acuicultura o cría de la especie. En cada caso se concreta el tipo de acuicultura que se practica.

Acuicultura

- **Se pesca con:** aparecen tres grandes grupos: Anzuelo (aparejos), Redes y Útiles.
En el caso del anzuelo, se indica el tipo: potera, líneas de mano, pincho, curricán y cebo vivo, en el caso de los túnidos. Los palangres de fondo y superficie se indican ambos como palangre. El tipo, lo verás en el hábitat del pez.
- **Respecto a las Redes:** se generaliza y se indica arrastre, cerco y enmalle.
Respecto a las de arrastre, debes saber que en nuestro caladero sólo está permitido el arrastre de fondo. En el caso de las de enmalle a veces se generaliza, pero otras se indica el tipo: volanta, rasco, miño, trasmallo, etc. Hay algunas especies que se han capturado total o parcialmente en caladeros distintos al nuestro, como el bacalao, el pulpo y el calamar.
- **Respecto a los Útiles:** se representa cada útil con un icono. En el caso de las nasas se muestra el tipo (nécora, camarón, langosta, calamar y pulpo) debajo de su respectivo icono.



Marisqueo
a pie
en pedrero



Marisqueo
a pie
en playa



Marisqueo
a flote
manual



Marisqueo
a flote
mecánico



Fija



Nasa



Anzuelo



Redes

Pertenece al grupo de: almejas, vieiras y mejillones

Almeja fina

Nombre científico: *Ruditapes decussatus*

Nombre FAO: Almeja fina

Nombres comerciales: **Asturias:** No disponible
Cantabria: Amayuela
Galicia: Ameixa Fina
País Vasco: No disponible



Se pesca con



Sacho, angazo y fouciño



Rastro, raña y gancha



Can de almeixa



Molusco bivalvo



Molusco de fondo
0 a 30 m.

¿Cómo es?

Concha ovalada alargada. Color exterior que varía de blanco a marrón claro, dependiendo de la arena donde se cría. Color interior amarillo claro y marrón. Cuenta con dos sifones que saca de la concha, libre uno de otro.

¿Con qué especies se confunde?

Se confunde con otras especies de almejas, principalmente con la almeja japonesa, que tiene un color parecido pero los dos sifones que saca de la concha están unidos y no libres como en la almeja fina.

¿Cómo se cocina?

Se vende entera, con o sin conchas. Se prepara cruda (con o sin limón), a la marinera, en salsas, arroces y en sopas marineras.

Hábitat, comportamiento y biología

Vive en fondos de arena más o menos fangosos donde se entierra para protegerse de sus enemigos. Se mueve reptando. Habitualmente la encontramos desde el nivel medio de la marea hasta los 30 m. de profundidad. Se alimenta filtrando el fitoplancton (algas microscópicas) y otros organismos marinos. La puesta tiene lugar en los meses de verano.

Abundancia

Común.

Tallas y pesos

talla máxima 8 cm.

talla mínima autorizada (ancho máximo de la concha) 4 cm.

Curiosidades

- Es una de las especies más cotizadas. Son muy apreciadas por su sabor y su resistencia (aguanta varias horas en seco). Los expertos aconsejan tomarlas crudas con limón.
- Se suelen presentar en redes. Hay que lavarlas antes de prepararlas, y una vez cocinadas, debes descartar las que estén cerradas.
- Se está consiguiendo cultivar esta especie, lo que ha hecho aumentar la producción de las asociaciones de mariscadoras.
- Desde el punto de vista nutricional, se trata de un alimento muy completo gracias a su contenido en proteínas y minerales (calcio, hierro, sodio, fósforo, potasio) y vitaminas A y B12. Además, su aporte calórico es bajo por su escaso contenido en grasas.

Anchoa, boquerón, bocarte

Pertenece al grupo de: caballas, sardinas y similares

Nombre científico: *Engraulis encrasicolus*

Nombre FAO: Boquerón

Nombres comerciales: Asturias: Bocarte
Cantabria: Bocarte
Galicia: Bocarte
País Vasco: Antxoa, bokarte



Se pesca con



Cerco

Tipo



Pescado azul

Hábitat



Pez de superficie costero y oceánico
0 a 400 m.

¿Cómo es?

Cuerpo alargado y delgado, ojos y boca muy grandes, de ahí su nombre. Lomo de color azul-verdoso que pasa a azul claro, con flancos plateados situados por encima de una línea oscura. Sólo tiene una aleta dorsal en el centro del lomo y una anal. Cola en forma de V.

¿Con qué especies se confunde?

Se confunde con el abichón. Se diferencian en que éste tiene la boca pequeña y dos aletas dorsales.

¿Cómo se cocina?

Se prepara frita, rebozada y los filetes en vinagre. También en conserva y salazón.

Hábitat, comportamiento y biología

Pelágico costero y oceánico próximo. Lo podemos encontrar desde 0 a 400 m. de profundidad. Carnívoro, se alimenta de animales planctónicos (crustáceos y moluscos). Los máximos de puesta son en luna nueva.

Abundancia

Común en el pasado, actualmente resulta escasa debido a la sobrepesca sufrida.

Tallas y pesos

talla máxima	20 cm.
talla mínima autorizada	12 cm.

Curiosidades

- Su pesca se remonta a la época de los romanos.
- Se pesca con cerco entre los meses de abril y julio, dando lugar a una de las pesquerías más tradicionales del caladero: la Costera de la Anchoa.
- Las conservas de anchoa son tradicionales de este caladero, siendo muy apreciadas a nivel nacional. Se obtienen con un tratamiento específico en salazón.
- Es un pescado muy delicado, de ahí que deba manipularse y almacenarse con mucho cuidado.
- Es utilizada por los pescadores como cebo vivo para la pesca de atunes y bonitos.

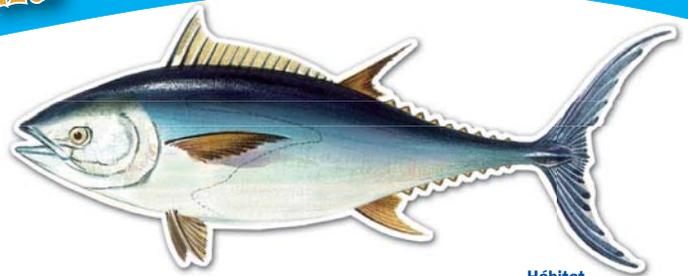
Pertenece al grupo de: atunes

Atún rojo o de aleta azul

Nombre científico: *Thunnus thynnus*

Nombre FAO: Atún rojo del Atlántico

Nombres comerciales: **Asturias:** Atún, bonita, zurdo
Cantabria: Albacora, cimarrón
Galicia: Atún vermello
País Vasco: Hegalubur



Se pesca con



Cebos vivos, curricán y palangre de superficie

Tipo



Pescado azul

Hábitat



Pez de superficie oceánico 0 a 3.000 m.

¿Cómo es?

Cuerpo robusto con forma de torpedo. Cabeza grande y ojos pequeños. Lomo azul oscuro, lados y vientre blanco-plateado. Aletas pectorales cortas, la primera aleta dorsal es amarilla o azulada y la segunda es marrón o rojiza. Cola fuerte en forma de media luna.

¿Con qué especies se confunde?

Se confunde con otras especies de atunes como el patudo y el rabil o albacora. Para diferenciarlas, fijate en el tamaño del ojo y aletas (patudo) y en las aletas amarillas y grandes (rabil). Cuando se vende como filetes, rodajas, trozos, ventrecas y huevas la posibilidad de confusión es mayor.

¿Cómo se cocina?

A la plancha, frito, empanado o encebollado. Las ventrecas y las huevas en salpicón, fritas, etc. En la cocina oriental se come crudo, utilizando los lomos para el "sashimi" y la ventresca para el "sushi".

Hábitat, comportamiento y biología

Pelágico oceánico, lo podemos encontrar desde 0 a 3.000 m. Realiza migraciones transoceánicas, algunas de ellas para reproducirse. Forma grupos o cardúmenes. Carnívoro, se alimenta de pequeños peces y calamares.

Abundancia

Escaso. Se encuentra sujeto a planes de recuperación a nivel internacional.

Tallas y pesos

talla máxima	470 cm. (900 kg.)
talla mínima autorizada	115 cm. (30 kg.)

Curiosidades

- La aleta dorsal azulada da lugar a su nombre en inglés: Blue Fin Tuna.
- Especie con una gran demanda internacional. En el mercado japonés se ha llegado a pagar hasta 60.000 euros por un ejemplar.
- En la pesca del atún rojo, las orcas acompañan a los barcos y se comen los atunes. ¿Has visto el DVD "Todos por la Mar"?
- Una hembra de 15 - 20 años realiza puestas de 45 millones de huevos.
- Es uno de los peces más rápidos que existen, en recorridos cortos puede superar los 70 km/h (37,8 nudos).
- Se engorda en jaulas de acuicultura.
- Se conoce como "el chuletón de mar" ya que su color y sabor nos recuerdan a la carne.

Pertenece al grupo de: merluzas, bacalaos, fanecas, y bacaladillas

Bacaladilla, lirio

Nombre científico: *Micromesistius poutassou*

Nombre FAO: Bacaladilla

Nombres comerciales: Asturias: Abril, bacalada
Cantabria: Lirio
Galicia: Lirio
País Vasco: Perlita



Se pesca con



Arrastre



Palangre



Pescado blanco



Pez de fondo
100 a 3.000 m.

¿Cómo es?

Cuerpo alargado y delgado, cabeza puntiaguda, mandíbula inferior prominente sin barbillón y ojos grandes. Lomo color gris-azulado, lados plateados y vientre blanquecino. El borde posterior del opérculo y la base de la aleta pectoral cuentan con una mancha negra. Tiene tres aletas dorsales muy separadas, dos anales, las pectorales son cortas, y la cola desarrollada en forma de V.

¿Con qué especies se confunde?

No se suele confundir con otras especies, aunque a veces aparecen en el mercado "otras bacaladillas" como la bacaladilla austral, procedente de Sudamérica. En ocasiones puede ser tomada como una pescadilla pequeña, aunque sus colores característicos las diferencian.

¿Cómo se cocina?

Se prepara frita, empanada y rebozada.

Hábitat, comportamiento y biología

Generalmente vive a media agua entre 100 y 400 m., aunque también la podemos encontrar en el fondo hasta los 3.000 m. Forma grandes cardúmenes, realiza migraciones desde las zonas de alimentación hasta las zonas de puesta. Pone huevos entre el invierno y la primavera. Carnívora, se alimenta de pequeñas quisquillas, peces y cefalópodos. Es frecuente el canibalismo en tallas superiores a los 25 cm.

Abundancia

Abundante, sobre todo en el norte del Golfo de Vizcaya.

Tallas y pesos

talla máxima	50 cm.
talla mínima autorizada	No regulada

Curiosidades

- Los mayores ejemplares se capturan con palangre. Tienen mejor presencia y valor comercial.
- Las hembras ponen entre 6.000 y 15.000 huevos. Pasados siete meses, el Pezqueñín mide 17 cm.
- Las bacaladillas crecen rápidamente y pueden llegar a vivir 20 años.
- Se emplea en acuicultura como alimento del rodaballo, y en las granjas de Escocia y Noruega para alimentar a los salmones.
- También se usa para elaborar pastas y harinas de pescado.

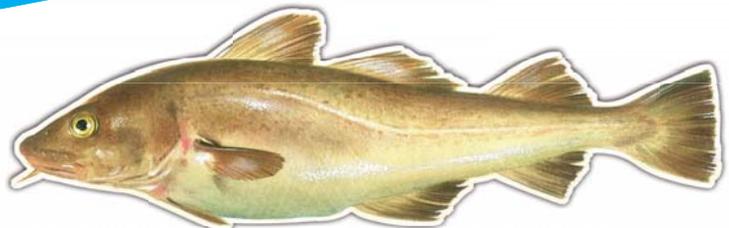
Bacalao

Pertenece al grupo de: merluzas, bacalaos, fanecas, y bacaladillas

Nombre científico: *Gadus morhua*

Nombre FAO: Bacalao del Atlántico

Nombres comerciales: **Asturias:** No disponible
Cantabria: No disponible
Galicia: Bacallao
País Vasco: Bakailaoa



Se pesca con



Arrastre y enmalle



Palangre



Pescado blanco



Pez de fondo
0 a 1.000 m.

¿Cómo es?

Cuerpo robusto y alargado. Cabeza estrecha con un barbillón en la mandíbula inferior, característico de esta especie. La coloración varía según el hábitat; el lomo puede ser marrón, verdoso, o gris moteado con el vientre blanquecino. Su línea lateral es muy marcada, siendo curva a la altura de la aleta pectoral. Dispone de tres aletas dorsales muy juntas, dos anales, las pectorales son cortas, las ventrales con un filamento alargado, y la cola tiene borde recto.

¿Con qué especies se confunde?

Se puede confundir con el carbonero, que también tiene barbillón aunque es de color más oscuro, y con el abadejo, que no tiene barbillón y su línea lateral es casi negra.

¿Cómo se cocina?

Al "pil-pil", "a la vizcaína", "zurrukutuna" (sopa), "ajoarriero", "samfainas" (pisto), "exqueixadas" (ensalada), "kokotxas".

Hábitat, comportamiento y biología

Pez de fondo o demersal, puede encontrarse lejos del fondo para alimentarse o reproducirse. Habita desde 0 a 1.000 m. de profundidad, siendo frecuente entre 150 - 200 m. Vive en aguas frías de 0 a 8°C, no pudiendo pasar de 14°C. Durante el día forma grandes cardúmenes y por la noche se dispersan. Pone huevos una vez al año. Omnívoro, se alimenta principalmente de pequeños crustáceos, invertebrados y peces.

Abundancia

Común.

Tallas y pesos

talla máxima	200 cm. (más de 95 kg.)
talla mínima autorizada	35 cm.

Curiosidades

- Antiguamente los navegantes europeos lo consumían salado y seco en sus largas travesías. Los vikingos también lo comían.
- Hoy es la especie estrella de la cocina vasca y gallega, objeto de importantes pesquerías del pasado (más de 400 años).
- Nuestros caladeros más destacados fueron Terranova (Canadá) y Noruega, y en menor medida Islandia y el Mar del Norte.
- Puede llegar a vivir 25 años. Excepcionalmente se han capturado ejemplares entre 90 - 100 kg.
- Del bacalao se obtienen derivados como harina y aceite de hígado.
- Es el pescado que tradicionalmente se come durante la "Cuaresma".

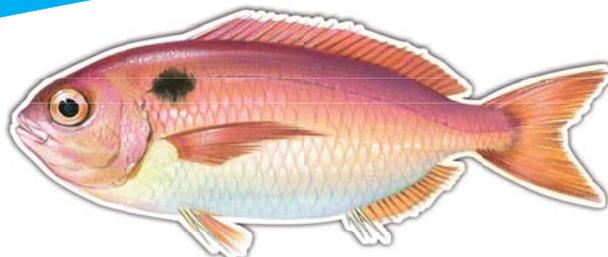
Besugo, pancho

Pertenece al grupo de: dentones, sargos, besugos y similares

Nombre científico: *Pagellus bogaraveo*

Nombre FAO: Besugo

Nombres comerciales: Asturias: Pancheta, pancho
Cantabria: Pancho
Galicia: Ollomol
País Vasco: Bixigu



Se pesca con



Línea de mano,
palangre y pincho

Se cultiva en



Tanques en tierra,
jaulas marinas

Tipo



Pescado semigraso

Hábitat



Pez de fondo
20 a 2.000 m.

¿Cómo es?

Cuerpo ovalado y comprimido. Cabeza redondeada, ojos grandes saltones muy característicos, boca baja casi horizontal. Color gris-rosáceo, lomo rojizo, vientre opaco y lados gris-plateado, aletas dorsal y caudal rojiza. Cuenta con una mancha negra encima de la aleta pectoral, a veces ausente en los más jóvenes. Tiene una aleta dorsal muy alargada, anal y pectorales muy largas que terminan en punta. Cola en forma de V.

¿Con qué especies se confunde?

Se confunde con el aligote, que tiene la mancha oscura en el inicio de la aleta pectoral, y con la breca, cuyo lomo es rojo-azulado con manchas rojizas en las agallas y en la base de las aletas pectorales.

¿Cómo se cocina?

Se prepara al horno (plato típico navideño), asado, frito, a la cazuela, para caldos, en papillote y a la espalda.

Hábitat, comportamiento y biología

Pez de fondo, vive sobre fondos rocosos del talud. Lo podemos encontrar entre 700 y 800 m. de profundidad en el Atlántico, con máximas de hasta 2.000 m. Forma grandes grupos. Realiza migraciones para poner huevos entre enero y junio. Omnívoro, se alimenta de gusanos, moluscos, crustáceos, pequeños peces, plancton y algas.

Abundancia

Escaso hoy en día.

Tallas y pesos

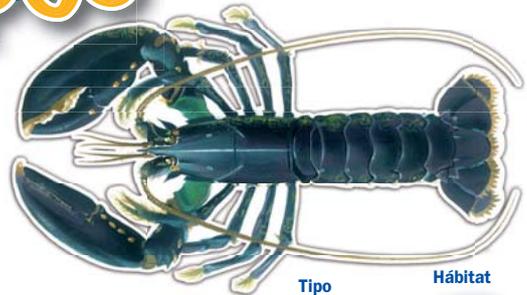
talla máxima	70 cm. (7,6 kg.)
talla mínima autorizada	25 cm.

Curiosidades

- Cambian de sexo entre los 2 y los 7 años, primero son machos y después hembras (hermafroditas proterándicos).
- Las hembras de 31 cm. pueden poner 70.000 huevos y las de 41 cm. hasta 500.000 huevos. Por eso es muy importante que en nuestras poblaciones haya reproductores de gran tamaño.
- Desde hace unos años se produce en acuicultura en Galicia.
- Es un pescado muy destacado desde el punto de vista nutricional, ya que su carne tiene un alto contenido en colágeno.
- Los besugos llegan a vivir 15 años.

Pertenece al grupo de: langostas, bogavantes y cigalas

Bogavante europeo



Nombre científico: *Homarus gammarus*

Nombre FAO: Bogavante

Nombres comerciales: Asturias: Bugre, llubricante
Cantabria: Ollocántaro, abacanto, abrecanto
Galicia: Lumbrigante
País Vasco: Abacanto

Se pesca con



Nasa para nécora



Enmalle: trasmallo y miño



Crustáceo



Marisco de fondo
0 a 150 m.

¿Cómo es?

Cuerpo alargado, caparazón cilíndrico y liso, cuenta con dos pares de espinas detrás de los ojos. Tiene dos poderosas pinzas, la derecha para "triturar" y la izquierda para "desgarrar y cortar" a sus presas. Antenas largas y robustas. Abdomen con 7 anillos. Color negro-azulado salpicado de azul y amarillo.

¿Con qué especies se confunde?

No se suele confundir con otras especies, aunque a veces en las pescaderías encontramos el bogavante americano. Se diferencian fácilmente.

¿Cómo se cocina?

Se prepara cocido con salsas, vinagretas, salpicones, con arroces caldosos y a la plancha abierto por la mitad.

Hábitat, comportamiento y biología

Vive sobre fondos mixtos de arena-roca, en cuevas y galerías que él mismo excava. Territorialista y nocturno, lo podemos encontrar desde la orilla hasta 150 m. de profundidad, mucho más frecuente por encima de los 40 - 50 m. Realiza migraciones. Se alimenta de moluscos bivalvos y gasterópodos, equinodermos, crustáceos y algún pez, a veces de "carroña".

Abundancia

Común.

Tallas y pesos

talla máxima	Longitud total: 60 cm. (5 - 6 kg.)
talla mínima autorizada	Longitud del cefalotórax: 8,7 cm.

Curiosidades

- El tamaño de las pinzas sirve para diferenciar lo sexos, siendo las pinzas del macho mayores que las de la hembra. Las utiliza en defensa de su territorio o de la hembra elegida. A veces aparecen con cicatrices fruto de estos enfrentamientos.
- Debido al tamaño y peligrosidad de sus pinzas, se venden con ellas atadas.
- Son animales de crecimiento lento, por lo que hemos de ser muy rigurosos con las tallas y los periodos de veda.
- La hembra tiene más carne que el macho además de las huevas.
- Se han realizado pruebas de acuicultura aunque no han sido satisfactorias. Lo que se hace es capturarlos y mantenerlos vivos en peceras hasta su venta.

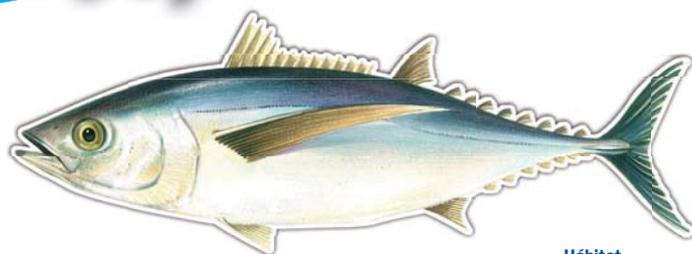
Pertenece al grupo de: bonitos, listados,
bonitos del atlántico

Bonito del norte, atún blanco, albacora

Nombre científico: *Thunnus alalunga*

Nombre FAO: Atún blanco

Nombres comerciales: Asturias: Mono
Cantabria: Bonito del norte
Galicia: Bonito do norte
País Vasco: Hegaluze



Se pesca con



Cebo vivo
y curricán



Pescado azul



Hábitat
Pez de superficie
oceánico
0 a 600 m.

¿Cómo es?

Cuerpo fusiforme ligeramente comprimido. Cabeza y boca pequeñas, ojos grandes. Lomo azul oscuro, lados inferiores y vientre blancos. De 7 a 10 aletillas amarillas (pinulas) dorsales y anales. Aletas pectorales muy largas, dos dorsales pequeñas, una anal, ventrales pequeñas, cola grande y fuerte en forma de V.

¿Con qué especies se confunde?

Los ejemplares grandes pueden confundirse con el atún rojo y el rabíl, y los pequeños con el listado y el bonito del atlántico. Debes fijarte en la longitud de las aletas pectorales. Cuando se vende como filetes, rodajas, trozos, ventrecas y huevas, la posibilidad de confusión es mayor.

¿Cómo se cocina?

Guisado con verduras como el "marmitako", escabechado, frito, empanado, en ventresca a la plancha y las huevas en salpicón o fritas.

Hábitat, comportamiento y biología

Pelágico oceánico, lo podemos encontrar desde 0 a 600 m. Los más jóvenes se mueven en aguas cercanas a los 18°C y los adultos en aguas más cálidas. Por eso en el Caladero Cantábrico y Noroeste, que es de aguas frías, sólo se pescan individuos jóvenes. Pone huevos entre mayo y junio. Carnívoro, se alimenta de pequeños peces, calamares y crustáceos.

Abundancia

Abundante.

Tallas y pesos

talla máxima	140 cm. (60 Kg.)
talla mínima autorizada	No regulada

Curiosidades

- Tiene una gran importancia económica para todo el caladero.
- A veces forma cardúmenes "mixtos" con otras especies de túnidos, como el atún rojo, el rabíl y el patudo.
- Los pescadores los buscan en los denominados "frentes oceánicos" (zonas de choque de masas de agua y corrientes oceánicas) donde son más abundantes sus presas y encuentran aguas muy oxigenadas.
- Especie con mucha musculatura que lucha con bravura cuando es capturada.
- En alta mar se esconde bajo objetos flotantes a la deriva, como el resto de los túnidos.
- Muy importante desde el punto de vista nutricional debido a su aporte energético. Es rico en proteínas, Omega-3 y aminoácidos esenciales.

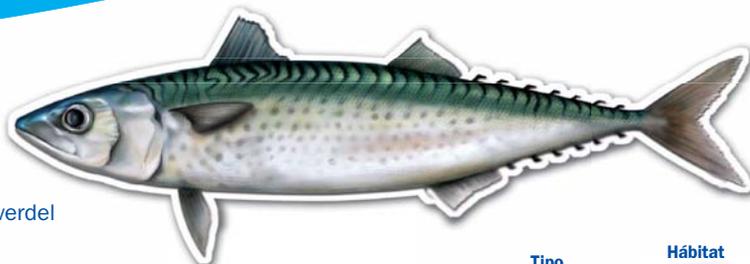
Caballa, sarda, verdel

Pertenece al grupo de: caballas, sardinas y similares

Nombre científico: *Scomber scombrus*

Nombre FAO: Caballa del Atlántico

Nombres comerciales: Asturias: Xarda, xiarda
Cantabria: Pelicato, sarda, verdel
Galicia: Xarda
País Vasco: Berdela



Se pesca con



Cerco
y arrastre



Líneas de mano,
pincho
y curricán



Pescado azul



Hábitat
Pez de superficie
costero
0 a 1.000 m.

¿Cómo es?

Cuerpo alargado muy hidrodinámico. Cabeza con hocico puntiagudo, ojos y boca grandes. Lomo gris azulado-verdoso con líneas negras que le dan un aspecto atigrado. Vientre plateado o blanquecino. Tiene dos aletas dorsales muy separadas, una anal, y cerca de la cola cinco aletillas o pínulas dorsales y anales. Cola fuerte en forma de V.

¿Con qué especies se confunde?

Principalmente con el estornino. La caballa tiene el vientre y lados plateados o blanquecinos sin manchas, y en el estornino son amarillo-plateado con manchas negras.

¿Cómo se cocina?

Frita, guisada, asada a la brasa, a la espalda, en croquetas, en boloñesa o en hamburguesas. Se prepara con todo tipo de adobos y vinagretas. Las huevas se fríen.

Hábitat, comportamiento y biología

Pelágico costero, durante el día permanece cerca del fondo (200 - 250 m.) y de noche sube a la superficie a cazar. Es una especie migratoria que forma cardúmenes. Pasa el invierno en aguas muy profundas (hasta los 1.000 m.) y en primavera se acerca a la costa. Se reproduce entre los meses de mayo y julio. Carnívora, se alimenta de pequeños peces, cefalópodos y crustáceos.

Abundancia

Abundante.

Tallas y pesos

talla máxima	60 cm.
talla mínima autorizada	20 cm.

Curiosidades

- En nuestro caladero tenemos las dos especies: la caballa y el estornino.
- Gracias a su cuerpo hidrodinámico alcanza grandes velocidades en sus desplazamientos.
- Viven una media de 9 años, aunque algunas pueden llegar hasta los 17.
- Caballas de más de 1 kg. son utilizadas para alimentar a los atunes rojos en las piscifactorías. ¿Quieres verlo? Aparece en el DVD del Ministerio "Todos por la Mar".
- Se usa como base para hacer dos productos transformados del futuro: muselina y maquerela.
- Es muy importante desde el punto de vista nutricional por su composición grasa, alto valor energético y su aporte en ácidos Omega-3.

Pertenece al grupo de: *rascacios*

Cabracho

Nombre científico: *Scorpaena scrofa*

Nombre FAO: Cabracho

Nombres comerciales: **Asturias:** Cabriela, tiñoso
Cantabria: Tiñoso, cabracho
Galicia: Escarapote de pedra
País Vasco: Espiluze, itxaskabra



Se pesca con



Arrastre y enmalle:
trasmallo y rasco



Línea de mano,
palangre



Pescado semigraso



Pez de fondo
20 a 500 m.

¿Cómo es?

Cabeza grande con espinas, presenta una especie de tentáculos encima de cada ojo, encima de la boca, en la mandíbula inferior, etc. Color variable principalmente rojizo-anaranjado con manchas amarillas, naranjas o pardas. Cuenta con una aleta dorsal con dos partes y una anal, las pectorales son largas con forma de abanico. Su cola es ancha y redondeada.

¿Con qué especies se confunde?

Se confunde principalmente con el rascacio, de color más oscuro, mayor tamaño de ojo y menos espinas. Con la gallineta, que tiene zonas blancas y rojizas, con la gallineta nórdica y la gallineta del Pacífico.

¿Cómo se cocina?

Se prepara frito, a la plancha, a la brasa, al horno, en salpicón y en el típico "pastel de cabracho" o "pastel de kabraroka".

Hábitat, comportamiento y biología

Pez de fondo o demersal, vive sobre fondos rocosos y rocosos-arenosos con algas, generalmente entre 20 y 200 m. de profundidad, aunque podemos encontrarlo hasta los 500 m. Es solitario y nocturno. Pone huevos entre mayo y agosto. Carnívoro, se alimenta de peces, cefalópodos y crustáceos que caza al acecho.

Abundancia

Común.

Tallas y pesos

talla máxima	65 cm. (3 Kg.)
talla mínima autorizada	No regulada

Curiosidades

- Puede atacar con las espinas cuando se ve amenazado. Debemos tener cuidado con ellas, ya que sus pinchazos son muy dolorosos, producen inflamación e incluso fiebre. Sólo se inactivan al cocinarlos, así que precaución al limpiarlos.
- Maestro del camuflaje, se mimetiza con el fondo.
- Aunque es un mal nadador que se desplaza lentamente, su ataque es muy rápido.
- Deposita los huevos en una masa gelatinosa en el fondo.
- Su sabor es similar al del marisco, por eso se utiliza como sustituto de la langosta en la preparación de los famosos "salpicones de marisco".

Calamar,

Pertenece al grupo de: calamares, chocos, potas y pulpos
calamar europeo, chipirón



Nombre científico: *Loligo vulgaris*

Nombre FAO: Calamar

Nombres comerciales: Asturias: Chipirón
Cantabria: Jibión, magano
Galicia: Lura
País Vasco: Txipirón

Se pesca con



Arrastre



Potera



Molusco
cefalópodo



Molusco de fondo
10 a 200 m.

¿Cómo es?

Forma de torpedo, las dos aletas triangulares forman juntas un rombo que representa 2/3 de la longitud del cuerpo o manto. El color varía de blanco-rosado a casi transparente. Tiene diez patas alrededor de la boca, todas con dos filas de ventosas, menos las dos más largas que tienen 6 y las utiliza para cazar. Tiene un órgano, el sifón, que le permite moverse a propulsión y soltar tinta para confundir a sus predadores y escaparse de ellos.

¿Con qué especies se confunde?

Se puede confundir con el calamar veteado o lura colorada que es más grande, hasta 90 cm., y con varias especies de potas cuya longitud de las aletas es de 1/3 del manto.

¿Cómo se cocina?

Se preparan fritos, a la romana rebozados, rellenos, a la plancha o en su tinta.

Hábitat, comportamiento y biología

Litoral costero, y en menor medida, litoral profundo. Lo encontramos generalmente sobre fondos de 10 a 150 - 200 m. de profundidad. Por la noche se levanta del fondo hacia media agua. Para reproducirse se concentra en aguas costeras desde la primavera hasta principios del otoño. Caza por la noche, es un carnívoro que se alimenta de crustáceos, peces y cefalópodos.

Abundancia

Común.

Tallas y pesos

talla máxima

55 cm. el macho
y 34 cm. la hembra

talla mínima autorizada

No disponible

Curiosidades

- Viven entre un año y año y medio, mueren tras la puesta. Ponen de 10.000 a 40.000 huevos en unas cápsulas alargadas de unos 10 - 15 cm.
- Las puestas se agrupan en racimos, que se quedan pegados a las rocas.
- En las pescaderías podemos encontrar calamares frescos procedentes de nuestro caladero. Si es congelado, será de procedencia marroquí, argentina (otra especie), etc.
- Recién pescado la textura es dura y su sabor es todo un manjar. Se aconseja evitar un excesivo lavado de agua dulce.
- Cuando se pesca con potera te pueden manchar de tinta, ¡da para muchas bromas!

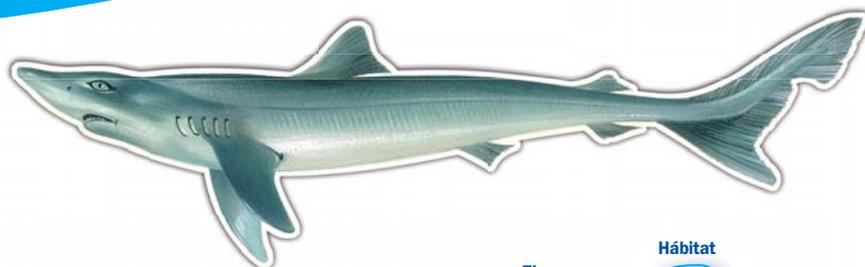
Pertenece al grupo de: tiburones

Cazón, tolle

Nombre científico: *Galeorhinus galeus*

Nombre FAO: Cazón

Nombres comerciales: Asturias: Tolla, tolle
Cantabria: Olayo, tolle
Galicia: No disponible
País Vasco: Tolle



Se pesca con



Enmalle



Línea de mano,
palangre
y curricán



Pescado blanco



Pez de fondo
40 a 500 m.

¿Cómo es?

Tiburón de tamaño medio que no suele superar los 150 cm. El cuerpo es alargado y delgado, tiene hocico cónico y ojos ovalados protegidos por una membrana. El lomo es gris o marrón, lados más claros y vientre blanquecino. Cuenta con dos aletas dorsales, la primera es triangular y más grande que la segunda. Los bordes de las aletas dorsales y pectorales son blancos. Su cola tiene una forma característica.

¿Con qué especies se confunde?

Se confunde con otros tiburones. Se diferencian en la forma y el tamaño del cuerpo.

¿Cómo se cocina?

En nuestra tierra se prepara en adobo, a la plancha, frito y en caldeirada. Los pescadores lo cortan en tiras, lo secan y luego hacen caldeiradas. Son como los tollos canarios.

Hábitat, comportamiento y biología

Suele encontrarse en zonas litorales costeras, profundas y parte superior del talud entre los 40 y 300 m., pudiendo llegar a los 500 m. Es una especie muy activa y excelente nadadora. Forma pequeños grupos que realizan migraciones (hacia aguas litorales para la puesta en primavera y verano, y alimenticias en verano e invierno). Carnívoro, se alimenta de peces y cefalópodos.

Abundancia

Abundante.

Tallas y pesos

talla máxima	200 cm.
talla mínima autorizada	No regulada

Curiosidades

- Durante el día vive cerca del fondo y cuando anochece asciende a la superficie, excepto cuando hay luna llena.
- Suelen ir acompañados por un pez rémora que les mantiene limpios, alimentándose de los restos de peces que el cazón no come. Es un caso de simbiosis.
- Al tratarse de un tiburón, necesita estar en constante movimiento para que el agua circule por sus branquias y obtener el oxígeno necesario para vivir.
- Un plato típico andaluz es el cazón en adobo, ¡está riquísimo!
- De su hígado se extrae aceite para obtener vitamina A. Su piel es utilizada para lija.

Pertenece al grupo de: *cangrejos*

Centolla, centollo

Nombre científico: *Maja squinado*

Nombre FAO: Centolla europea

Nombres comerciales: **Asturias:** No disponible
Cantabria: Centollo
Galicia: Centola
País Vasco: Txangurro



Se pesca con



Nasa para nécora



Enmalle: trasmallo y miño



Crustáceo



Marisco de fondo
0 a 120 m.

¿Cómo es?

Cuerpo triangular por delante y casi redondeado por detrás, con superficie rugosa y muchas espinas. El color varía de un marrón-rojizo hasta un marrón-amarillento con incrustaciones de algas que sirven para camuflarse. Posee 10 patas duras y largas que le dan un aspecto de araña. Las dos primeras transformadas en pinzas las utiliza para capturar alimento y defenderse.

¿Con qué especies se confunde?

Con la centolla francesa. Para diferenciarlas fíjate bien en el caparazón, ya que la centolla francesa lo tiene limpio de algas y la centolla del país está cubierta de ellas.

¿Cómo se cocina?

Cocida con unas hojas de laurel y sal, aunque los expertos aconsejan cocerla en agua de mar. En el País Vasco se prepara el "txangurro", dándole un golpe de horno. También se preparan soufflés, croquetas, empanadas y salpicones.

Hábitat, comportamiento y biología

Cangrejo de fondo o demersal, vive sobre fondos rocosos o arenosos cubiertos de algas desde la superficie hasta 120 m., siendo más frecuente entre 40 - 50 m. De día permanece inmóvil oculta entre algas. En invierno emigra hacia aguas más profundas para reproducirse. Su dieta es variada, en invierno se alimenta de algas y moluscos y en verano de equinodermos.

Abundancia

Frecuente.

Tallas y pesos

talla máxima (longitud de caparazón)	18 cm.
talla mínima autorizada	12 cm.

Curiosidades

- Se desplaza caminando sobre el fondo en diagonal o de lado. Durante sus migraciones para la reproducción puede llegar a recorrer hasta 100 km.
- Si se siente en peligro se esconde entre las rocas o se tapa con algas para pasar desapercibida. Su principal enemigo es el pulpo. Los pescadores dicen que "presiente" la llegada de los temporales agazapándose entre las rocas un par de días antes de que empiecen.
- Desde el punto de vista gastronómico, la hembra es más apreciada que el macho, ya que tiene menor tamaño, pero más carne. No se pueden vender hembras con huevos.
- Sólo crecen hasta los dos años, pudiendo distinguir a los más viejos por tener el caparazón más cubierto de organismos vivos (esponjas, crustáceos, etc.)

Pertenece al grupo de: congrios y morenas

Congrio



Nombre científico: *Conger conger*

Nombre FAO: Congrio común

Nombres comerciales: Asturias: Correa, látigo
Cantabria: Luciato
Galicia: Congro
País Vasco: Itxas aingira

Se pesca con



Arrastre



Línea de mano
y palangre



Pescado semigraso



Pez de fondo
100 a 1.000 m.

¿Cómo es?

Tiene aspecto de serpiente. Su cuerpo es cilíndrico y fuerte, con cabeza y boca grandes, ojos pequeños y hocico prominente. El color varía según el sexo y la profundidad. Generalmente el lomo es de color gris oscuro y el vientre blanco. Tiene una aleta dorsal y una anal bordeadas de negro que se unen a la altura de la cola que termina en punta. No tiene escamas.

¿Con qué especies se confunde?

De Pezqueñín se puede confundir con la anguila. Se diferencian en que la aleta dorsal del congrio empieza mucho más adelante que la de la anguila.

¿Cómo se cocina?

Se prepara en guisos, empanadas, caldeiradas, arroces, sopas y caldos.

Hábitat, comportamiento y biología

Pez de fondo o demersal, vive en fondos rocosos muy cercanos a la superficie de 0 a 100 m. o a más de 1.000 m. de profundidad. De hábitos nocturnos, durante el día permanece oculto y sale de noche para cazar. Se reproduce en verano alejado de la costa y a grandes profundidades. Es carnívoro y muy voraz. Se alimenta de peces, cefalópodos (pulpos y chocos) y crustáceos.

Abundancia

Abundante.

Tallas y pesos

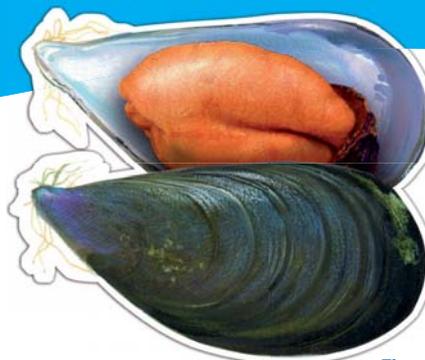
talla máxima	300 cm. (110 kg.)
talla mínima autorizada	58 cm.

Curiosidades

- Aunque su mordedura no es venenosa, es muy temida por los pescadores por su fuerza y peligrosidad. Sólo muerde si se ve atacado.
- Se resiste a ser capturado, realizando fuertes tirones y serpenteos.
- Las hembras llegan a poner de 3 a 8 millones de huevos, lo cual supone un tercio del peso del animal antes de la puesta. Alcanzan mayor tamaño que los machos y viven a más profundidad.
- El congrio es un gran predador de pulpo.
- Tiene una carne dura, blanca y sabrosísima.

Mejillón

Pertenece al grupo de: almejas, vieiras y mejillones



Nombre científico: *Mytilus galloprovincialis*

Nombre FAO: Mejillón

Nombres comerciales: Asturias: No disponible
Cantabria: No disponible
Galicia: Mexillón atlántico
País Vasco: No disponible

Se pesca con



Rasqueta

Se cultiva en



Bateas

Tipo



Molusco bivalvo

Hábitat



Marisco de fondo
0 a 10 m.

¿Cómo es?

La hembra tiene la carne anaranjada y el macho amarilla-blanquecina. Están protegidos por dos conchas sólidas alargadas de forma muy variable, de color negro-violáceo con incrustaciones de algas y otros organismos en el exterior, y gris-azulado o violeta en el interior. En su extremo tiene unas "barbas" con las que se fijan a las rocas.

¿Con qué especies se confunde?

Puede confundirse con el *M. edulis*. Se diferencia en la forma de la concha.

¿Cómo se cocina?

Al vapor, cocido, en salsas, paellas, escabeches, sopas y caldos marineros, así como en "mejillones tigre".

Hábitat, comportamiento y biología

En el medio natural viven fijados a las rocas, desde la zona intermareal hasta unos 10 m. de profundidad. En las plataformas de cultivo (bateas) viven pegados a las cuerdas. Especie de crecimiento rápido, filtra gran cantidad de agua obteniendo fitoplancton, otros organismos marinos y materia orgánica disuelta en el agua. La puesta tiene lugar en los meses de verano.

Abundancia

Muy abundante, ya que proviene fundamentalmente de la acuicultura.

Tallas y pesos

talla máxima	15 cm.
talla mínima autorizada	5 cm.

Curiosidades

- En 1235 un marinero irlandés naufragó en Francia y descubrió que el mejillón se podía cultivar. Plantó unos postes con redes para capturar aves y comprobó que se llenaban de mejillones.
- Hoy en día, gracias a Galicia, España es uno de los mayores productores mundiales de mejillón.
- El mejillón filtra una gran cantidad de agua para alimentarse. Se calcula que puede llegar a bombear hasta 8 litros de agua por hora.
- Los mejillones que se comercializan en fresco deben pasar por una depuradora donde están 8 horas filtrando agua esterilizada para soltar las impurezas. Los mejillones depurados llevan una etiqueta que lo acredita.
- Es un alimento que se utiliza en dietas de control de peso e hipertensión. Se recomienda especialmente a los deportistas, embarazadas y niños.

Merluza, pescada, merluza europea

Pertenece al grupo de: merluzas, bacalaos, fanecas, y bacaladillas

Nombre científico: *Merluccius merluccius*

Nombre FAO: Merluza europea

Nombres comerciales: **Asturias:** Carioca, pescadilla, pijota
Cantabria: Carioca, pescadilla
Galicia: Pescada
País Vasco: Lebatza, legatza



Se pesca con



Arrastre y enmalle:
volanta



Palangre y pincho



Pescado blanco

Hábitat



Pez de fondo
30 a 500 m.

¿Cómo es?

Cuerpo fino y alargado con la parte superior de la cabeza aplanada. Boca grande con numerosos dientes afilados en forma de gancho, ojos grandes. Lomo gris oscuro, lados gris-plateado y vientre blanco. La primera aleta dorsal es más corta que la segunda y están bastante separadas. Tiene una aleta anal, aletas pectorales y pélvicas largas y estrechas, y su cola es corta de borde más o menos recto.

¿Con qué especies se confunde?

Con otras especies de merluzas que provienen de otros caladeros, como la merluza senegalesa o negra y la merluza chilena. Diferenciarlas a simple vista es complicado incluso para los expertos. Cuando se vende en rodajas o sin cabeza el grado de confusión es mayor.

¿Cómo se cocina?

Es una de las especies más utilizadas en la cocina de nuestra tierra. Se prepara a la gallega, en salsa verde, frita, rebozada, a la plancha, al horno etc. Si se cuece hay que hacerla "al punto", ya que si nos pasamos pierde toda la calidad.

Hábitat, comportamiento y biología

Especie demersal y oceánica. De día vive cerca del fondo, normalmente entre 30 y 500 m. de profundidad, y por la noche sube a la superficie para alimentarse. Son migraciones verticales diarias. Forma cardúmenes, pone huevos durante todo el año principalmente en invierno-primavera y se alimenta de peces, calamares y crustáceos nadadores.

Abundancia

Abundante.

Tallas y pesos

talla máxima	130 cm.
talla mínima autorizada	27 cm.

Curiosidades

- Es el pescado más apreciado y consumido en España. Nuestra demanda de merluza fresca es muy superior a nuestra producción, por lo que gracias al transporte aéreo internacional recibimos grandes partidas de otras especies de merluzas (la argentina, del Perú, americana, austral, patagónica, del cabo, del Pacífico, senegalesa, de cola azul, negra, etc.).
- La merluza de pincho y de volanta son "peixes del día" y de una calidad excepcional.
- Su fecundidad aumenta con la edad, con 60 cm. una hembra puede poner 100.000 huevos, y con más de un metro puede superar los 350.000 huevos.
- Las merluzas pueden llegar a vivir 18 - 20 años.
- Los Pezqueñines de merluza reciben el nombre de carioca. Recuerda decir siempre ¡NO! a los Pezqueñines.

Pertenece al grupo de: cangrejos

Nécora, andarica

Nombre científico: *Necora puber*

Nombre FAO: Nécora

Nombres comerciales: **Asturias:** Andarica
Cantabria: No disponible
Galicia: No disponible
País Vasco: No disponible



Se pesca con



Nasa para nécora y camarón



Enmalle: trasmallo



Crustáceo



Hábitat

Marisco de fondo
0 a 70 m.

¿Cómo es?

Cangrejo marino de tamaño medio. Caparazón entre circular y hexagonal cubierto de vellosidades (pelitos). Tiene 10 patas, el primer par transformadas en "pinzas trituradoras" para capturar alimento y defenderse, y el último par de patas están aplastadas y con forma de remo para desplazarse nadando más fácilmente. Color pardo oscuro y patas con tonalidades de azul moteadas de rojo.

¿Con qué especies se confunde?

Con la falsa nécora (de menor tamaño y coloración diferente), el cangrejo con pinzas cortas, y la nécora francesa (sin vellosidades en el caparazón).

¿Cómo se cocina?

Principalmente cocida en agua, sal y unas hojas de laurel, aunque lo mejor es cocerla en agua de mar. También se elabora en arroces, fabes y rellenas al modo de "txangurro".

Hábitat, comportamiento y biología

Cangrejo de fondo o demersal, vive sobre fondos arenosos, fangosos o rocosos. La podemos encontrar desde la superficie hasta 70 m. de profundidad. De hábitos nocturnos, durante el día se esconde entre grietas y rocas, o bien enterrada en la arena. Pone huevos entre enero y marzo. Omnívora, se alimenta de algas, peces y carroña.

Abundancia

Frecuente.

Tallas y pesos

talla máxima	16,6 cm.
talla mínima autorizada	5,5 cm.

Curiosidades

- Podemos distinguir a la nécora gallega por el tacto. Al tocarla debemos tener sensación de suavidad (parecido al melocotón), si por el contrario el tacto es liso estamos ante una "nécora extranjera".
- El macho suele tener las pinzas de mayor tamaño que las hembras.
- La hembra se distingue del macho por su abdomen más ancho y redondeado.
- Se han observado algunos casos de canibalismo.
- Está prohibida su captura durante los primeros seis meses del año.

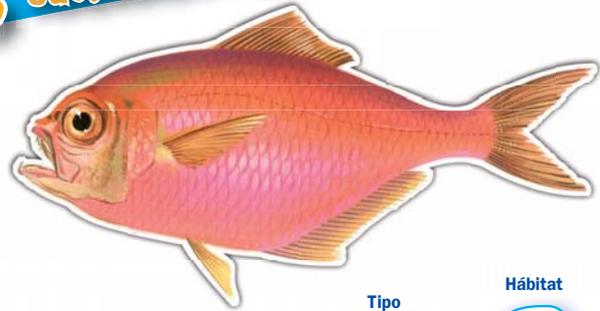
Pertenece al grupo de: castañetas y similares

Palometa roja, castañeta roja, virrey

Nombre científico: *Beryx decadactylus*

Nombre FAO: Palometa roja

Nombres comerciales: Asturias: Virrey
Cantabria: Pez rey
Galicia: Castañeta roja
País Vasco: Bixigu ahogorri



Se pesca con



Arrastre y enmalle:
volanta



Palangre y pincho



Pescado azul



Pez de fondo
180 a 800 m.

¿Cómo es?

Por su forma y color resulta muy vistosa y característica. Cuerpo alto, alargado y comprimido, cabeza y ojos muy grandes con boca grande oblicua. Lomo rojo o rojo-anaranjado intenso, lados y vientre rosa-plateado. Tiene una aleta dorsal, una anal y cola en forma de V.

¿Con qué especies se confunde?

Se puede confundir con el alfonsiño o besugo americano. Para diferenciarlos fijate bien en la forma y color, distinguirlos es bastante difícil incluso para los expertos. También se puede confundir con los relojes, aunque éstos tienen la cabeza muy espinosa y llena de crestas.

¿Cómo se cocina?

Se prepara frita, a la plancha (a la espalda), al horno, a la cazuela y en caldeiradas.

Hábitat, comportamiento y biología

Pez de fondo o demersal, vive en fondos arenosos o fangosos, al final de la plataforma y en el talud. La podemos encontrar desde 180 a 800 m. de profundidad, siendo más frecuente entre 200 y 400 m. Forma cardúmenes. Los ejemplares adultos son demersales y los jóvenes pelágicos. Carnívora, se alimenta de pequeños peces, crustáceos y cefalópodos.

Abundancia

Común.

Tallas y pesos

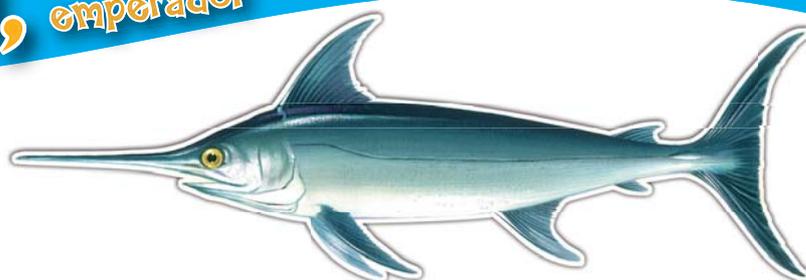
talla máxima	80 cm.
talla mínima autorizada	No regulada

Curiosidades

- Se trata de una especie de gran interés económico. De ahí que se pesque con pincho, al igual que el besugo y la merluza.
- Carne muy apreciada en los mercados asiáticos, australianos y neozelandeses. También en islas como Madeira.
- En Canarias se le conoce como fula de altura. Allí se pesca hasta a 1.000 m. de profundidad con líneas de mano que tienen de 14 a 25 anzuelos y un lastre que puede llegar a un kilo.
- Suele hallarse alrededor de montañas submarinas e islas oceánicas.
- Se encuentra en todos los océanos del mundo.

Pez espada, emperador

Pertenece al grupo de: pez espada, agujas y marlines o picudos



Nombre científico: *Xiphias gladius*

Nombre FAO: Pez espada

Nombres comerciales: **Asturias:** No disponible
Cantabria: No disponible
Galicia: Peixe-espada
País Vasco: No disponible

Se pesca con



Palangre



Pescado azul



Hábitat
Pez de superficie
0 a 800 m.

¿Cómo es?

Su morro termina en forma de gran espada aplastada. No tiene aletas ventrales y su cola es grande con forma de media luna. Color del lomo negro-azulado, vientre marrón claro.

¿Con qué especies se confunde?

Con los marlines y las agujas. Se diferencia en la forma, posición de las aletas y el color. Cuando se vende como lomo, filetes o rodajas la posibilidad de confusión es aún mayor y se puede confundir con la tintorera o el marrajo.

¿Cómo se cocina?

Se prepara principalmente a la plancha, aunque también se cocina frito en filetes finos, en adobo, etc.

Hábitat, comportamiento y biología

Pelágico oceánico, lo podemos encontrar desde 0 a 800 m. de profundidad. Es una especie viajera que realiza migraciones para alimentarse y reproducirse. Se reproduce entre los meses de febrero a abril. Carnívoro, se alimenta de peces, calamares y potas.

Abundancia

Abundante.

Tallas y pesos

talla máxima	450 cm. (650 kg.)
talla mínima autorizada	125 cm. sin la espada (25 Kg.)

Curiosidades

- Especie muy cotizada a nivel internacional. Gran parte de las capturas se destina a Italia, Estados Unidos y Japón.
- Puede alcanzar hasta 100 km/h de velocidad debido a la forma de su aleta caudal. Su robusta cola le permite realizar grandes saltos en el aire.
- Es un cazador muy especializado. Cuenta con un sistema de conductos que le permite calentar sus retinas y el cerebro para detectar mejor el movimiento de sus presas, que captura con su espada.
- Es agresivo y voraz, ingiere a sus presas de una sola vez.
- En los adultos el cuerpo está desprovisto de escamas.

Pulpo

Pertenece al grupo de: calamares, chocos, potas y pulpos



Nombre científico: *Octopus vulgaris*

Nombre FAO: Pulpo común

Nombres comerciales: **Asturias:** No disponible
Cantabria: No disponible
Galicia: Polbo
País Vasco: Amorrötza, olagarro

Se pesca con...



Fija



Nasa para pulpo y nécora



Potera



Arrastre



Tipo

Molusco cefalópodo



Hábitat

Molusco de fondo
0 a 150 m.

¿Cómo es?

Cabeza grande, 8 patas o rejos con dos filas de ventosas. Los machos tienen uno de los rejos más largos y con la punta en forma de cucharilla que usan para reproducirse. El color varía entre marrón, pardo etc. Al igual que el calamar, tiene sifón para propulsarse y pico de loro para triturar.

¿Con qué especies se confunde?

Con otras especies de pulpos, como el pulpo blanco o pulpo cabezón. Se diferencia en el número de filas de ventosas que tiene en los tentáculos o rejos.

¿Cómo se cocina?

Se prepara frito, a la plancha, sancochado (hervido), a la gallega ("pulpo a feira"), encebollado y en salpicón.

Hábitat, comportamiento y biología

Litoral costero y profundo, lo solemos encontrar de 0 a 150 m. sobre fondos rocosos y rocosos-arenosos. Es un activo predador que de noche abandona su guarida para capturar a sus presas (nécoras, almejas, peces, etc.). Durante el día se oculta en su refugio, formado por pequeñas oquedades en las que acumula piedras, restos de conchas y caparazones. Sus puestas van de 100.000 a 500.000 huevos.

Abundancia

Común.

Tallas y pesos

talla máxima	150 cm. de longitud total
talla mínima autorizada	750 gr.

Curiosidades

- Especie potencialmente atractiva para la acuicultura por su rápido crecimiento y alto valor económico.
- En Galicia se captura con la raña, que consiste en una piedra atada a un palo en la cual se coloca el cebo.
- Tiene un cerebro muy grande que le permite aprender cosas.
- Se puede llegar a comer sus propios brazos, que le saldrán de nuevo.
- Cuando cazan inyectan a sus presas una sustancia que las paraliza (cefalotoxina).
- La digestión es externa. Sus glándulas salivares segregan una sustancia que separa los músculos y vísceras del caparazón, para luego succionar el contenido.

Rape blanco, rape, Juliana

Pertenece al grupo de: *rapes*

Nombre científico: *Lophius piscatorius*

Nombre FAO: Rape

Nombres comerciales: Asturias: Pixín blanco, sapo, aguarón
Cantabria: Rape
Galicia: Xuliana
País Vasco: Zapo zuria



Se pesca con



Arrastre y enmalle:
rasco y miño



Palangre



Pescado blanco



Pez de fondo
20 a 1.000 m.

¿Cómo es?

Por su forma nos recuerda a los sapos o renacuajos. Cuerpo aplastado, cabeza grande, ancha y plana, con la mandíbula inferior sobresaliente. Tiene una gran boca semicircular. Su lomo es pardo-rojizo o grisáceo y el vientre es blancuzco u ocre. Dos aletas dorsales, la primera está modificada presentando en la cabeza tres apéndices parecidos a cañas de pescar (filamento pescador), una anal, las pectorales son grandes y anchas, las ventrales son pequeñas, y su cola es grande y redondeada.

¿Con qué especies se confunde?

Se puede confundir con el rape negro. Se diferencian en el color de la piel interior del vientre (el peritoneo).

¿Cómo se cocina?

A la plancha, rebozado y frito, al horno, en salsa, alangostado o en papillote, y sobre todo en guisos marineros, calderetas, sopas como la tradicional bullabesa y en arroces.

Hábitat, comportamiento y biología

Pez de fondo o demersal, vive en fondos de arena, fango, rocas y algas desde 20 a 500 m. de profundidad, aunque no es extraño verlo desde la superficie hasta unos 1.000 m. Suele estar semienterrado sobre el fondo acechando a sus presas. Pone huevos entre enero y junio. Es muy voraz, se alimenta de peces (merluzas, brótolas, etc.), cefalópodos como potas, y a veces de gambas.

Abundancia

Abundante.

Tallas y pesos

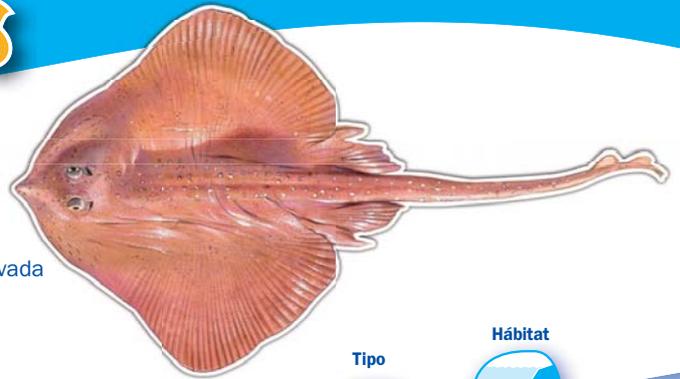
talla máxima	200 cm. (40 kg.)
talla mínima autorizada	No regulada

Curiosidades

- Se camuflan en el fondo acechando a sus presas. Las detectan a unos 5 m. de profundidad y las engañan moviendo enérgicamente sus filamentos pescadores. Las presas se acercan pensando que son peces pequeños y al aproximarse abren su enorme boca y se las tragan.
- Llegan a vivir 25 años y medir 2 m. de longitud, en el caso de las hembras. Éstas ponen hasta un millón de huevos, que se depositan en el interior de unas largas bandas gelatinosas de color violeta de hasta 10 m. de largo y uno de ancho que flotan entre aguas y serán fragmentadas por el oleaje.
- A veces se les ha observado ascender a la superficie y atacar a aves marinas para alimentarse.
- Algunos cocineros llaman al rape blanco "meona", por la gran cantidad de agua que desprende al prepararlo a la parilla.

Pertenece al grupo de: rayas

Raya de clavos



Nombre científico: *Raja clavata*

Nombre FAO: Raya de clavos

Nombres comerciales: **Asturias:** Escamuda, raya clavos, raya clavada
Cantabria: Raya o aguilote
Galicia: Raya cravuda
País Vasco: No disponible

Se pesca con



Arrastre y enmalle



Línea de mano y palangre



Pescado blanco



Hábitat

Pez de fondo
2 a 500 m.

¿Cómo es?

Cuerpo aplastado con forma de rombo. Cabeza con hocico puntiagudo, ojos saltones y poderosa dentadura. Color del lomo muy variado de pardo a gris con manchas claras y oscuras, vientre claro. La piel es áspera. Tiene dos aletas dorsales sobre la cola, una anal, pectorales muy desarrolladas y cola larga con un aguijón.

¿Con qué especies se confunde?

Se confunde con otras rayas. Se diferencian en el tamaño, forma, color y dibujos de la piel. También se puede confundir con las guitarras, torpedos, angelotes y mantas (mucho más alargadas y pesadas).

¿Cómo se cocina?

Se comen sólo las "alas" (aletas pectorales). Se prepara en caldeirada, frita o en empanada, que también es muy apreciada.

Hábitat, comportamiento y biología

Pez de fondo o demersal, vive sobre fondos arenosos sueltos lo que le permite esconderse fácilmente en la arena. La solemos encontrar desde 2 a 60 m. de profundidad, aunque puede bajar hasta los 500 m. Una vez al año pone huevos en unas cápsulas en fondos de arena. Carnívora, se alimenta principalmente de crustáceos y pequeños peces.

Abundancia

Común.

Tallas y pesos

talla máxima	105 cm.
talla mínima autorizada	No regulada

Curiosidades

- Tiene una gran capacidad de camuflaje, para ello imita el color y aspecto del fondo donde vive.
- Hay que tener mucho cuidado al pescarla, ya que sus arañazos y picaduras son muy dolorosas.
- Los huevos depositados por las hembras en los fondos arenosos son arrastrados por las corrientes marinas hasta las playas.
- Aparte de las especies que se pescan en nuestro caladero, en las pescaderías podemos encontrar otras especies capturadas por nuestra flota procedentes de otros caladeros.

Rodaballo

Pertenece al grupo de: rodaballos y gallos

Nombre científico: *Psetta maxima*

Nombre FAO: Rodaballo

Nombres comerciales: Asturias: Clavudo

Cantabria: No disponible

Galicia: No disponible

País Vasco: Erreboillo



Se pesca con



Arrastre y enmalle:
trasmallo

Se cultiva en



Tanques en tierra

Tipo



Pescado blanco

Hábitat



Pez de fondo
10 a 100 m.

¿Cómo es?

Cuerpo plano y ancho con forma de rombo y sin escamas. Cabeza grande, ojos sobre el lado izquierdo separados por una cresta, boca grande. El lado visible varía de color grisáceo a castaño-rojizo o marrón, con algunas escamas transformadas en tubérculos óseos. El lado no visible es blanquecino. Tiene una aleta dorsal, una anal, las pectorales son de diferente tamaño y la cola tiene el borde redondeado.

¿Con qué especies se confunde?

Se confunde con el remol. Para diferenciarlos fíjate bien en la piel, ya que el remol tiene la piel del lado visible cubierta de escamas transformadas en tubérculos óseos.

¿Cómo se cocina?

En caldeirada, frito, a la plancha, al horno, etc.

Hábitat, comportamiento y biología

Fondos de arena y fango de la plataforma continental a una profundidad máxima de 100 m. (litoral costero). A veces se encuentra en estuarios y desembocaduras de ríos, ya que toleran aguas salobres. Suele reposar sobre el fondo o medio enterrado acechando a sus presas. Pone huevos en el Atlántico, sobre todo en primavera y verano. Carnívoro, de juvenil se alimenta de crustáceos e invertebrados y de adulto de cefalópodos y peces.

Abundancia

Escaso el procedente de la pesca. La mayoría procede de la acuicultura de nuestra tierra. Para diferenciarlo, fíjate en la etiqueta.

Tallas y pesos

talla máxima	100 cm. (25 kg.)
talla mínima autorizada	30 cm.

Curiosidades

- Se camufla en el fondo, pudiendo cambiar de color. Suele estar enterrado y acechando a sus presas. De aspecto tranquilo, es muy voraz.
- Los rodaballos llegan a vivir 30 años. Son muy sedentarios, en toda su vida no suelen alejarse más de 20 ó 30 km. de donde nacieron.
- Los rodaballos presentes en el mercado son capturados en su mayoría en los caladeros ingleses e irlandeses ("rodaballo de Gran Sol"). El que se pesca en las costas gallegas se denomina "de ría", ambos se distinguen por su brillo y frescura.
- En acuicultura se cultiva en todas nuestras costas en instalaciones en tierra. En Galicia también se cría en jaulas flotantes. Esta Comunidad destaca como principal productor nacional.

Pertenece al grupo de: rubios

Rubio, escacho

Nombre científico: *Chelidonichthys lastoviza*

Nombre FAO: Borracho, rubio

Nombres comerciales: Asturias: No disponible
Cantabria: No disponible
Galicia: Berete
País Vasco: No disponible



Se pesca con



Arrastre y enmalle



Línea de mano
y palangre



Pescado blanco



Pez de fondo
20 a 170 m.

¿Cómo es?

Cuerpo alargado con forma de cono, cabeza grande triangular con numerosas espinas, ojos grandes situados en la parte superior. Color pardo-rojizo con manchas oscuras variables. Tiene dos aletas dorsales separadas, una anal, pectorales de gran tamaño con forma de abanico y cuenta con 3 radios móviles independientes que utiliza a modo de "patas" para desplazarse por el fondo. Su cola es casi recta.

¿Con qué especies se confunde?

Con otras especies de la familia de los rubios, como el arete, el arete aletón, el begel y el garneo. Diferenciarlos es difícil, para ello fíjate bien en la forma del pez, las aletas y el color.

¿Cómo se cocina?

Se utiliza para cazuelas, caldeiradas, salpicones, ensaladas, caldos y sopas.

Hábitat, comportamiento y biología

Pez de fondo o demersal, vive sobre fondos arenosos y fangosos, así como en zonas cercanas a rocas y fanerógamas marinas. Suele encontrarse entre 20 - 100 m., aunque también lo podemos ver hasta los 170 m. de profundidad. Pone huevos entre junio y agosto. Carnívoro, se alimenta principalmente de crustáceos y moluscos.

Abundancia

Común.

Tallas y pesos

talla máxima	40 cm.
talla mínima autorizada	No regulada

Curiosidades

- Es una especie que se encuentra desde el Mar del Norte hasta Sudáfrica.
- El rubio puede llegar a vivir 18 años.
- Emitie sonidos sordos gracias a la vibración de la vejiga natatoria. Son perfectamente audibles en inmersión.
- Nada como si "planeara" con las aletas pectorales extendidas.
- Puede "caminar" por el fondo utilizando sus "patas" (aletas transformadas).
- La aleta dorsal tiene tonos rojizos y las pectorales de color verde celeste con puntos y bordes de azul claro.

Sardina, parrocha

Pertenece al grupo de: caballas, sardinas y similares

Nombre científico: *Sardina pilchardus*

Nombre FAO: Sardina

Nombres comerciales: Asturias: Parrocha
Cantabria: No disponible
Galicia: Sardaña
País Vasco: Parrotxa, sardina



Se pesca con



Cerco



Pescado azul



Pez de superficie costero
5 a 250 m.

¿Cómo es?

Cuerpo alargado casi cilíndrico con escamas grandes caedizas. Su morro y lados son dorados, el lomo azul-verdoso y el vientre blanco-plateado con manchas oscuras en la parte superior. Cola en forma de V.

¿Con qué especies se confunde?

Se confunde con la alacha, que tiene una línea dorada amarillenta que atraviesa el pez de lado y una mancha negra en el borde posterior de la tapa de la agalla (opérculo). También con el machuelo, que es más grande y cuenta con una mancha dorada detrás del opérculo.

¿Cómo se cocina?

Se prepara frita, asada, en escabeche, en empanada con pan de millo (tipo Rías Bajas), etc.

Hábitat, comportamiento y biología

Pelágica costera y oceánica próxima, la podemos encontrar de 5 hasta 50 m. de profundidad, pudiendo llegar hasta los 100 m. Es una especie migratoria que forma grandes bancos. De noche asciende quedándose cerca de la superficie. Omnívora, se alimenta de algas microscópicas (fitoplancton) y sobre todo de pequeños crustáceos (zooplancton).

Abundancia

Común, aunque escasa en algunas zonas debido a la sobreexplotación.

Tallas y pesos

talla máxima	25 cm. (130 gr.)
talla mínima autorizada	11 cm.

Curiosidades

- La pesca de la sardina, junto a la caballa, bocarte o boquerón y jurel (pelágicos costeros) representa un alto porcentaje de las capturas totales del caladero (alrededor del 40% de Asturias).
- Se suele pescar con cerco durante la noche empleando luces para atraer a los bancos. También se puede pescar sin luz, a veces basta el reflejo o fosforescencia para divisar las manchas (pesca a la ardora).
- Es una especie muy utilizada en fiestas populares que se consume al aire libre en barbacoas.
- También se usa para producir harinas de pescado.
- Las sardinas pueden llegar a vivir hasta 15 años.

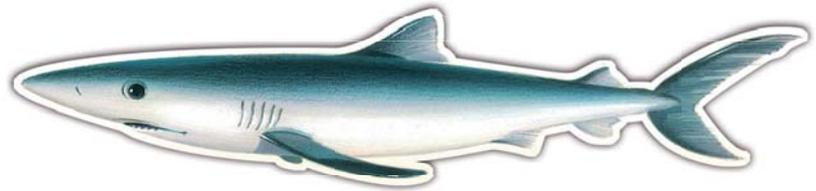
Pertenece al grupo de: tiburones

Tintorera, caella, tiburón azul

Nombre científico: *Prionace glauca*

Nombre FAO: Tiburón azul

Nombres comerciales: Asturias: Canea, cania
Cantabria: Tiburón azul
Galicia: Quenlla
País Vasco: Garda, kaela



Se pesca con



Enmalle:
rasco y volanta



Palangre
y curricán



Pescado blanco



Pez de superficie
0 a 200 m.

¿Cómo es?

Cuerpo con forma de torpedo, de aspecto delgado y muy hidrodinámico. Cabeza grande, hocico largo y puntiagudo, ojos grandes y redondeados protegidos por una membrana. Dientes con borde serrado. Lomo azul intenso, lados azules brillantes y vientre blanquecino. Aletas pectorales muy largas y delgadas con forma de hoz, dos dorsales separadas, una anal y cola fuerte heterocerca (dos lóbulos son desiguales).

¿Con qué especies se confunde?

Sin cabeza, se puede confundir con el cazón o tollo, sobre todo cuando se vende en filetes, rodajas o trozos.

¿Cómo se cocina?

Se prepara en adobo, a la plancha, frito y guisado. En la cocina tradicional oriental las aletas se utilizan para preparar la famosa "sopa de aleta de tiburón".

Hábitat, comportamiento y biología

Pelágico oceánico y costero, suele hallarse en superficie o aguas poco profundas, aunque puede descender hasta 200 m. Es habitual verla en superficie asomando la aleta dorsal. Realiza grandes desplazamientos este-oeste, norte-sur, que parecen estar relacionados con la temperatura del agua. Carnívora, se alimenta de peces, cefalópodos y de restos de mamíferos o aves marinas flotantes. Caza de día y noche.

Abundancia

Abundante.

Tallas y pesos

talla máxima	400 cm.
talla mínima autorizada	No regulada

Curiosidades

- Entre sus predadores se encuentran el tiburón blanco, el león marino y el marrajo.
- Se considera potencialmente peligrosa. Por eso los pescadores de palangre de superficie tienen mucho cuidado.
- Las tintoreras llegan a vivir 20 años.
- Es una especie vivípara que puede tener camadas de 4 a más de 100 embriones.
- De su hígado se extrae aceite empleado para preparar "cápsulas medicinales".
- La piel seca se utiliza como cuero altamente resistente y de gran belleza.
- Recientes investigaciones atribuyen al cartílago de tiburón propiedades anticancerígenas, antiinflamatorias y para combatir infecciones.

Vieira

Pertenece al grupo de: almejas, vieiras y mejillones

Nombre científico: *Pecten maximus*

Nombre FAO: No disponible

Nombres comerciales: **Asturias:** No disponible
Cantabria: No disponible
Galicia: Vieira
País Vasco: No disponible



Se pesca con



Rastros de vieira

Se cultiva en



Bateas

Tipo



Molusco bivalvo

Hábitat



Marisco de fondo
0 a 180 m.

¿Cómo es?

La concha superior es convexa y la inferior plana. Las "orejas" son simétricas y del mismo tamaño. El color varía en las conchas: crema en la inferior y anaranjado con tonos pardos o rosados en la superior.

¿Con qué especies se confunde?

Con la volandeira y la zamburiña. En la volandeira las dos conchas son convexas y las orejas son de distinto tamaño y asimétricas. La zamburiña también tiene una concha convexa y otra plana, pero las orejas son muy asimétricas. Además, se parece mucho a una especie del Mediterráneo: la concha de peregrino.

¿Cómo se cocina?

Con una capa de pan rallado y al horno, rebozadas y fritas, o en empanada. La vieira es una de las estrellas de la gastronomía gallega.

Hábitat, comportamiento y biología

En su medio natural habita en distintos tipos de fondos, desde el límite inferior de la bajamar hasta unos 180 m., siendo más abundante entre 10 - 40 m. En las bateas se encuentra pegada a las cuerdas. Tiene hábitos diurnos, se pasa la mayor parte del tiempo descansando sobre el fondo, aunque es capaz de realizar dos tipos de movimientos: el salto y la natación. Se alimenta de plancton, que obtiene mediante filtración. La puesta tiene lugar en los meses de verano.

Abundancia

Abundante, ya que proviene fundamentalmente de la acuicultura.

Tallas y pesos

talla máxima	17 cm.
talla mínima autorizada (ancho máximo de la concha)	10 cm.

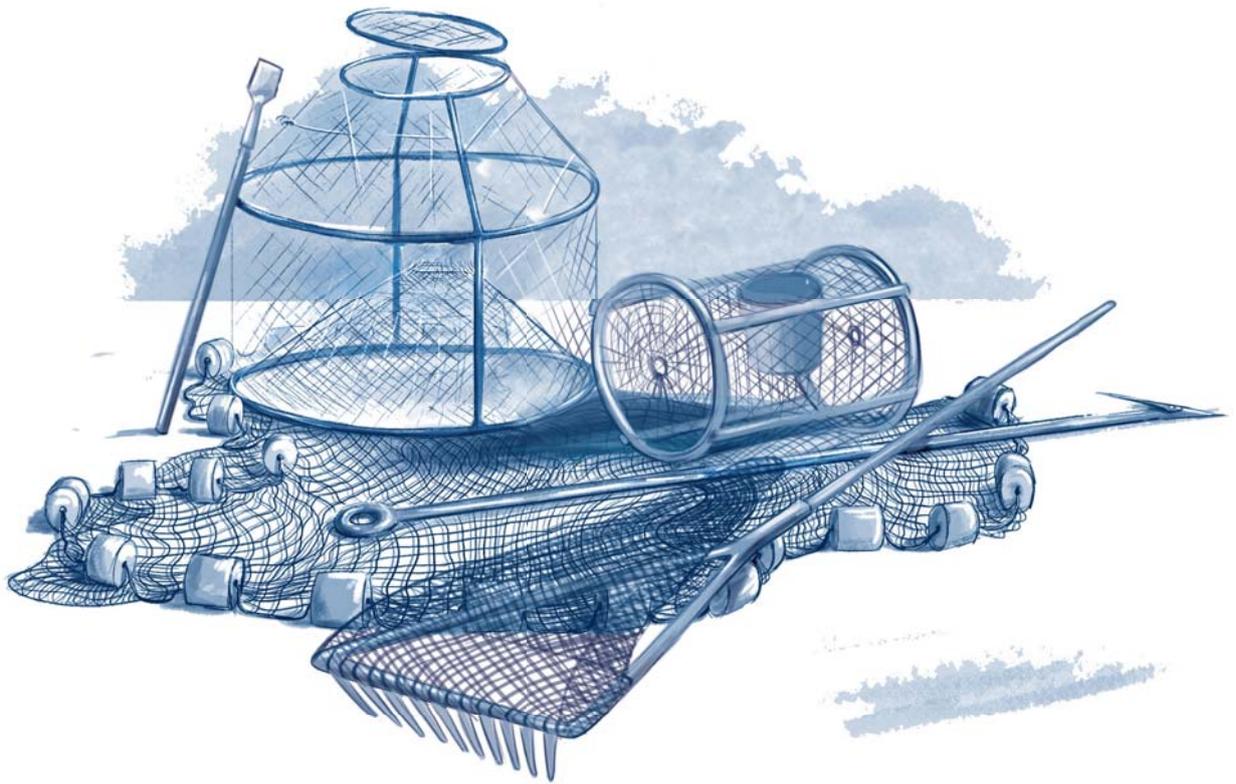
Curiosidades

- La vieira también recibe el nombre de "concha de Santiago" y tiene un significado religioso en Galicia, estando asociada a la Ruta Xacobeá.
- Se pesca principalmente en los meses de diciembre, enero y agosto.
- En sus movimientos de natación y salto es capaz de desplazarse 3 m. y alcanzar alturas de 80 - 90 cm.
- Las estrellas de mar son sus principales predadoras.
- Cuando el animal es molestado realiza un movimiento, de manera que introduce el cuerpo dentro de las conchas.



**Así se pesca en nuestro caladero:
Redes, aparejos y útiles de pesca**

¡ESTE ES NUESTRO LIBRO DEL PESCAO!

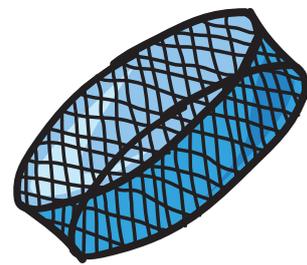


Así se pesca en nuestro caladero: Redes, aparejos y útiles de pesca

Sistemas de pesca. Generalidades.

Clasificación de los sistemas de pesca general

En este apartado vamos a ver, a grandes rasgos, los sistemas de pesca más importantes utilizados en el Caladero Cantábrico y Noroeste, describiendo los útiles, aparejos y artes más utilizados en nuestras aguas y destacando lo más reseñable de cada región.

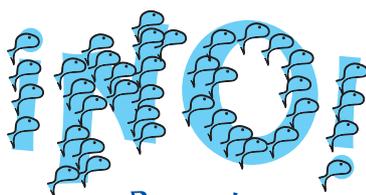


Los aparejos son los sistemas de pesca con anzuelos, las artes son redes, y los útiles serían aquellos sistemas que no se pueden englobar ni en aparejos ni en artes.

Atendiendo a la intervención del hombre, los sistemas de pesca se podrían clasificar en:

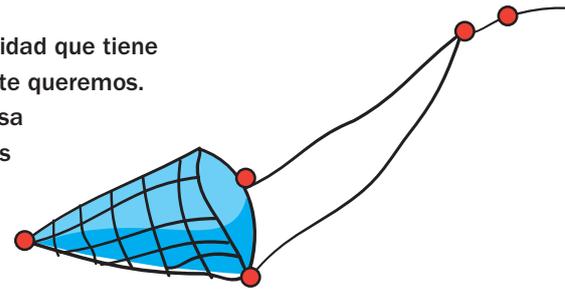
- **Sistemas Pasivos:** sólo requieren la actividad humana en el momento de calarlos (echarlos) en el mar y en el de izarlos (recogerlos) para retirar las capturas.
- **Sistemas Activos:** requieren una participación activa del pescador en todo momento.

Concepto de Selectividad de los sistemas de pesca: por especie y por talla

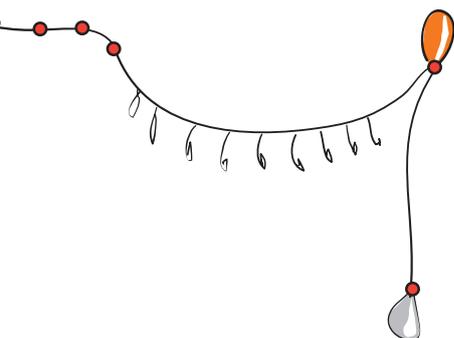


Recuerda:
come sólo los peces
que den la talla.

- La selectividad es la propiedad o capacidad que tiene un sistema para capturar lo que realmente queremos. Cuando el pescador va a la mar, le interesa capturar determinadas especies (especies objetivo), pero sin capturar sus pezqueñines, para que esta especie no se agote. Por eso se habla de **Selectividad respecto a la especie** y **Selectividad respecto a la talla**.



¡ESTE ES NUESTRO LIBRO DEL PESCAO!



Este concepto es muy importante, piensa que si nuestros pescadores apuestan por utilizar sistemas selectivos, el impacto de la pesquería sobre el recurso (las especies que pesquen) y sobre el ecosistema donde vive será mínimo. Lo que tenemos que lograr es reducir al máximo las capturas de especies no deseadas.

Como veremos, la selectividad respecto a la talla se conseguirá exigiendo unos tamaños mínimos de los anzuelos o de la luz de malla (tamaño de cada uno de los rombitos que contiene una red). Estos mínimos se reflejan en las normativas pesqueras que el Ministerio de Medio Ambiente y Medio Rural y Marino, M.A.R.M., aplica a todos los caladeros de España.

En la web del FROM, dentro del apartado “El Mundo de la Pesca/ Especies y Artes de Pesca”, puedes ver el vídeo “[Especies y Artes de Pesca](#)”. En él encontrarás muchos de los sistemas de pesca y marisqueo que se describen en este capítulo. ¡No te lo pierdas! Entre las imágenes que verás y lo que te contamos en esta guía, aprenderás muchísimo. Y es que: una imagen vale más que mil palabras.

Útiles de pesca

Los útiles de pesca son instrumentos de construcción sencilla y de fácil manejo destinados a la captura de especies pelágicas y de fondo.

Según su modo de trabajar, se pueden clasificar en tres grandes grupos:

- **Los útiles de marisqueo:** se emplean en la recogida de varias especies de mariscos, como los moluscos bivalvos y crustáceos, tanto en playas como en los pedreros (zonas rocosas). Algunos de ellos se realizan a pie y otros “a flote” (desde embarcaciones), pudiendo realizarse de forma manual o con tracción mecánica. Las especies más importantes de moluscos bivalvos que se capturan son la almeja, el berberecho, la coquina, la vieira, la zamburiña, la ostra, la navaja, etc., y crustáceos como el percebe y el camarón.

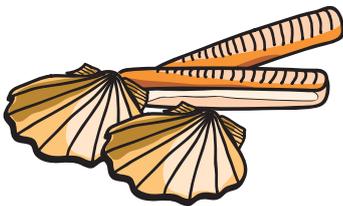
Para la recogida y captura de estas especies se utilizan una gran variedad de útiles, algunos de los cuales proceden del campo y han sido adaptados al marisqueo a pie.



En las playas se utilizan el sacho, fouciño, rastrillo, etc.

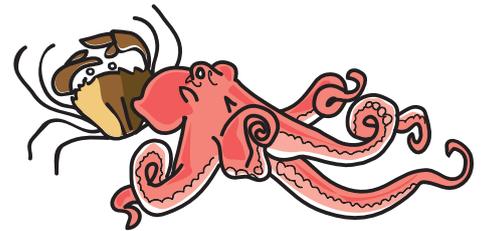
En los pedreros son comunes la rasqueta para la captura de percebe y la forquita para erizos. Los rastros o angazos, raños y ganchas se usan de forma manual desde una embarcación.

Los útiles de tracción mecánica sirven en aguas más profundas donde los sistemas de tracción manual no llegan. Destacan los rastros y endeños (dragas), empleados para la captura de vieira, navaja, almeja y camarón.



- **Los que actúan de manera hiriente:** dentro de este grupo se encuentran las fijas, tridentes, frangadas y figsas, para la captura de pulpos, peces planos, navajas, etc.

- **Los que actúan a modo de trampa:** permiten la entrada, atraídas por los cebos, de las especies para las que están destinadas, imposibilitando la posterior salida de las mismas. A este grupo pertenecen las nasas de mariscos. Existen distintos tipos, destinados a la captura de varias especies como la nécora, el camarón, la langosta, el pulpo y el choco. En el Caladero Cantábrico y Noroeste están prohibidas las nasas para peces.



Las nasas pueden ser metálicas, de madera o de plástico y constan de las siguientes partes:

Un **armazón** o esqueleto al cual se le une el **forro**, que es el conjunto de mallas que dan forma al cuerpo de la nasa.

Una o dos **entradas** o **bocas** por las que acceden las especies, diseñadas para impedir su salida.

Una **puerta** por la que se vacía la nasa y se ceba para atraer el marisco.



Así se pesca en nuestro caladero: redes, aparejos y útiles de pesca

Útiles de marisqueo
a pie en los pedreros:

Rasqueta y forquita



Rasqueta



Forquita



¿Qué capturan?: especies que viven en zonas rocosas, como el percebe, el mejillón y el erizo. En el caso del percebe, su captura es muy peligrosa ya que suele encontrarse en zonas de oleaje y difícil acceso.

Descripción: se trata de útiles diseñados para cortar las especies que están fuertemente agarradas a las rocas, como el mejillón o el percebe, o despegarlas de ellas, como en el caso del erizo.

- **La rasqueta o raspa**, consta de un mango de madera y de una hoja o cuchilla trapezoidal que sirve para cortar y despegar de las rocas los percebes y los mejillones.
- **La forquita** consta de un mango de madera unido a una hoja metálica con dientes ligeramente curvados. Se utiliza en la captura del erizo.

¿Cómo funciona?: los percebeiros aprovechan las mareas vivas para acceder a lugares que normalmente estarían cubiertos por las aguas, y con las rasquetas van despegando y recolectando los percebes de las rocas. Es una actividad muy peligrosa, tanto, que se ha cobrado las vidas de algunos percebeiros, ya que a veces trabajan en acantilados donde el mar bate fuertemente contra las rocas. Por seguridad suelen estar amarrados y equipados con trajes de buceo para vencer el frío.

En el caso del erizo se buscan zonas rocosas en bajamar que no tienen por qué ser peligrosas. A nivel industrial existe una pesquería de erizo en la que se captura con buceadores.

¿Cuándo y dónde se practica?: se usan en zonas de intermareal (zonas de acantilado en el caso de percebes y en zonas rocosas menos peligrosas en el caso del erizo y mejillones).

Observaciones y curiosidades:

- En Asturias el percebe se explota del 1 de octubre al 30 de abril. Está sujeto a “planes de explotación” (medidas para regular su captura) que determinan que sólo se puede coger un máximo de 6 kg. por día. Únicamente lo puede capturar un censo cerrado de percebeiros. Además, existen zonas de explotación y de veda.
- Existe constancia de que el erizo se consume desde el Neolítico. Actualmente es muy apreciado en países como Francia y Japón y en varias regiones de España: Asturias, Murcia, Andalucía y Cataluña. Principalmente se comercializa el caviar de erizo.
- Los erizos se capturan a mano y con buceo profesional. Cada erizo excava en la roca un agujero donde se encuentra muy apretado, siendo difícil extraerlo. Los que no hacen agujeros se tapan con conchas y piedras, para camuflarse y evitar ser cogidos.

Limitaciones: las épocas de veda, zonas autorizadas y capturas máximas permitidas de estas especies están reguladas por las Consejerías competentes en Pesca y Marisqueo de cada Comunidad Autónoma.



Útiles de marisqueo
a pie en playas:

Sacho, angazo y fouciño



Sacho

Angazo

¿Qué capturan?: almejas, berberechos, coquinas, almejas reloj y otras especies de moluscos bivalvos. Viven enterradas en la arena y en el fango de las playas, de las zonas de estuarios y de las rías.

Descripción: muchos de los útiles usados en las playas de marisqueo proceden del interior y son propias del campo.

- **El sacho**, uno de los más utilizados, es una especie de azada cuya forma depende de cada puerto y región. Los mariscadores lo utilizan para recolectar almeja, chirla y almeja reloj.
- **El angazo** es un rastrillo con el que se remueve la arena para dejar al descubierto el berberecho, la almeja, el carneiro o escupiña grabada, la coquina, etc.
- **El fouciño** tiene forma de hoz y es utilizado para capturar almejas. El mariscador las localiza gracias a los agujeros que dejan en la arena y que utilizan para respirar.

¿Cómo funciona?: todos ellos son manejados por el mariscador manualmente para desenterrar y dejar los moluscos al descubierto. Con el sacho y el rastrillo, el mariscador excava o remueve en la arena para acceder a las almejas, coquinas, etc. Con el fouciño, el mariscador va buscando los agujeros que deja la almeja en la superficie y lo introduce en ellos. Luego da un pequeño giro y tira del arte hacia arriba, dejando la almeja al descubierto.

¿Cuándo y dónde se practica?: se utilizan en los sustratos arenosos y fangosos de playas, zonas de estuarios y rías.

Observaciones y curiosidades:

- La almeja fina es una de las especies de almeja más cotizadas, tanto por su sabor como por su facilidad de manejo, ya que aguanta bastantes horas en seco. Generalmente se captura con sachos.

Algunos mariscadores y pescadores las comen crudas. Se suele presentar en redes.

- En muchos puntos de nuestro caladero, las mujeres suelen hacer la extracción a pie y los hombres en barca.
- Aparte de moluscos bivalvos, también se capturan varias especies de “lombrices”, como la xorra y xorrón, que se usan como cebo en la pesca deportiva.

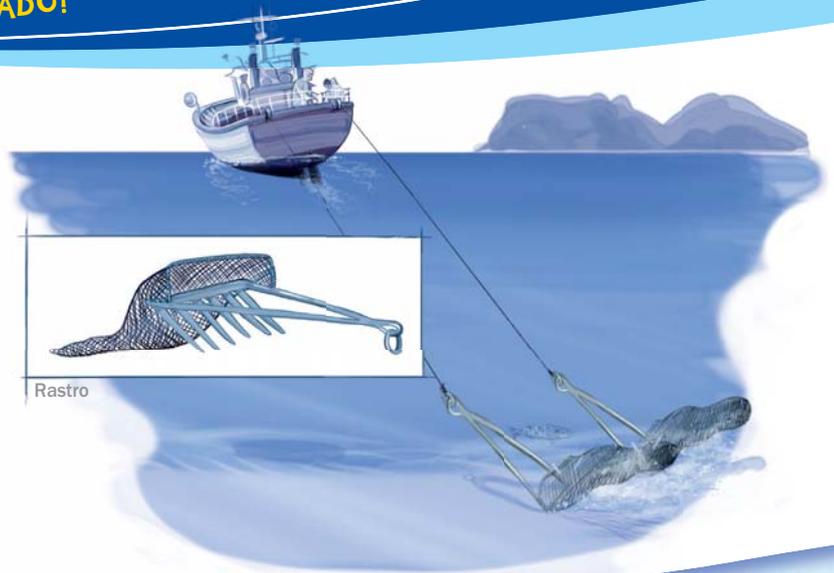
Limitaciones: las épocas de veda, zonas autorizadas y capturas máximas permitidas de estas especies están reguladas por las Consejerías competentes en Pesca y Marisqueo de cada Comunidad Autónoma.



Así se pesca en nuestro caladero: redes, aparejos y útiles de pesca

Útiles de marisqueo
a flote de tracción mecánica:

Dragas o rastros



¿Qué capturan?: almeja rubia, vieira, zamburiña, ostra, volandeira o golondrina, navaja y camarón.

Descripción: las dragas constan de una base metálica que va unida a una red. Esta base puede disponer de dientes si se dedica a la captura de moluscos bivalvos. Por el contrario, el rastro de camarón va desprovisto de dientes. Todo este sistema es remolcado por un barco, para ello la base metálica va unida a una serie de cabos de tracción que permiten a la embarcación remolcarla.

Según la especie a la que se dediquen, distinguimos las siguientes dragas o rastros:

- **Rastro de vieira**, cuya especie objetivo es la vieira, aunque también se usa para la zamburiña, volandeira y ostra.
- **Rastro de navaja**, para la captura de navajas.

- **Endeño remolcado o can da almeixa**, para la almeja rubia.
- **Rastro de camarón**, para camarones.

¿Cómo funciona?: las dragas son remolcadas por la embarcación a una velocidad adecuada. Al ser arrastradas por el fondo, los dientes van removiendo el sustrato y levantando los moluscos que van encontrando a su paso. Estos van pasando al copo donde son retenidos.

Cuando el mariscador lo estima oportuno, vira (recoge) el cable que va enganchado al rastro y por medio de una maquinilla recoge el arte y lo sube a bordo, donde retira las capturas. Luego lo larga (echa) de nuevo al mar y repite la operación. Se pueden utilizar de dos a cinco dragas a la vez. En la actualidad, los barcos llevan sistemas hidráulicos que facilitan la operación.

¿Cuándo y dónde se practica?: se usan principalmente en estuarios y rías, en aguas más profundas que los sistemas de tracción manual.

Observaciones y curiosidades:

- La volandeira recibe su nombre por la capacidad de “volar” por debajo del agua.
- ¿Sabes diferenciar una vieira de una volandeira, y de una zamburiña?
Te contamos algunos trucos. Si te fijas en las conchas, la vieira tiene una cóncava y otra plana, y sus orejas son del mismo tamaño y simétricas (iguales). La volandeira tiene las dos conchas cóncavas y las orejas son de distinto tamaño y asimétricas (diferentes). La zamburiña tiene una concha cóncava y otra plana, al igual que la vieira, pero las orejas son muy asimétricas y desiguales (una es mínima en comparación con la otra).

Limitaciones: las épocas de veda, zonas autorizadas y capturas máximas permitidas de estas especies son reguladas por las Consejerías competentes en Pesca y Marisqueo de cada Comunidad Autónoma.



¡ESTE ES NUESTRO LIBRO DEL PESCAO!

Útiles de marisqueo
a flote de tracción manual:

Rastros, raños y ganchas



¿Qué capturan?: almejas, berberechos, chirlas, almejas reloj y otros moluscos bivalvos.

Descripción: son una especie de rastrillos, cuya vara va unida a una base de estructura metálica, con red para recoger los bivalvos capturados.

- **El rastro o angazo** consta de un mango de madera de unos 8 - 9 m. unido a una base que acaba en un copo o red. Se utiliza para la captura de berberecho, almeja y similares.
- **El raño y la gancha** disponen también de un mango unido a una estructura metálica, pero en este caso el copo está hecho de varillas metálicas. Se utilizan para la captura de almeja, almeja reloj, chirla, etc. Son más ligeras que los rastros, y requieren menor esfuerzo físico.

¿Cómo funciona?: desde la embarcación, y en aguas someras, el mariscador lanza el útil al agua. A continuación lo va trayendo hacia el barco,

arrastrándolo por el fondo en zonas de arena y cascajo.

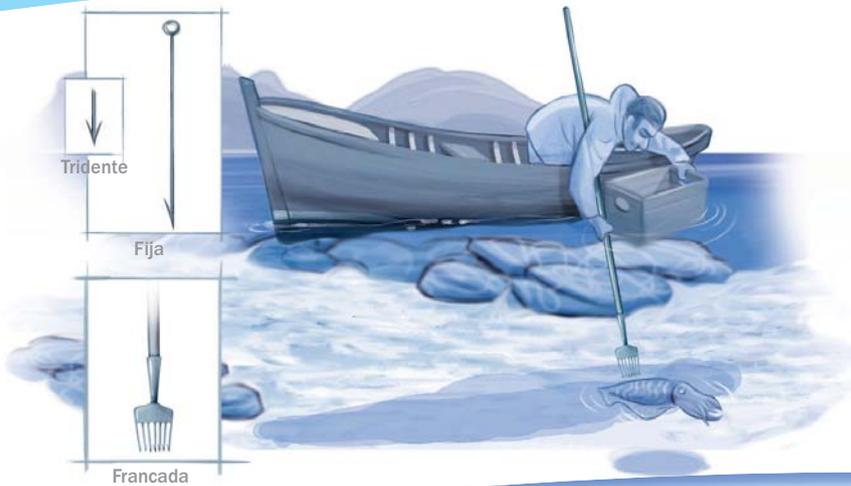
¿Cuándo y dónde se practica?: se usan en fondos de aguas poco profundas de estuarios y rías.

Observaciones y curiosidades:

- El berberecho es fácilmente reconocible por tener los radios muy marcados. Como curiosidad, fíjate en su perfil, tiene forma de corazón.
- La chirla o “ameixa bicuda” se suele capturar frecuentemente con angazos. En la Ría de Arousa se captura en abundancia.

Limitaciones: se pueden establecer épocas de veda, zonas autorizadas, así como capturas máximas permitidas de estas especies. Todo ello es regulado por las Consejerías competentes en Pesca y Marisqueo de cada Comunidad Autónoma.

Fijas, tridentes y francadas, fisgas y femieiro para jibia



¿Qué capturan?: la fisga captura navajas o longueirones. El resto, pulpos, chocos y peces planos, así como erizos para cebar las nasas.

Descripción: la **fija** o **bicheiro** consiste en una vara de hierro terminada en un pincho con forma de media flecha, para impedir que la pieza capturada pueda escapar. Si acaban en tres pinchos es un **tridente** y si tiene más, una **francada**.

La **fisga** es una vara metálica acabada en punta con forma de bala.

La **vara para la pesca de jibia** acaba en una potera y es utilizada en la modalidad de pesca conocida como **femieiro**.

¿Cómo funciona?:

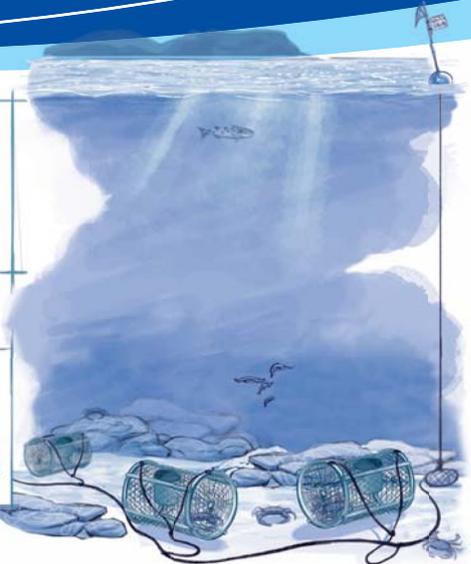
- Las fijas funcionan atravesando la pieza. Con las jibias o sepias hay que ser muy rápido, y con los pulpos hay que tener cuidado para que no se “encueven”.
- Las francadas se utilizan para la captura de peces planos como lenguados, rodaballos y también para la captura de chocos, angulas, etc.

- El femieiro consiste en atar con un sedal a varias hembras vivas de jibia que sirven de reclamo a los machos. Se lanzan al agua dejando cerca la vara del femieiro y el pescador las vigila con un mirafondos. Cuando un macho se acerca lo suficiente, los clava con la potera de la vara o bien usa un salabre o trueiro.
- Con la fisga, el mariscador busca los agujeros que la navaja deja en la arena para alimentarse, y cuando encuentra uno mete la fisga muy rápido. La navaja reacciona cerrando las valvas, y en este momento el mariscador tira rápidamente de la fisga sacando la navaja fuera de su agujero.

¿Cuándo y dónde se practica?: la captura de cefalópodos se realiza en áreas rocosas y charcos de la franja intermareal, y en las rías. La captura de peces planos y navajas se realiza en los fondos arenosos de dichas áreas. Se utilizan todo el año.

Así se pesca en nuestro caladero: redes, aparejos y útiles de pesca

Nasas para marisco



¿Qué capturan?: distintas especies de crustáceos y moluscos cefalópodos, como nécoras, camarones, langostas, jibias, pulpos, etc.

Descripción: tal y como ves en la ilustración, los distintos tipos de nasas para marisco son una especie de jaulas. Actúan a modo de trampa, permitiendo la entrada en ellas, atraídos por los cebos, a los crustáceos y cefalópodos para los que están destinadas, impidiendo la posterior salida de los mismos.



Se diferencian en la forma del esqueleto o armazón, la forma de las bocas o entradas y las especies objetivo. Destacan la nasa para nécora (además de nécora, también se usa para capturar bogavante, pulpo, langosta, centollo, etc.), la nasa para camarón (captura camarón y también nécora), la nasa para langosta, la nasa de choco y la nasa de pulpo abierta.

¿Cómo funciona?: se ceban las nasas, normalmente con jurel, sarda (caballa) o sardina para llamar la atención de la presa y se largan al mar en las zonas de pesca, normalmente en los fondos rocosos. Cada nasa va lastrada con una piedra o un pequeño bloque de cemento para su rápido hundimiento y posicionamiento adecuado, para poder pescar y que las bocas o entradas no queden obstruidas.

Se pueden largar individualmente o en grupos formando un palangre o cacea de nasas. Éste consta de un cabo principal o "línea madre" al que se unen a intervalos regulares unos cabos más pequeños

o brazoladas que van unidos a una nasa. La línea madre va unida en sus extremos a dos boyas de señalización que marcan su posición, de día con banderines y de noche con luces (esto ocurre porque en algunas zonas se calan las nasas durante la noche y se recogen al amanecer, por lo que las nasas pescan durante la noche).

Pasado el tiempo correspondiente, que depende de la especie a capturar, su abundancia, el tipo de fondo y profundidad, los pescadores se dirigen a las boyas de señalización y viran (recogen) todas las nasas. Una vez a bordo, se abren las puertas para sacar las capturas y después se ceban para volverlas a largar.

Impacto en el medio (selectividad de las especies, malos usos, etc.): en ocasiones las nasas pueden ser mal empleadas, usándose un número excesivo o prohibido, careciendo de placa identificativa o no balizándose adecuadamente. Por ello, si un temporal o cualquier otra causa moviera las nasas del fondo éstas podrían perderse. En este caso la nasa estaría acumulando, y por tanto matando, marisco hasta que se destruyese, ya que la nasa se va autocebando. Por estos motivos las distintas administraciones competentes, como la Secretaría General del Mar y las Consejerías competentes de Pesca, adoptan medidas para regular su uso.

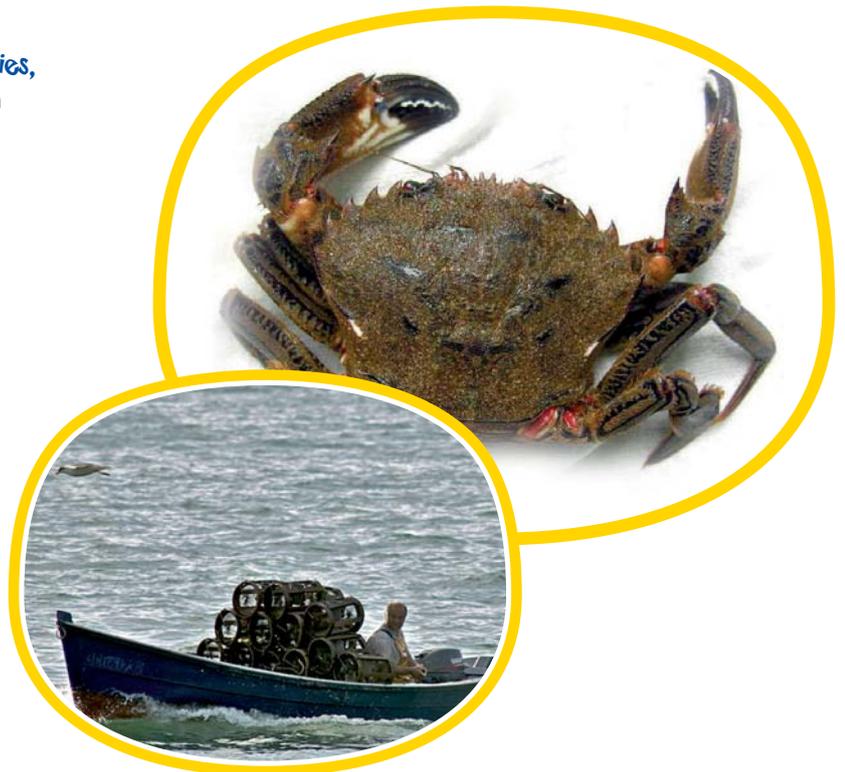
Observaciones y curiosidades:

- En las nasas para jibia o choco se suelen introducir ramas dentro de la nasa que sirven de refugio a dichas especies.

- El pulpo suele utilizar cualquier escondite disponible. Y por eso se mete en las nasas, aunque es muy habitual que se escape en el momento de izarlas.

Limitaciones: nuestra normativa nacional establece un número máximo de 350 nasas por embarcación. La longitud máxima del palangre de nasas no podrá ser superior a 5.000 m. Asimismo, se establecen unas dimensiones máximas de las nasas.

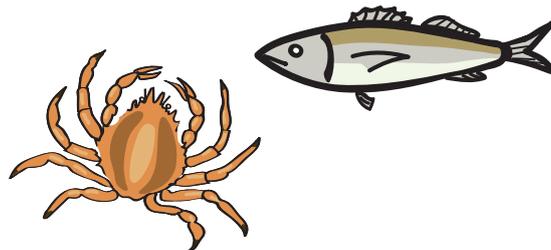
Las nasas para peces están prohibidas en el Caladero Cantábrico y Noroeste.



Aparejos de pesca

¿Qué capturan?

Los aparejos de pesca capturan todo tipo de pescados blancos, pescados azules y moluscos cefalópodos (calamares, potas, chocos y pulpos).

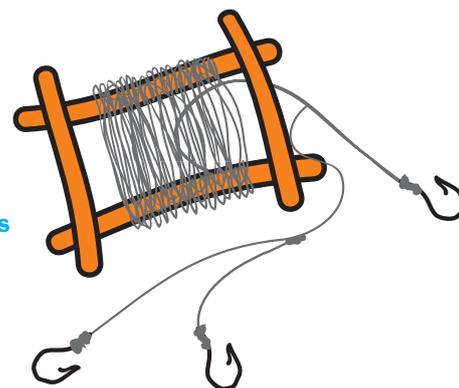


Descripción. Generalidades

El anzuelo es uno de los instrumentos de pesca más antiguos, y su forma no ha variado prácticamente a lo largo de la Historia.

Consta de una parte recta y una curva acabada en un pequeño saliente que se denomina agalla o muerte, cuya finalidad es que el pescado no se escape.

Los aparejos de pesca o aparejos de anzuelo están compuestos por un cabo o **línea principal** o **línea madre**, de la que nacen otros cabos o **líneas secundarias** más cortos y de menor grosor que reciben el nombre de **sedales** o **brazoladas**, a los que se empatan (se unen) los anzuelos.

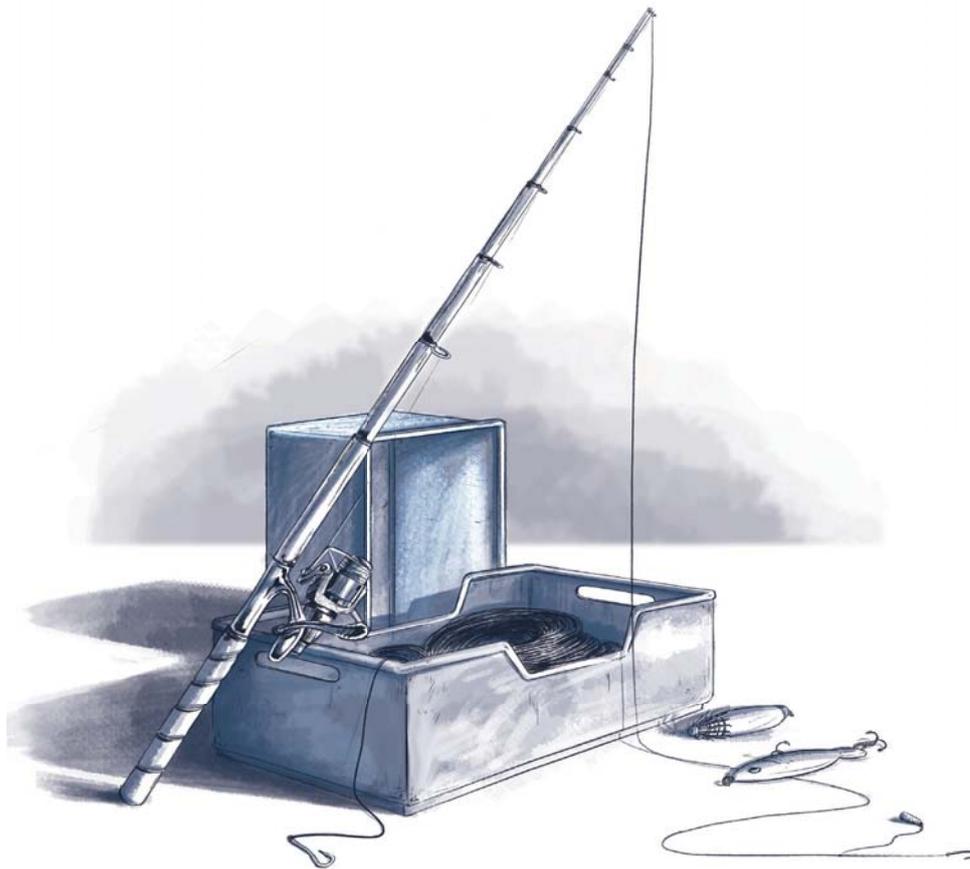


Selectividad

Los aparejos de pesca son muy selectivos, tanto para la talla como para la especie. Para poder pescar un pescado grande usaremos un anzuelo grande. Para capturar la especie que queremos, hay que tener en cuenta varios factores como la carnada o el cebo empleado, lugar donde se pesque (profundidad y tipo de fondo), el tamaño y forma del anzuelo, habilidad del pescador, etc.

Clasificación:

- Según su **forma de trabajar** se clasifican en **verticales**, que son todos aquellos en los que el cabo madre o principal trabaja más o menos perpendicular al fondo, y **horizontales** que son aquellos en los que el cabo madre queda paralelo al fondo.
- Según la **profundidad a la que se calan**, podemos distinguir aparejos de fondo, intermedios o de media agua y de superficie.



¡ESTE ES NUESTRO LIBRO DEL PESCAO!

Líneas de mano y cañas



¿Qué capturan?: muchas especies de fondo: merluzas, congrios, lubinas, chopas, maragotas, julias.

Descripción: es el aparejo más sencillo. Consiste en una línea principal o línea madre que cae vertical hacia el fondo. De ella cuelgan uno o varios sedales o brazoladas con sus respectivos anzuelos. Normalmente en el extremo se coloca un peso para que llegue más rápido al fondo.

Las líneas están adaptadas a las especies que capturan y existen variaciones en la profundidad a la que trabajan y en el número de anzuelos.

¿Cómo funciona?: se suelen emplear desde una embarcación. El pescador sujeta la línea con sus manos, y cuando siente que el pez muerde el anzuelo responde con un tirón para engancharlo. Una vez enganchado recoge el sedal poco a poco.

¿Cuándo y dónde se practica?: las líneas de mano se usan con frecuencia en algunas áreas del caladero, aunque hay regiones como en Galicia donde apenas se utiliza. Se suele pescar sobre fondos rocosos durante todo el año.

Observaciones y curiosidades:

- Algunos pescadores prefieren usar cañas con carrete en vez de líneas, ya que permiten alejarse del aparejo y regular el esfuerzo que tiene que realizar el pez gracias al freno.
- El verdel o caballa se pesca con unas líneas de mano con muchos anzuelos que son izadas con carretes con sistemas hidráulicos. Esta modalidad da lugar a la costera del verdel. Se da entre febrero y abril.
- Cuando la especie está muy profunda, como el cherne o la merluza, usan carretes de profundidad eléctricos o hidráulicos.

Pincho

¿Qué capturan?: la especie estrella es la merluza. También se capturan el besugo y el virrey o palometa roja.

Descripción: consiste en una caña de 6 - 7 m. con carrete eléctrico o hidráulico. La línea madre, de unos 500 m., lleva de 20 a 25 anzuelos y brazoladas de 1 m. Cada barco suele llevar 4 o 5 cañas. En el extremo se le pone un peso pesado para que llegue más rápido al fondo.

¿Cómo funciona?: se utiliza desde una embarcación. El pescador encarna los anzuelos y deja caer el lastre. Cuando los peces pican el pescador lo aprecia por los tirones que sufre la puntera de la caña. Cuando considera que el pincho ha capturado bastantes, recoge la línea madre con el carrete.

¿Cuándo y dónde se practica?: suele utilizarse en los caladeros y fondos donde son abundantes las especies objetivo. Se pesca durante todo el año.

Observaciones y curiosidades:

- La línea madre mide 500 m. porque la merluza a menudo se encuentra a unos 400 m.

Así se pesca en nuestro caladero: redes, aparejos y útiles de pesca

- Antiguamente se trabajaba a brazo. Desde hace ya algunos años se emplean carretes eléctricos y sistemas hidráulicos.
- En Asturias, en la pesca de pincho destaca Cudillero y en el País Vasco, el Puerto de Ondarroa.
- Es típico usar pequeñas velas a popa para dar estabilidad a la embarcación y facilitar así la pesca.
- El inmaduro de la merluza se llama carioca. ¡No consumas este Pezqueñín si no quieres que desaparezca su especie!



¡ESTE ES NUESTRO LIBRO DEL PESCAO!

La pesca del atún con caña y cebo vivo



¿Qué capturan?: bonito del norte o bonito y atún rojo o cimarrón. Se pueden pescar también otras especies como la melva o zurdo, sierra o bonito listado.

Descripción: en esta modalidad de pesca se aprovecha el paso de las distintas especies migratorias de atún por las aguas del Cantábrico, especialmente la del bonito del norte en verano.

- Cada barco lleva muchas cañas de bambú de diferentes tipos y tamaños según el atún a pescar.
- El cabo principal o línea madre suele ser de acero para evitar que la rompan de un bocado.
- El tamaño de los anzuelos es muy variado y depende de la especie (pequeños para el bonito y de mayor tamaño para los grandes atunes, como el atún rojo).

El cebo o carnada son pelágicos pequeños (anchoa, caballa, jurel, sardina, boga, etc.,) conocidos como cebo vivo. Lo capturan con redes de cerco y se guarda en el barco en los viveros, que son unos tanques iluminados donde se renueva el agua constantemente manteniéndose vivos durante varios días.

¿Cómo funciona?:

- Primero se captura el cebo vivo.
- A continuación se detecta la mancha de atún, es decir, los bancos de túnidos que están en continuo movimiento tras sus presas. Para ello el pescador se fija si la superficie del agua se mueve. También puede usar la sonda y el sónar que le indican el pescado que hay debajo y frente al barco. Otro método es ir en busca de delfines y algunas aves marinas, ya que también se alimentan del banco de peces pelágicos.

- Se hace la mancha. Una vez localizado el banco de atunes, el barco se aproxima sin hacer ruido. Para atraer a los atunes, uno de los marineros empieza a echar al agua caballas vivas sin parar. Mientras, conectan una tubería o manguera agujereada que ocupa la banda del barco y que produce una cortina de agua parecida a la lluvia. Con este sistema se pretende crear la sensación de chapoteo de un banco de peces en la superficie y evitar que los bonitos y atunes vean a los pescadores.
- ¡A pescar! Es el momento de empezar a pescar con las cañas con anzuelos sin muerte. Al principio clavan la anchoas en los anzuelos, y éstas en su camino hacia el agua coletean en el aire y a veces no da tiempo a que lleguen a la superficie porque los bonitos las atrapan antes. Cuando el pescado está “caliente” (cuando está comiendo con voracidad) se vuelven “ciegos” y basta con echar el anzuelo al agua, que con su propio brillo los atunes se tiran a por él, enganchándose. Simplemente hay que tirar y sacar. Es muy importante no dejar de arrojar el cebo vivo al agua. En caso contrario, el banco de bonitos o atunes se irá porque pensarán que “el banco de anchoas se ha ido”.
- Cuando el pescado pica, el pescador debe dar un fuerte tirón y con un golpe de riñón el bonito cae en cubierta. Si el pescado está “caliente”, a bordo se observa una actividad frenética de bonitos, volando por encima de los pescadores.
- Para atunes y bonitos de más de 50 kg., es necesario un tirón muy enérgico para evitar que el pescado se sumerja y rompa el aparejo. Además, los barcos cuentan con un sistema de poleas de forma que un pescador clava con la caña el atún, pero quien tira de él es otro marinero mediante las poleas. Una vez a bordo, un pescador golpea al bonito con un mazo corto de madera para evitar su asfixia. A continuación se le extrae el anzuelo para un nuevo lance, y se introduce en la bodega con hielo.



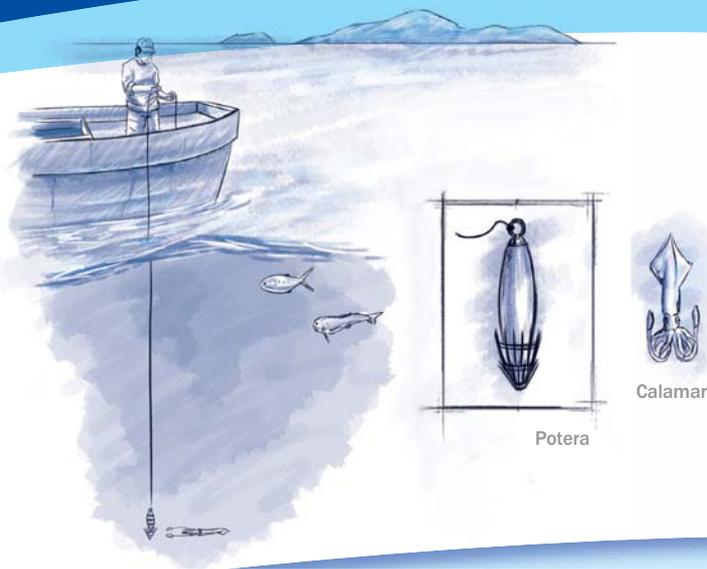
¡ESTE ES NUESTRO LIBRO DEL PESCADO!

¿Cuándo y dónde se practica?: se pesca en superficie, alejados de la costa. La zafra del bonito tiene lugar en verano, dando lugar a la “costera del bonito”.

Curiosidades y observaciones:

- “La costera del bonito”, junto a la “costera de la anchoa” es una de las pesquerías más tradicionales e importantes de nuestro caladero.
- Es fundamental evitar que la sangre de los bonitos capturados caiga al agua, porque podría producir que el banco se asustase y se marchara inmediatamente. De ahí que no se utilicen bicheros (una especie de garfios usados para subir a bordo peces grandes) y que se tapen los imbornales (orificios) con trapos.
- Los bonitos que se capturan en el Cantábrico Noroeste tienen de 2 a 5 años de edad (hasta 75 cm.), siendo raro pescar bonitos de mayor tamaño. Esto se debe a la temperatura, los más jóvenes se mueven en aguas sobre los 18°C, mientras que los mayores buscan aguas más calientes en mares tropicales.
- Este sistema de pesca es originario de Japón, y no se implantó en el Cantábrico hasta finales de los años cuarenta o principios de los años cincuenta. El País Vasco y Cantabria suelen utilizar este sistema, mientras que en Galicia y Asturias es más frecuente el curricán.





Poteras para calamar

¿Qué capturan?: calamar común, chipirón o lura y el calamar veteado o lura colorada.

Descripción: se compone de una pieza cilíndrica de colores brillantes y llamativos. En la parte inferior tiene de dos a tres coronas circulares de anzuelos sin muerte y en la parte superior una argolla para amarrar el sedal a la línea madre.

¿Cómo funciona?: no se utiliza cebo, simplemente el pescador deja caer la potera al fondo y cada 3 ó 4 segundos da pequeños tironcitos que la levantan del suelo unos centímetros. Sus colores actúan como reclamo para el calamar, que se abalanza sobre la potera abrazándola. Cuando nota el peso, el pescador da un tirón para clavar la pieza y recoge la línea madre suavemente para que el calamar no se desenganche.

¿Cuándo y dónde se practica?: se suelen pescar de noche con luz artificial para concentrar a los calamares, aunque también puede hacerse durante el día. Esta pesca tiene lugar en áreas costeras sobre fondos de arena. La época de captura varía desde abril hasta diciembre.

Observaciones y curiosidades:

- El calamar común es muy apreciado por su sabor. Si lo comes recién pescado es un auténtico manjar, su textura es dura y su sabor es dulce.
- Desde hace unos años, además de las poteras tradicionales, se están utilizando unas poteras japonesas llamadas jidevones o poteras de pez o pajarito. Tienen forma de pez o de gamba y se suelen emplear unos dos metros por encima de la potera tradicional. Son muy eficaces ya que atraen mucho a los calamares.

¡ESTE ES NUESTRO LIBRO DEL PESCA DO!

Curricán: Pesca a la cacea



¿Qué capturan?: en la pesca profesional se emplea en la captura de atunes y bonitos.

Descripción: cuando “curricamos” tenemos que engañar a nuestros atunes y bonitos y hacerles creer que nuestro aparejo de anzuelo es una presa de verdad. Recordad que sus presas reales serían pelágicos pequeños o bien cefalópodos vivos como pulpos, calamares, etc.

Esta pesca puede hacerse con cebo natural vivo, como caballa, boga y otros pelágicos pequeños insertados en anzuelos o poteritas pequeñas, aunque en nuestro caladero es más habitual con cebo artificial, es decir, con peces, calamares y pulpitos de plástico que parecen muy reales unidos a varios

anzuelos o poteras camufladas. También se pueden utilizar señuelos artificiales, formados por tiras de plástico de distintos colores (según la luz del día) con anzuelos. Tanto los cebos vivos como los señuelos artificiales se empatan (unen) a unas brazoladas o sedales reforzados muchas veces con acero, se lastran adecuadamente y se unen al cabo principal. Así se forma el aparejo.

¿Cómo funciona?: en la pesca al curricán el aparejo es arrastrado por un barco, es decir, trabaja a la cacea. La velocidad del barco dependerá de la especie a capturar. En el caso del bonito se va a una velocidad entre 5 - 7 nudos para que el anzuelo vaya cerca de la superficie. A su paso, el señuelo llamará la atención de nuestra presa, la cual no puede darse



cuenta de que es falso, ya que si lo hace, no picaría. Entonces, nuestro bonito se lanzará hacia él a toda velocidad, lo morderá y se quedará enganchado en el anzuelo.

En la pesca profesional llevan dos pértigas o mástiles llamados alas o varas, una por cada banda. Cuando están pescando van paralelas al mar. Las alas tienen varias anillas por donde pasan los sedales a los que se empatan los señuelos artificiales, o en su caso, los anzuelos con cebo vivo. Cuando el bonito pica y se engancha se tira del sedal correspondiente. Cuando se iza a bordo el bonito, un pescador lo golpea en la cabeza con un mazo para evitar su asfixia y lo introduce inmediatamente en hielo.

En pesca deportiva se puede pescar con cañas y carretes de curricán que vienen adaptados para este tipo de pesca.

¿Cuándo y dónde se practica?: principalmente en los meses de verano, aprovechando el paso del bonito y otros atunes.

Observaciones:

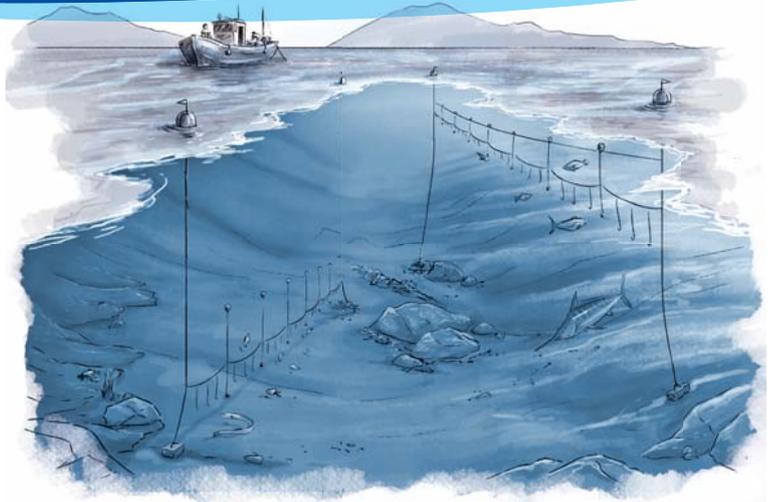
- Antiguamente las alas de las embarcaciones eran de castaño o eucalipto. Hoy algunos barcos todavía las conservan.
- Los señuelos tradicionales se realizaban con hojas de maíz deshilachadas y blanqueadas con lejía, formando un pequeño mazo de hilos. Luego se remataban atando trapos de colores llamativos a uno de los dos anzuelos que tenía el aparejo.

- Este sistema de pesca se practica más en Galicia y Asturias. En el País Vasco y Cantabria muchos barcos, especialmente los más grandes, optaron por la pesca de tanqueo o cebo vivo, ya que proporciona capturas más abundantes y también de gran calidad, puesto que el pescado se sacrifica de la misma manera.



¡ESTE ES NUESTRO LIBRO DEL PESCAO!

Palangres de fondo y de superficie



¿Qué capturan?: los palangres de fondo dependiendo del tipo, profundidad de trabajo y de los tamaños de los anzuelos, pueden capturar especies como merluza, besugo, congrio, mero, cherna, palometa, pargo, sargo, salmonete, faneca, maragota, peces de roca, etc.

Los palangres de superficie capturan grandes pelágicos: pez espada, atunes grandes y varias especies de tiburón, como marrajo, titorera, cazón, etc.

Descripción: aparejo compuesto por una línea madre que trabaja paralela al fondo, de la que parten brazoladas con suficiente separación para evitar que los anzuelos puedan enredarse. Para conseguir el emplazamiento adecuado, a lo largo del palangre y en sus extremos, la línea madre se une a elementos de flotación (boyas) y de fondeo (piedras, lastres u otros elementos). En sus extremos, deberá ir adecuadamente señalizado con unas boyas.

Dependiendo de la profundidad a la que se calen, podemos clasificarlos en **palangre de fondo** (captura peces de fondo), **palangre de superficie** (captura peces de superficie) y **palangre de aire e intermedios**, que se calan entre dos aguas.

En el **palangre de fondo** los anzuelos están en contacto con el fondo. Se utiliza para capturar peces que viven muy ligados al fondo marino (como el congrio, que vive en las oquedades de las rocas). Para evitar que la línea madre se enrede en las rocas, cada cierta distancia se alterna una boya y una piedra. De esta manera la línea madre se mantiene a una cierta distancia del fondo y los anzuelos reposan sobre las rocas. Puede llegar a medir hasta 15 km., y tener hasta 4.000 anzuelos.

Existe una variante de palangre de fondo: El **palangrillo**. Tiene menores dimensiones, no excede los 5 km., y no puede tener más de 1.000 anzuelos.

El **palangre piedra-bola o palangre de combas**, lo podemos considerar un palangre de fondo con muchas boyas y piedras intercaladas, de forma que en el aparejo se observan muchas combas o "M". Esto permite capturar especies que habitan a diferentes profundidades, como la merluza y el besugo. Para su pesca, las combas del palangre se colocan entre 60 y 200 m. Entre cada piedra y cada bola puede haber unos 20 anzuelos.

En el **palangre de superficie** la línea madre sólo tiene boyas de flotación, careciendo de piedras o lastres, por ello se queda en la superficie.

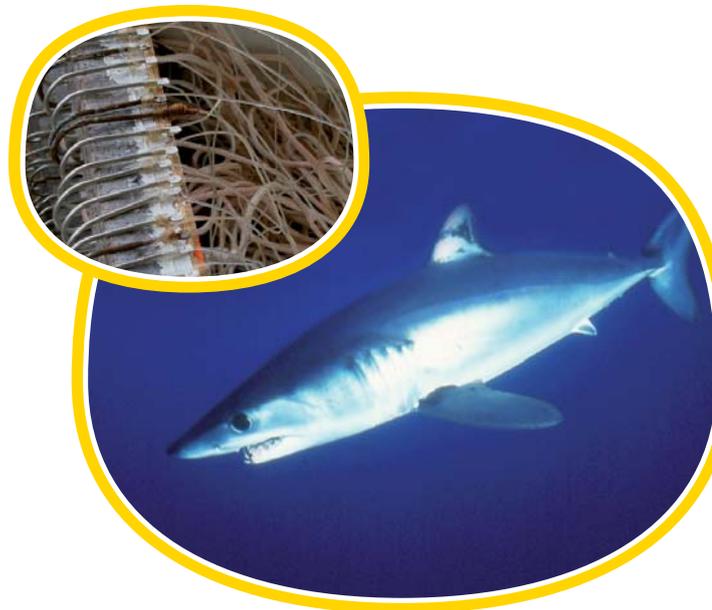
¿Cómo funciona?: en los palangres de fondo los anzuelos se llevan clavados y ordenados en cajas de madera, dispuestos para cebarlos (ponerles el cebo) y largarlos (echarlos) al mar. Como cebo se utilizan sardinas, chicharros y caballas. Se suelen largar de noche y se recogen al amanecer.

¿Cuándo y dónde se practica?: el palangre de superficie se utiliza en la época de paso de algunas especies de pelágicos grandes, mientras que para otras especies se usa todo el año. Los palangres de fondo se emplean todo el año en toda la costa, normalmente en fondos rocosos.

Observaciones y curiosidades:

- En la modalidad de palangre de superficie, destacan algunos puertos como Vigo, Coruña, Burela o La Guardia.
- En Asturias la lubina se pesca con palangre de superficie y se usa como cebo la Patexa, que es un cangrejo.

- Algunos patrones de barcos palangreros de superficie que pescan por todos los océanos del mundo, nos cuentan que hay orcas que se pegan a los barcos y se dan un festín. Los capitanes de los barcos veían salir los anzuelos con las cabezas de los peces espada, ¡pero sin el cuerpo! Para ellas sería un pinchito de pez espada, pero el patrón no pescaba nada.
- El precio que se paga por las aletas de tiburón provoca que se realicen barbaridades. Para su pesca sostenible, la Unión Europea y España crearon unas leyes. Sólo se pueden vender aletas si se aprovecha todo el tiburón, y sólo se pueden comercializar determinadas especies que no tengan problemas de explotación o sobrepesca.



Así se pesca en nuestro caladero: redes, aparejos y útiles de pesca

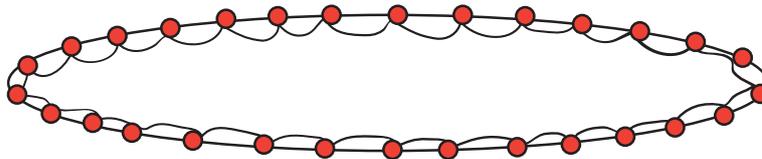
Artes de pesca

Generalidades, partes de una red

En una red o arte de red, la unidad es la malla. Las mallas se agrupan formando los distintos paños que componen la red. Estos paños se unen a unos cabos denominados relingas. Su misión es reforzar la red y a su vez darle la flotabilidad y lastrado o hundimiento necesario para que la red tenga la forma apropiada para poder pescar. Existen dos tipos de relingas:



- **Relinga “del corcho”:** es un cabo situado en la parte superior, que va unido a flotadores o pequeñas boyas. Hace que la red flote.
- **Relinga “del plomo”:** colocada en la parte inferior, va unida con lastres o pesos (normalmente de plomo). Hace que la red se hunda.

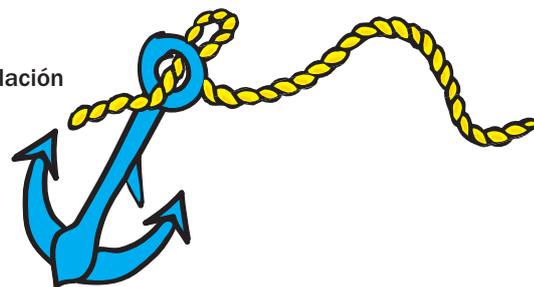


Clasificación de las redes

Se distinguen dos grandes grupos:

- **Artes pasivas:** sólo requieren la actividad humana en el momento de calarlas en el mar y en el de izarlas para retirar las capturas. A este grupo pertenecen las redes de enmalle fijas y a la deriva.
- **Artes activas:** el pescador tiene una participación activa en todo momento. A este grupo pertenecen las redes de cerco y las de arrastre.

Cuanto mayor sea la actividad, se necesitará una mayor tripulación y las embarcaciones tendrán mayores esloras, tonelaje y potencia. Por eso las embarcaciones que pescan con artes de arrastre y cerco (artes activas), son mayores que las que se dedican al arte de enmalle (arte pasiva).



4

Veamos brevemente estos tres tipos de artes y cuáles se dan en el Caladero Cantábrico y Noroeste:

- **Artes o redes de enmalle:** están formadas por una serie de paños de red vertical, que actúan a modo de cortina o telaraña, en la que los peces al intentar atravesarlas se enmallan (enredan). Si están fijas al fondo capturando peces de fondo o demersales, son las artes de enmalle fijas. Si por el contrario están en la superficie y a la deriva, capturando peces de superficie o pelágicos, son las redes de enmalle de deriva. Estas últimas están prohibidas actualmente.
- **Artes o redes de cerco:** pescan interceptando el paso de los peces, rodeándolos y acumulándolos en una zona determinada del arte (el copo). Las artes se cierran por medio de un cabo llamado jareta, dando lugar a un embolsamiento. Se utilizan en el caladero tanto para la captura de pelágicos pequeños y medianos, como para la captura de cebo vivo para la modalidad de atún con caña.
- **Artes o redes de arrastre:** son artes remolcadas por una embarcación de forma que son arrastradas, bien por el fondo (arrastre de fondo) o a cualquier profundidad entre el fondo y la superficie (arrastre pelágico). Las primeras capturan peces de fondo y las segundas peces de superficie. Existe un tercer tipo, las redes de gran abertura vertical o redes semipelágicas, que capturan especies que viven a varios metros del fondo.

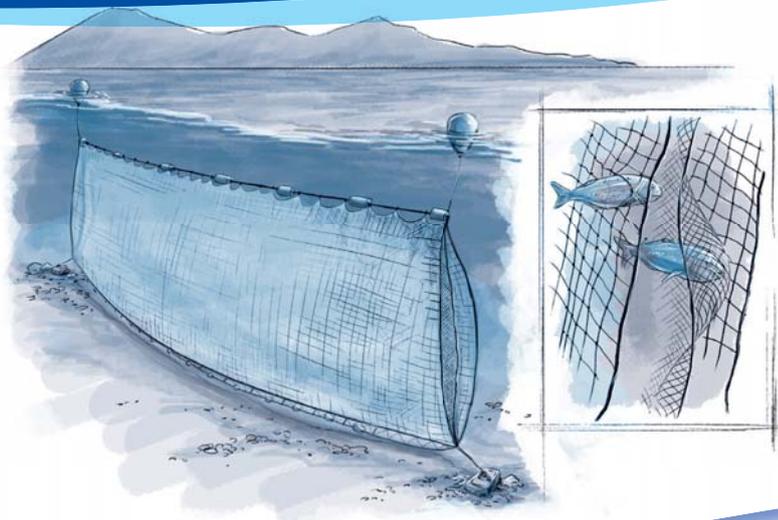


En nuestro caladero sólo está permitido el arrastre de fondo, pudiendo realizarse por uno o dos buques (arrastre a la pareja).

La velocidad de arrastre dependerá de la especie, las condiciones meteorológicas y el tipo de fondo. La capacidad de captura de la red depende de la abertura de la boca del arte. Ésta se regula desde el barco, gracias a las puertas y un sistema de piezas metálicas y cables muy resistentes (calones y vientos).



Artes o redes de enmalle fijas



¿Qué capturan?: peces y mariscos de fondo o demersales. Las principales especies objetivo son merluza, rape, faneca y salmonete. Las especies asociadas son rodaballo, raya, faneca, abadejo, chopa, sargo, centollo, buey, pulpo, choco, etc.

Descripción: están formadas por varios paños de red colocados de forma vertical sobre el fondo. Los paños se unen a sus relingas para tener la forma adecuada para pescar. Tienen en sus extremos los elementos de fondeo (rezones o piedras) y señalización (boyas con banderines y luces) correspondientes. En nuestro caladero destacan varios tipos: volanta, miño, trasmallo y beta.

Éstas se diferencian en:

- **El número de paredes** o paños superpuestos que utilicen: una sola pared o paño en los rascos, volanta, beta, y tres paredes o paños superpuestos en el trasmallo y el miño.

- **Las dimensiones de las redes.** Las artes mayores de enmalle (rasco y volanta) pueden superar los 4,5 km. de longitud total, y las artes menores (beta, miños y trasmallos) no pueden superar los 4,5 km.

- **Su selectividad.** Existen redes muy selectivas como la volanta (merluza), el rasco (rape), beta (fanecas y salmonetes). Y redes poco selectivas, como el trasmallo y el miño, que capturan todo lo que interceptan.

En función de los peces y/o mariscos que queramos capturar, utilizaremos un tipo de red u otra. El tamaño de los paños y la luz de malla varían en cada tipo de red.

¿Cómo funciona?: actúan a modo de telaraña o cortina, en la que los peces al intentar atravesarlas se enmallan (enredan). Son de hilo muy fino

y de coloración adecuada, en algunos casos transparente, para que los peces no puedan detectarlas.

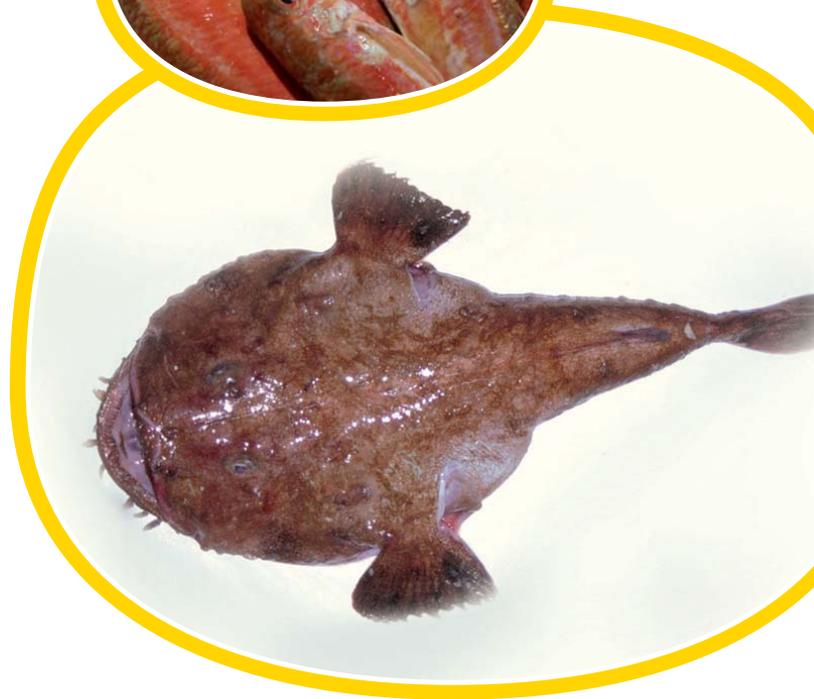
Para las maniobras de largado y virado del arte, las embarcaciones suelen ir provistas de maquinillas hidráulicas.

¿Cuándo y dónde se practica?: las redes de enmalle se utilizan mucho en el Caladero Cantábrico y Noroeste. En algunas zonas se suelen calar al atardecer y se recogen o viran al amanecer.

Impacto en el medio (selectividad de las especies, malos usos, etc.): una de las desventajas de las redes de enmalle en general, se debe a la gran resistencia de las fibras con la que se construyen sus hilos. Después de los grandes temporales, puede ocurrir que el arte se suelte de los rezones o elementos de fondeo. Si las redes se liberan, éstas mantienen su capacidad de captura y siguen matando peces. Si tenemos en cuenta las longitudes que pueden alcanzar las volantas y los rascos, el problema es importante. Por eso algunos países son contrarios a su uso, y en España está prohibido en este caladero desde 1990.

Limitaciones: se establecen limitaciones en las dimensiones de los paños (longitud y altura), luz de malla (tamaño mínimo de las mallas) y en las longitudes máximas de las redes.

Además, en determinadas zonas del caladero existen limitaciones específicas a estas artes, estableciéndose planes de pesca, limitaciones de profundidad, vedas temporales, reducciones de los tamaños permitidos, etc.



¡ESTE ES NUESTRO LIBRO DEL PESCAO!

Redes de arrastre de fondo



¿Qué capturan?: especies de fondo o demersales como bacaladilla, faneca, congrio, espáridos, cabrachos, brótolas, araña, rubio, pintarroja, pez de San Pedro, salmonete, etc. También capturan mariscos: cefalópodos (pulpo, calamar, choco, etc.) y crustáceos (camarones).

Descripción: consiste en remolcar una red en contacto con el fondo para capturar las especies que viven en el mismo. El arrastre lo suele hacer un barco (arrastre a la baca), aunque también pueden ser dos (arrastre a la pareja). Nos vamos a centrar en la primera opción, que es la más habitual.

El arte tiene forma de saco con varios paños, acaba en el copo (donde se acumulan las capturas), tiene relinga de plomos y de corchos, y un sistema de puertas y cables que unen la red al barco.

La red se mantiene abierta mientras que el barco navega. La capacidad de captura depende de la abertura horizontal de la boca del arte, que se regula desde el barco girando las puertas. La red se une a los cables con un sistema de piezas metálicas y cables muy resistentes (calones y vientos).

La forma de saco permite “engullir” a los peces que se encuentren por delante de la boca, los cuales sólo pueden escapar si su velocidad es superior a la velocidad de arrastre. Por lo general los peces de fondo son malos nadadores, basta con velocidades de arrastre de unos 4 nudos.

¿Cómo funciona?: las artes son remolcadas por el fondo a más de 100 m. de profundidad desde una embarcación grande (más de 24 m. de longitud o eslora). La velocidad de arrastre dependerá de la especie a capturar, tipo de fondo, etc.

4

Una vez finalizada la pesca, el arte se vira, se abre el copo en cubierta tirando de una jareta y se recogen las capturas. Luego se clasifican, comprobando las tallas mínimas, los porcentajes autorizados, etc. y se conservan en la bodega con hielo.

¿Cuándo y dónde se práctica?: todo el año en fondos superiores a 100 m.

Impacto en el medio (selectividad de las especies, malos usos, etc): un uso abusivo e incontrolado puede causar una sobreexplotación de los fondos marinos, por eso se prohíbe de 0 a 100 m.

La selectividad depende de la luz de malla. Para que sea lo más selectivo posible, se establecen para distintos tamaños de mallas mínimas una lista de especies objetivo asociadas que han de ser capturadas en unos porcentajes mínimos. Por ejemplo, con 40 mm. las especies objetivo son: bacaladilla, caballa, jurel, faneca, capellán, camarones, pejerrey y calamares. Del 90% al 100% de las capturas han de ser de estas especies.

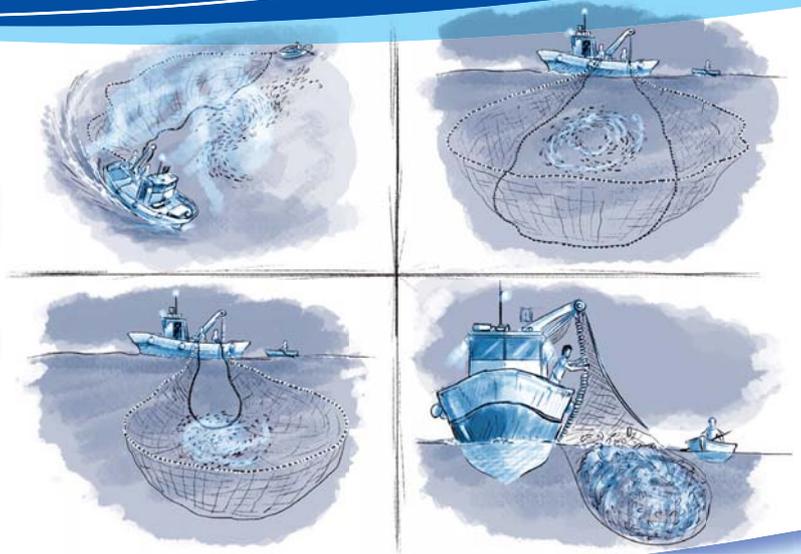
Curiosidades:

- Para reconocer un barco de arrastre fíjate en la popa. Verás una especie de portería de fútbol llamada "pórtico", que se utiliza en el viraje de las redes. También es habitual ver las puertas de arrastre empleadas en este sistema.
- La velocidad de arrastre a la que se pesca, que es de unos 4 nudos, equivale a 7,5 km/h.



Así se pesca en nuestro caladero: redes, aparejos y útiles de pesca

Redes de cerco



¿Qué capturan?: las especies objetivo son pelágicos pequeños como la sardina, la anchoa, y el jurel, y pelágicos medianos como la caballa y el bonito. Para la modalidad de atún con caña pueden capturar cebo vivo, que como recordarás son pezqueñines de peces pelágicos utilizados como carnada.

Descripción: son artes de forma rectangular donde los paños se unen a sus relingas de plomo y de corchos. Tienen una parte más reforzada, el copo, que es donde se acumula el pescado y un cabo llamado jareta cuya función es cerrar el arte por debajo para formar una bolsa. La jareta pasa a través de unas anillas que van unidas a la relinga de plomos.

Sus dimensiones máximas son 600 m. de largo y 130 m. de altura. La luz de malla (abertura de la malla) debe ser superior a 14 mm.

¿Cómo funciona?: en primer lugar los barcos cerqueros detectan el banco de peces, luego interceptan su paso y largan las redes al mar, de forma que se hace un círculo que lo rodee. Por medio de la jareta las artes se cierran por debajo, dando lugar a un embolsamiento. En este momento, el pescado no puede escapar.

A continuación se va recogiendo el arte, haciéndolo pasar por un halador (especie de polea) con sistema hidráulico. Poco a poco el círculo se va haciendo cada vez más pequeño, los peces quedan acumulados en el copo, y finalmente se recogen las capturas con el salabre (aro con red).

En esta modalidad de pesca, para detectar los cardúmenes de peces de superficie los barcos utilizan ecosonda y sónar.

Se puede pescar de día y de noche.

De día los barcos buscan los cardúmenes con

la ecosonda y la sonda, además detectan delfines y algunas aves marinas que también se alimentan de estos bancos.

De noche se pesca sin luna, aprovechando la fosforescencia de muchos peces, como las sardinas y los boquerones (esta modalidad se llama ardora).

Existe otro tipo de pesca, también sin luna, en la que se emplea un buque auxiliar llamado **lucero** que lleva un potente foco que ilumina hacia el fondo del mar, para atraer a los peces hacia la superficie. Cuando el tripulante observa que el banco ha subido, porque parece que el agua “hierve”, avisa al barco principal y éste realiza la maniobra de cerco alrededor del lucero.

En los barcos del Cantábrico con eslora superior a los 18 m., se usa otra embarcación auxiliar llamada **cabecero** cuya función es sujetar el extremo del arte mientras el barco principal rodea el cerco.

Limitaciones: en el Caladero Cantábrico y Noroeste las dimensiones máximas de las redes son de 600 m. de largo por 130 m. de altura. La luz de malla mínima es de 14 mm. y 10 mm. para la pesca de cebo vivo.

Sólo pueden capturarse las especies autorizadas, entre las que se encuentran los pelágicos pequeños y medianos (sardinas, boquerones, caballas, jureles, etc.), y las especies que habitualmente predan sobre éstos (pejerrey, japuta, corvina, etc.).

Impacto en el medio (selectividad de las especies, malos usos, etc.):

Hasta el año 1999 en nuestro caladero se permitía el uso de dos redes de cerco (arte claro y arte mosca). En estas redes cuando la relinga de plomos se cerraba, se arrastraba por el fondo, lo cual ocasionaba un fuerte impacto en las comunidades de peces de fondo. Por ello se cambió la normativa, prohibiéndose su uso.



Así se pesca en nuestro caladero: redes, aparejos y útiles de pesca

¡ESTE ES NUESTRO LIBRO DEL PESCADO!



Curiosidades:

- La costera de la anchoa es una de las pesquerías tradicionales del Cantábrico. Sin embargo lleva varios años parada debido al alarmante descenso de capturas que ha sufrido. Este año se permitirá pescar una pequeña cantidad y se estudiará cómo evoluciona la pesquería.
- Antiguamente las redes se subían al barco a mano, y en vez de luces se encendía una hoguera sobre una parrilla de hierro que llevaba el lucero.
- El atún de las latas que habitualmente comemos es capturado por barcos atuneros cerqueros, en su mayoría gallegos y vascos. Operan en todos los océanos del mundo, persiguiendo a los grandes cardúmenes de túnidos en sus migraciones de tipo reproductivo y trófico (alimentación).
- El sistema de pesca es el mismo, pero en este caso las dimensiones de las redes son mucho mayores, pudiendo llegar a los 2.000 m. de largo por unos 200 m. de ancho con una luz de malla no inferior a 120 mm.
- España cuenta con una flota muy importante en todos los océanos.



Para una alimentación sana,
4 raciones de pescado
por semana

¡ESTE ES NUESTRO LIBRO DEL PESCADO!



Para una alimentación sana, 4 raciones de pescado por semana

La Dieta Mediterránea y el pescado

Seguro que has oído decir muchas veces a tus padres o abuelos que tienes que comer bien para estar fuerte y crecer mucho. Pues comer bien va unido a una palabra que seguro te suena: dieta.

La dieta no sólo se refiere a comer ciertos alimentos para adelgazar. **Una dieta es el conjunto de costumbres o hábitos de alimentación y nutrición de una persona**, que dependen mucho de su estilo de vida y su cultura.

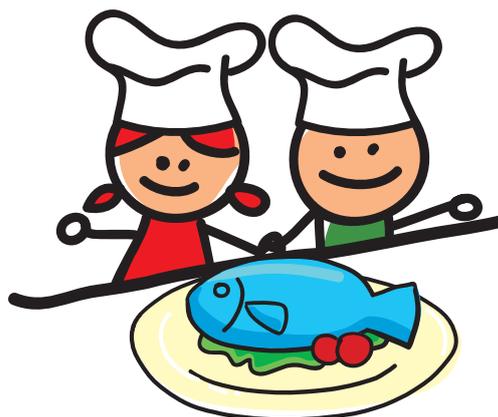
Tu dieta se ve afectada por factores sociales y económicos, es decir, si vas o no a muchas celebraciones de cumpleaños, o si en tu casa comen también tus abuelos, el presupuesto destinado a la compra, etc.

Partimos de la base de que ningún alimento contiene todos los nutrientes esenciales para nuestro organismo. Así, cada alimento contribuye a nuestra nutrición de una manera especial.

Por eso **necesitamos comer todo tipo de alimentos, pero en unas cantidades y proporciones adecuadas**.

Una de las dietas más saludables que existe es la Dieta Mediterránea, basada en la combinación de una serie de alimentos muy importantes:

- **Nuestro pescado**
- **El aceite de oliva**
- **Los cereales**
- **Las frutas y verduras**



¡Súbete a la Pirámide Alimenticia!

Para disfrutar de una buena salud y para que los niños crezcáis sanos y fuertes, muchos científicos expertos en nutrición nos aconsejan seguir la Dieta Mediterránea y realizar ejercicio físico frecuentemente.

Para entenderlo mejor, los nutricionistas han diseñado la **Pirámide Alimenticia**, que nos muestra los tipos de alimentos y las cantidades que debes tomar diariamente para asegurarte una buena alimentación.

Como puedes ver, la pirámide está dividida en tres niveles: base, parte media y vértice, con un total de siete pisos:



- **Vértice de la pirámide:** los alimentos situados en los dos últimos pisos, son los que debes consumir de forma moderada, y por tanto sólo **algunas veces al mes**. Aquí estarían los dulces, bollería y carnes rojas.

- **Parte central:** con dos pisos, corresponde a los grupos de alimentos que debes comer **algunas veces por semana**. En este grupo están alimentos tan importantes como **el pescado** y los mariscos, pollo, huevos y legumbres.

- **Base:** los tres pisos inferiores muestran los alimentos que debes consumir **cada día**, como el pan, arroz, pasta, cereales, verduras, frutas, patatas, leche, queso, yogurt, aceite de oliva, etc.

Un alimento muy completo y para todas las edades

El pescado es un alimento muy completo y necesario **en todas las etapas de tu vida: desde que eras bebé, ahora de niño, de adolescente y para cuando seas adulto.**

El pescado te da mucha energía para jugar, hacer deporte, estudiar, crecer y luego dar el estirón. Además, es un alimento muy completo, porque te aporta casi todos los nutrientes que necesitas, tales como:

- **Proteínas de gran valor nutricional y fáciles de digerir:** en las fases de crecimiento como la infancia y la adolescencia, necesitas gran cantidad de proteínas, ya que son fundamentales para la formación de los músculos. Además son muy fáciles de digerir, por lo que nuestro cuerpo es capaz de absorber la mayor parte de las proteínas y tener digestiones ligeras.
- **Vitaminas:** el pescado nos aporta vitaminas del grupo A, B (B1, B2, B3, B12), D y E. Éstas desarrollan funciones muy importantes en la vista (A), en el sistema inmunológico (A y E), en la mineralización en los huesos (D), en las estructuras de las membranas celulares (E), etc.
- **Minerales:** al vivir en un medio hipermineralizado, los peces son ricos en minerales. Cada uno de ellos tiene una función:
 - **El calcio:** fortalece tus huesos y te ayuda a crecer.
 - **El fósforo:** te ayuda a pensar y a estudiar, mejorando tu memoria y tu retentiva.
 - **El hierro:** aumenta tu resistencia física y te hace más fuerte.
 - **El yodo:** te ayuda a quemar grasa, manteniéndote en buena forma física.

El pescado es uno de los alimentos más ricos en yodo.



Para una alimentación sana, 4 raciones de pescado por semana

M
"magnesio"

P Fe
"fósforo" "hierro"

I Ca
"yodo" "calcio"

¡ESTE ES NUESTRO LIBRO DEL PESCADO!

• **Ácidos Omega-3 (grasas saludables):** el pescado es uno de los alimentos más ricos en estos compuestos. Nuestro cuerpo no es capaz de producirlos, por lo que es necesario ingerirlos con la dieta. Los ácidos grasos Omega-3 son muy importantes para nuestro organismo, porque:

Omega-3

- Te dan mucha energía.
- Regulan el “colesterol malo”.
- Ayudan a proteger tu corazón y tu sistema circulatorio.

Cuando oímos hablar de grasas nos produce cierto rechazo, pero es necesario aclarar que las grasas del pescado son **saludables**.

En los **adolescentes** el pescado sigue siendo fundamental en la dieta, ya que cuando se da el “estirón” se producen muchos cambios en el cuerpo, se gasta mucha energía haciendo deporte y en los estudios, y no puede faltar un alimento tan importante como el pescado.

En los adultos también sigue siendo aconsejable. A tus padres les viene muy bien tomar más pescado que carne, porque las digestiones del pescado son más fáciles y ligeras.

También se ha demostrado que el Omega-3 es muy importante para las **madres embarazadas y durante la lactancia**. En estas etapas,

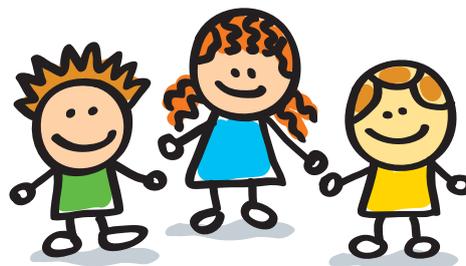
los ácidos Omega-3 son fundamentales para la formación

del cerebro y de la retina **del futuro bebé**. Una vez que nace

el niño, la madre le sigue aportando este Omega-3 con su leche

materna. **Así se termina de formar adecuadamente su cerebro y retina.**

Por eso debemos tomar siempre pescado azul, ¡incluso antes de nacer!



¿Cuántas veces a la semana tienes que comer pescado?

Después de ver todos los beneficios del pescado y darte cuenta de que es completamente necesario para que crezcas sano y fuerte, seguro que te estarás preguntando cuánto pescado necesitas comer semanalmente, cuál es la cantidad o ración recomendada para los niños, y por último de qué tipo: blanco o azul.

El FROM te recomienda: “**para una alimentación sana, 4 raciones de pescado por semana**”.

Por eso debes tomar pescado como ingrediente acompañante de algún otro plato principal, como por ejemplo arroces, ensaladas o pastas. Así estarás dando a tu cuerpo todos los nutrientes necesarios para crecer.



¿Cuál es la cantidad recomendada para los niños?

Las cantidades o raciones dependerán de tu edad y tu esfuerzo físico y mental.

Por lo general, para los niños entre 6 y 10 años se aconseja una ración de unos 100 - 120 gramos de pescado limpio, es decir en filetes, tacos, lomos, etc. Si algún día te pasas un poco no pasa nada, porque el pescado es muy fácil de digerir.

Ya sea en el cole o en tu casa, **¡pide siempre tus 4 raciones por semana!**



Para una alimentación sana, 4 raciones de pescado por semana

¡ESTE ES NUESTRO LIBRO DEL PESCADO!

¿Azul o blanco? ¡Elige tu color!

Antes de escoger tu color, conviene recordar lo que ya hemos visto en el Apartado 3 “Pescados y mariscos: la despensa del mar” y lo que acabamos de ver ahora. Ambos tipos de pescado, el azul y el blanco, son una excelente fuente de proteínas de alta calidad, vitaminas y minerales. La diferencia está en el porcentaje de grasas saludables que te aporta cada uno, y sobre todo en la presencia de Omega-3 en el pescado azul y sus beneficios para tu salud.

Recuerda que:

- **El pescado azul** es el que vive cerca de la superficie del mar y al moverse mucho tiene un mayor porcentaje de grasas saludables (5 - 10%), que te proporciona más calorías, y por tanto mucha energía. No te olvides de que los pescados azules te aportan grandes cantidades de Omega-3, que te ayudarán a regular el colesterol malo y a proteger tu corazón.
- **El pescado blanco** vive en el fondo del mar y es más sedentario, esto hace que su contenido en grasa sea inferior al 2%, por lo que te aporta menos calorías.

A la hora de escoger tu color piensa a quién te pareces más: ¿al pescado azul o al blanco?:

- Si todo el día te estás moviendo, bailando, jugando al fútbol o haciendo otros deportes y no paras un minuto quieto, entonces te pareces más a un pescado azul, y necesitas esas grasas saludables y la energía que te aporta.
- Si por el contrario eres más tranquilo, practicas deporte de forma moderada y lo tuyo son las aficiones más tranquilas, entonces tú te pareces más al pescado blanco, y con las calorías que éste tiene, será suficiente.
- ¡Pero ojo! En cualquier caso no puedes renunciar a todo lo bueno que te aporta el Omega-3. Siempre hay que comer al menos una ración de pescado azul.

5

Estas comparaciones se realizan para que sepas que, cuando seas mayor, debes comer en función de tu actividad física. Por ejemplo, no consume la misma energía un deportista que alguien que trabaje en una oficina. Ahora que eres niño gastas mucha energía en jugar, estudiar, hacer deporte, etc., así que las calorías que te proporciona el pescado azul no son relevantes.



Para una alimentación sana, 4 raciones de pescado por semana

¡ESTE ES NUESTRO LIBRO DEL PESCADO!

¿Sabías qué?

- El consumo del pescado no es nada nuevo. Existen constancias de que hace unos 100.000 años los hombres de Neanderthal ya comían pescado.
- Las personas que comen mucho pescado, como los japoneses y los esquimales, sufren menos enfermedades en las arterias y viven más años.
- El pescado a la plancha y las sardinas enlatadas tienen mucho calcio y fósforo. Comerlos te ayudará a crecer y a mejorar tu memoria.
- Los “palitos de mar” y “las gulas del norte” están hechos de surimi. Este término japonés significa “músculo de pescado picado”. Se trata de una pasta hecha con partes de pescados de excelente calidad, pero con escasa salida comercial, como el abadejo de Alaska, la corvina y diversos tipos de tiburones. De esta forma, todas las especies son aprovechadas.
- Si tienes hermanos menores o mayores que tú, dale a tu madre esta tabla de raciones recomendadas de pescado por edades:



	3 - 6 años	7 - 12 años	13 - 16 años	16 - 18 años
Ración pescado	80 - 100 gr.	100 - 120 gr.	120 - 150 gr.	150 - 180 gr.

Bibliografía

- Arguiñano, K. (2000). Pescados y Mariscos I. **Guías de Alimentación y Nutrición**. Editorial Debate S.A. y Asegarce, S.A. 254 pp.
- Fariña Castro, Miguel. **Artes e aparellos empregados en Galicia**. 481 pp.
- FROM (2009). **Manual Básico del Pescado, campaña promoción pescado a los niños**.
- FROM (2010). **Este es nuestro libro del pescado. Canarias. Campaña promoción pescado a los niños**.
- López Muñoz, Daniel (2000). **Guía do consumidor de Peixe Fresco**. Edita Xunta de Galicia, Consellería de Pesca, Marisqueo e Acuicultura.
- Delta producción audiovisual (2005). **Mar y Tierra (CD Audiovisual)**. Edita Consejería de Medio Rural y Pesca del Principado de Asturias.

Webgrafía

- <http://www.from.es>
Página web del FROM, Ministerio de Medio Ambiente y Medio Rural y Marino, para adultos. Contiene gran información sobre el mundo de la pesca (especies, artes, comercialización, transformación, biología pesquera y acuicultura), Consumo (tallas mínimas, etiquetados, estudios), Gastronomía y Nutrición (artículos nutricionales y recetas).
- <http://www.clubpezquenines.com>
Página web del FROM, Ministerio de Medio Ambiente y Medio Rural y Marino. Para niños.
- <http://www.delamaraplato.com>
Página web de Asociaciones de Mayoristas y Minoristas de Pescado de Mercabilbao, AZTI-Tecnalia, con el apoyo del Gobierno Vasco para fomentar el consumo de pescado.
- <http://www.galiciaeascienciasdomar.org>
Actividad financiada por la Dirección General de Investigación, Desarrollo e Innovación de la Xunta de Galicia. Realizada por el Centro Tecnológico del Mar - Fundación CETMAR.
- <http://www.pescagalicia.com/recursos>
Página web de la Consejería de Pesca de la Xunta de Galicia, sobre la pesca en Galicia.

¡ESTE ES NUESTRO LIBRO DEL PESCADO!

Agradecimientos

Esta guía se ha desarrollado dentro de la campaña nacional 2009 - 2010 de promoción de pescado para los niños, realizada por el FROM. Y ha sido posible gracias a dicho organismo.

Esta obra es fruto de la experiencia del autor en su trabajo diario con el sector pesquero artesanal, así como de la amplia labor de divulgación realizada en numerosos centros de educación infantil y primaria, cuyo objetivo principal ha sido promover la importancia de la pesca y el incalculable valor de sus productos en nuestra alimentación.

La idea inicial, así como la coordinación general del trabajo, realización y redacción de los textos han corrido a cargo de José Manuel Ortiz Sánchez, Jefe de Sección de Pesca del Área Funcional de Agricultura y Pesca de la Delegación del Gobierno en Canarias. Gracias también a la inestimable ayuda del personal del Área Funcional de Agricultura y Pesca en Las Palmas: Luis Ortín Trujillano, Director del Área y María Dolores Pereda Zurita.

La revisión y adaptación divulgativa de los textos han corrido a cargo de Ricardo Molina García, profesor y Director del Colegio San Ignacio de Loyola.

En la elaboración de este libro se ha contado con las aportaciones de miembros del Sector Pesquero, de las Consejerías autonómicas competentes, y de Centros de Formación y/o Investigación del Caladero. Destacar las aportaciones de: Eduardo Miguez (Puerto Celeiro), María José Rico (Federación Provincial de Pescadores de Asturias), Enrique Paz (OPACAN), Lucía García Florez (Gobierno de Asturias) y Lucía Fraga (Fundación CETMAR).

La realización de este libro ha sido posible gracias a la colaboración de los inspectores de la Secretaría General del Mar destinados en Áreas Funcionales del Caladero Cantábrico y Noroeste: Doña María Méndez Villamil (Cantabria) y Don Fernando Miranda Almón (Galicia).

