



Mediterráneo

Para una
alimentación sana
4 raciones
por semana

alimentación.es
Saber más para comer mejor



UNION EUROPEA

Fondo Europeo
de Pesca (FEP)

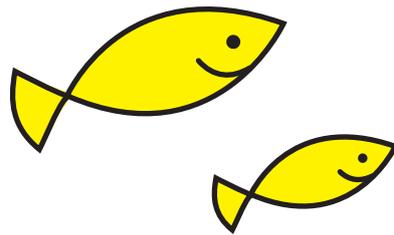
Por nuestro pescado de hoy
y de mañana



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE AGRICULTURA, ALIMENTACIÓN
Y MEDIO AMBIENTE

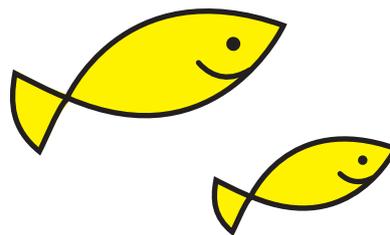
¡ESTE ES
NUESTRO
LIBRO DEL
PESCADO!



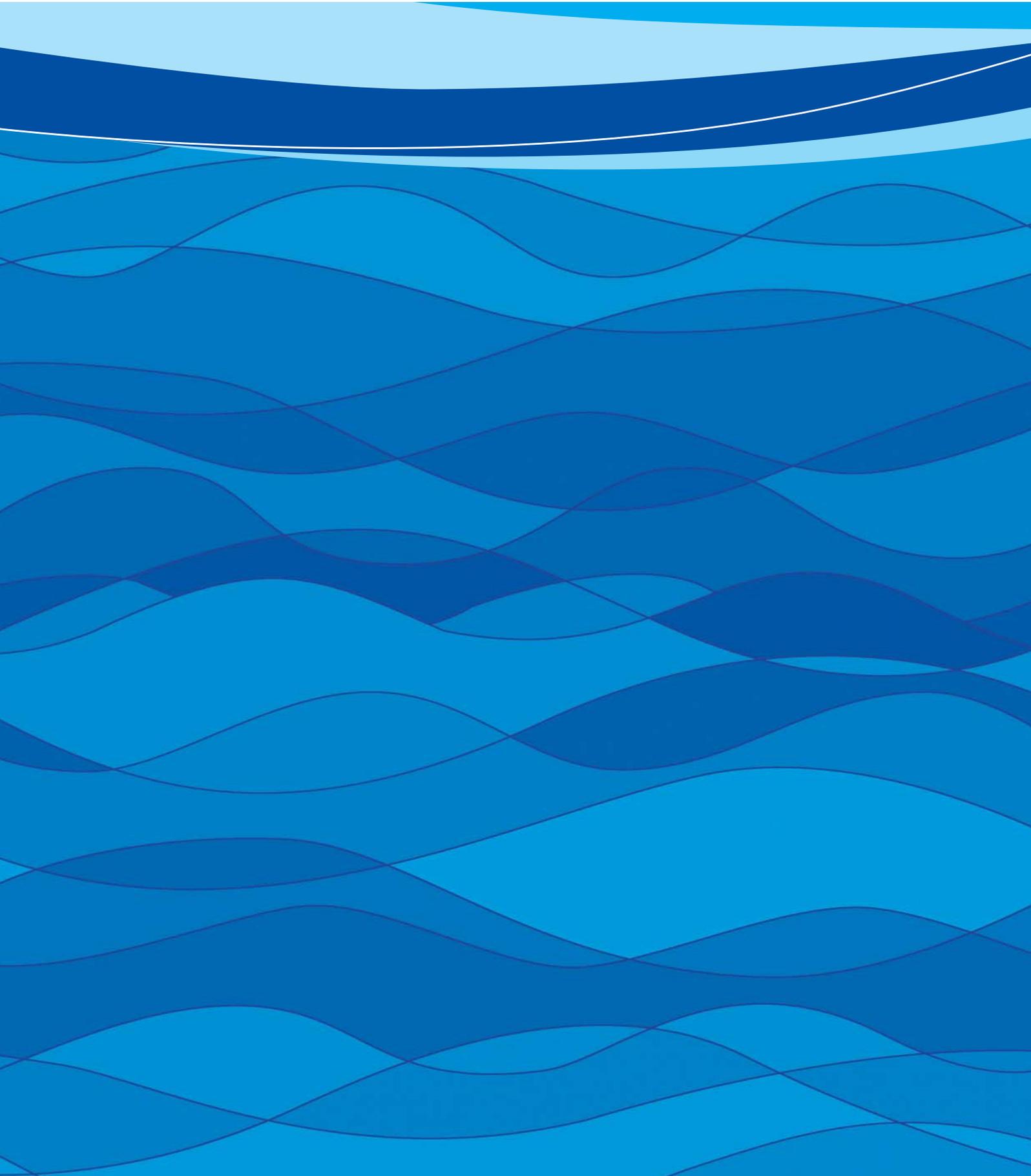
Depósito Legal: **M-27681-2010**

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.

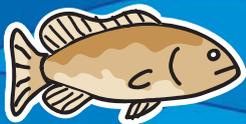
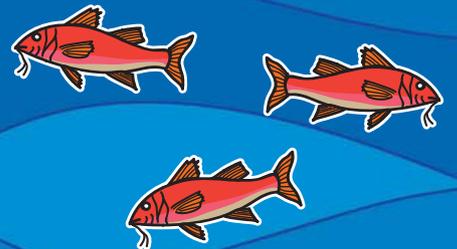
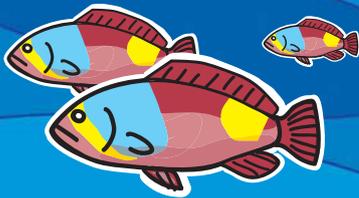
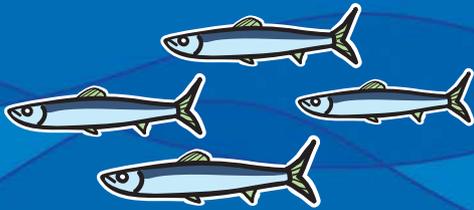
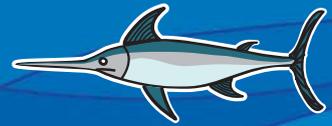


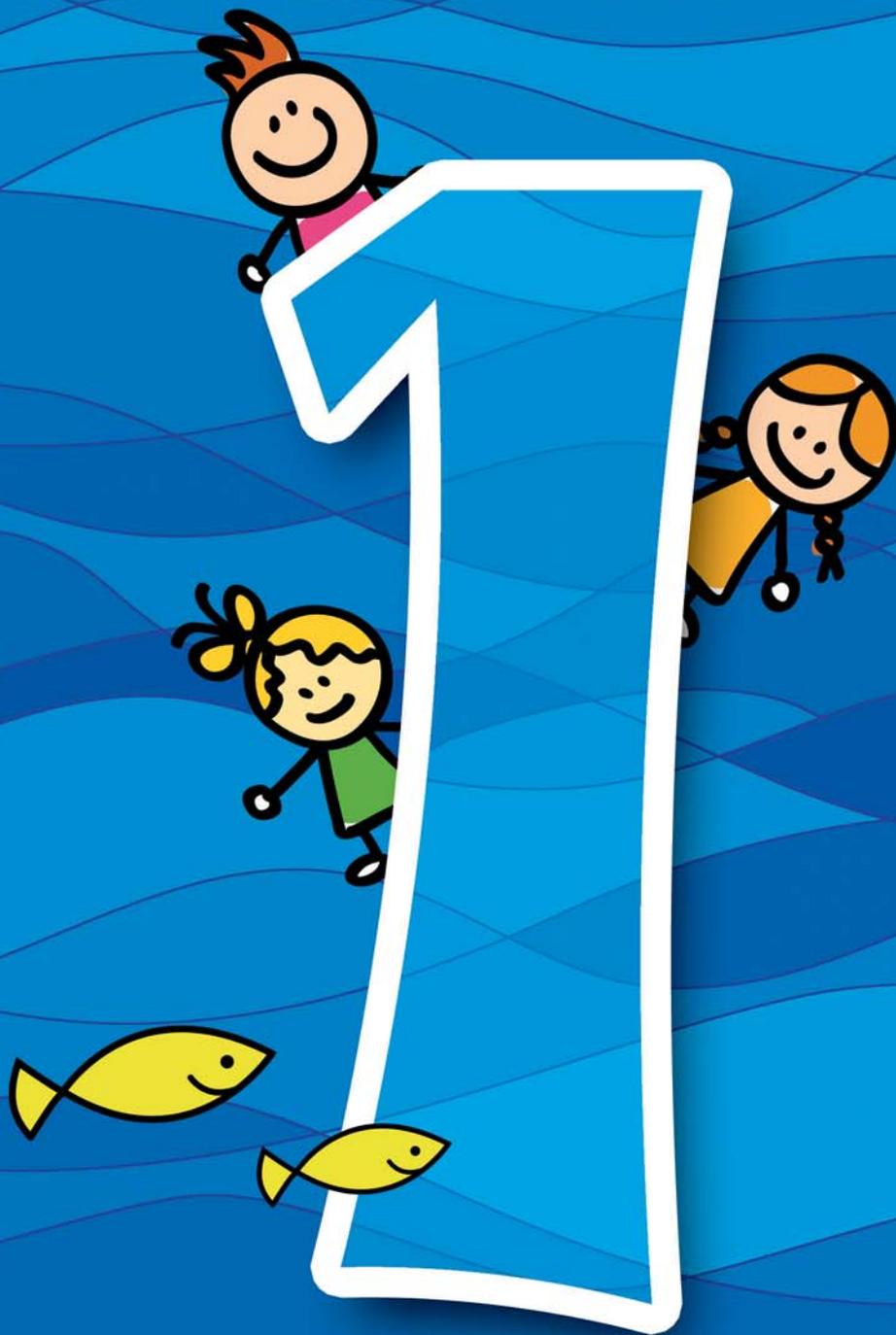
Mediterráneo



Índice

1. Introducción	7
• ¡Este es nuestro Libro del Pescado!	9
• Introducción	11
• ¿Comemos suficiente pescado?	12
• La pesca en España y en el Caladero Mediterráneo	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	78
• Artes de pesca	90
• Trampas. Generalidades	99
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

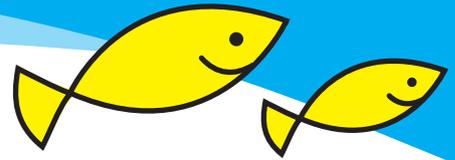




Introducción

¡ESTE ES NUESTRO LIBRO DEL PESCADO!



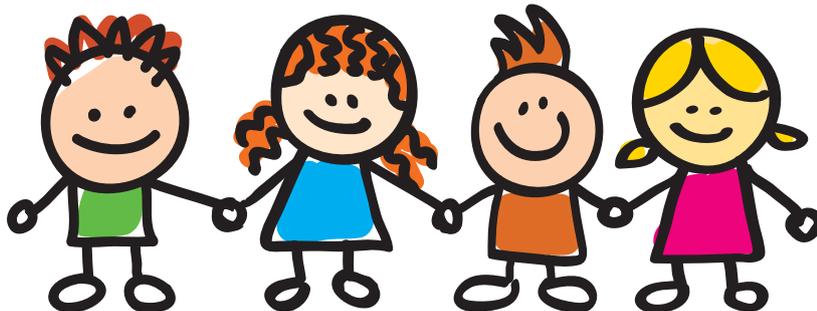


¡Este es nuestro Libro del Pescado!

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.

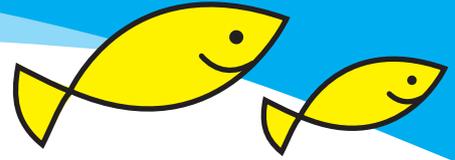
Pero, no te preocupes, todos los que hemos escrito este libro y todos nuestros colaboradores (pescadores, granjeros del mar, pescaderos, cocineros, etc.) llevamos muchos años trabajando en la pesca, y también a nosotros nos queda mucho por aprender.

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 este libro y descubre una tradición pesquera que se remonta a la prehistoria, y que todavía hoy nos sorprende a todos.

Una vez que 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 estudio del consumo de pescado en los hogares españoles, realizado en 2008 en todas las comunidades autónomas, se concluye que disminuye bastante. En el caso de las comunidades autónomas de nuestro caladero: Cataluña, Andalucía, Comunidad Valenciana, Murcia y Baleares, esta disminución se acentúa mucho más, estando todas por debajo de la media nacional (15,6 kg. por persona y año). De hecho, las tres últimas se encuentran entre las cinco comunidades que menos pescado consumen en familia.

Al igual que nosotros, seguro que te has quedado helado, ¡pero si toda nuestra región está bañada por el mar!

Una vez conocido este importante dato, lo que tenemos que hacer es analizar el porqué y poner una solución, ya que **los niños andaluces, murcianos, valencianos, catalanes y baleares no pueden renunciar a uno de los alimentos más completos y necesarios para su crecimiento y salud: el pescado.**

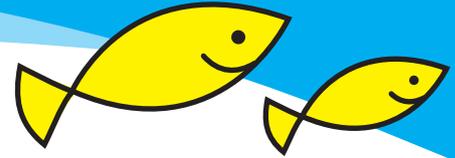
Y mucho menos sabiendo que en nuestras aguas existe una magnífica variedad de especies.

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. Ello 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 dirigidos a los niños.



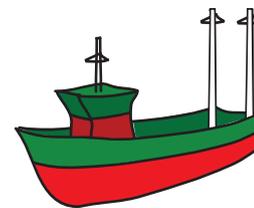
- www.from.mapa.es
- www.clubpezquenines.com



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!

La pesca en España y en el Caladero Mediterráneo



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, rederos y restaurantes).

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

Nuestra flota está compuesta por unos 3.500 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 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 por la flota de altura nacional, europea y de otros países. Estos barcos son más grandes y potentes y realizan mareas de varios meses, por lo que tienen congeladores a bordo.

Esta gran variedad de peces y mariscos ha sido capturada con más de veinte sistemas de pesca diferentes. Algunas de estas especies han sido criadas en las granjas del mar y podríamos hacer con todas ellas miles de recetas buenísimas.





FROM

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>

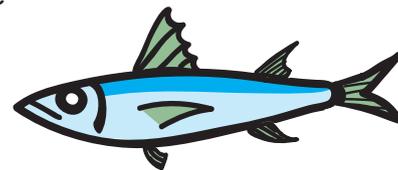
En esta página tus padres obtendrán muchísima información sobre el mundo de la pesca, también están todos los estudios realizados por el FROM sobre el consumo en comedores escolares, en la familia, nuestros hábitos de consumo de pescado, etc.

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".

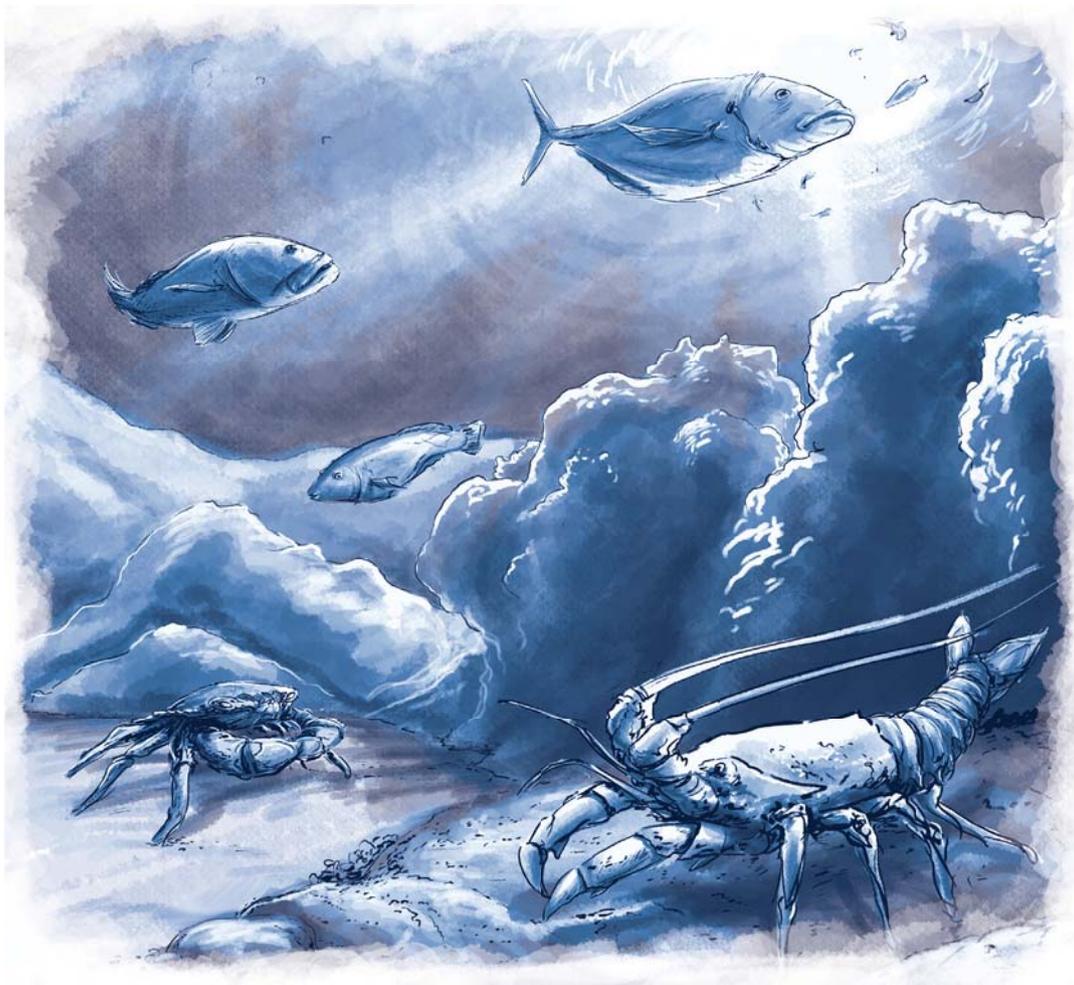


¡Hazte socio del club!



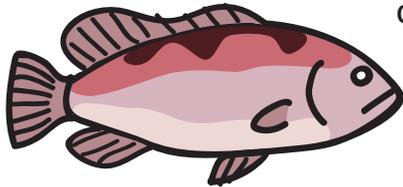
**Pescados y mariscos:
La despensa del mar**

¡ESTE ES NUESTRO LIBRO DEL PESCADO!



Pescados y mariscos: la despensa del mar

Los recursos del mar: pescados y mariscos

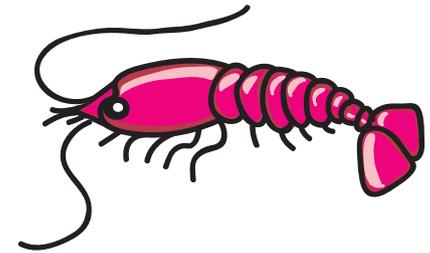


Cuando nos ponemos unas gafas de bucear y nos sumergimos con nuestros padres o hermanos mayores, vemos muchas especies de peces.

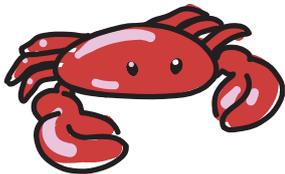
Y es que el Mediterráneo tiene muchos lugares fabulosos para bucear.

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 pescados de distintas formas, colores y sabores. También disponemos de mariscos como gambas, cigalas, langostinos, langostas y bogavantes (todos ellos son crustáceos), y de pulpos, jibias o sepias, calamares, puntillitas y potas (moluscos cefalópodos), o coquinas, chirlas y navajas (moluscos bivalvos), cañaíllas y busanos (moluscos gasterópodos), erizos (equinodermos) y ortiguillas de mar o anémonas (cnidarios). Y es que la despensa marina es muy rica y variada.



La mayoría de estas especies han sido capturadas en el Caladero Mediterráneo por nuestros barcos artesanales (flota de bajura) y se descargan en nuestros puertos. Parte han sido capturadas en los otros tres caladeros de España: el Caladero Cantábrico y Noroeste (que abarca el norte de España), el Caladero del Golfo de Cádiz (comprende todo el litoral suratlántico) y el Caladero Canario, y han sido capturadas por el resto de la flota española.



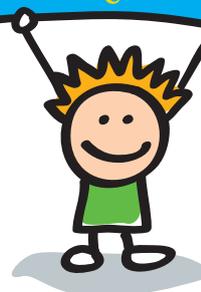
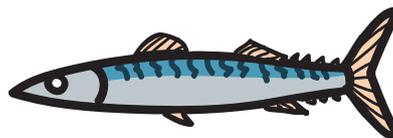
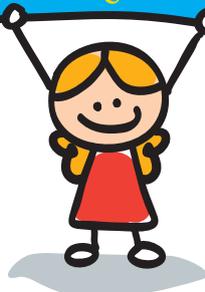
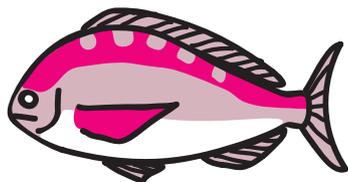
Otros pescados (merluzas, lenguados, boquerones, sardinas y atunes) y mariscos (gambas, camarones, langostinos, pulpos, calamares y sepias) provienen de caladeros de todos los océanos y mares del mundo y han sido pescados, principalmente, por barcos de altura de nuestra flota nacional, y en menor medida 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 boquerones, caballas, sardinas, jureles, alachas, bonitos y atunes. Al grupo de pescados blancos pertenecen merluzas, lenguados, rapes, cazón y bacaladilla, 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.



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 oscuro, con tonos azulados o grisáceos, y los lados y vientre blanco-plateados. Se les llama pescado azul porque las especies más importantes, como la sardina, el boquerón 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 la dorada, o gris-rosado como el pargo y la breca. También los hay marrones como los meros, los hay con varios patrones de coloración como el raor o lorito o galán, que puede ser verdoso con líneas azules (macho) o rosa-anaranjado con líneas azules (hembras y crías).

- **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, la acedía 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 gallopedro o los sargos.



¡ESTE ES NUESTRO LIBRO DEL PESCADO!

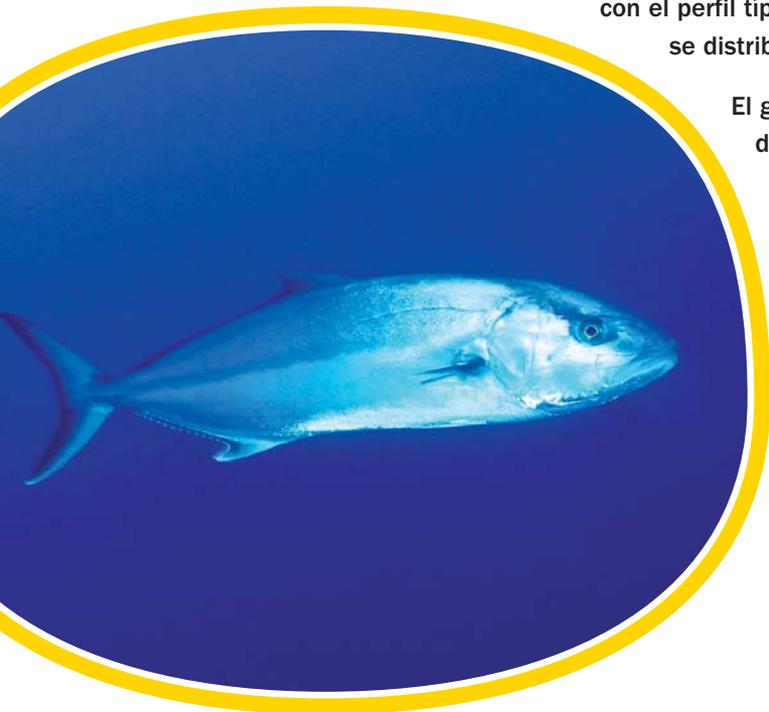
- **La forma de la cola**

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 la melva, o en **forma de V**, como la caballa, la sardina y el boquerón.

Los **pescados blancos** presentan muchas formas de cola: **recta** como la merluza, **redondeada** como el lenguado y el mero, 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 atún, un bonito y un jurel, 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.



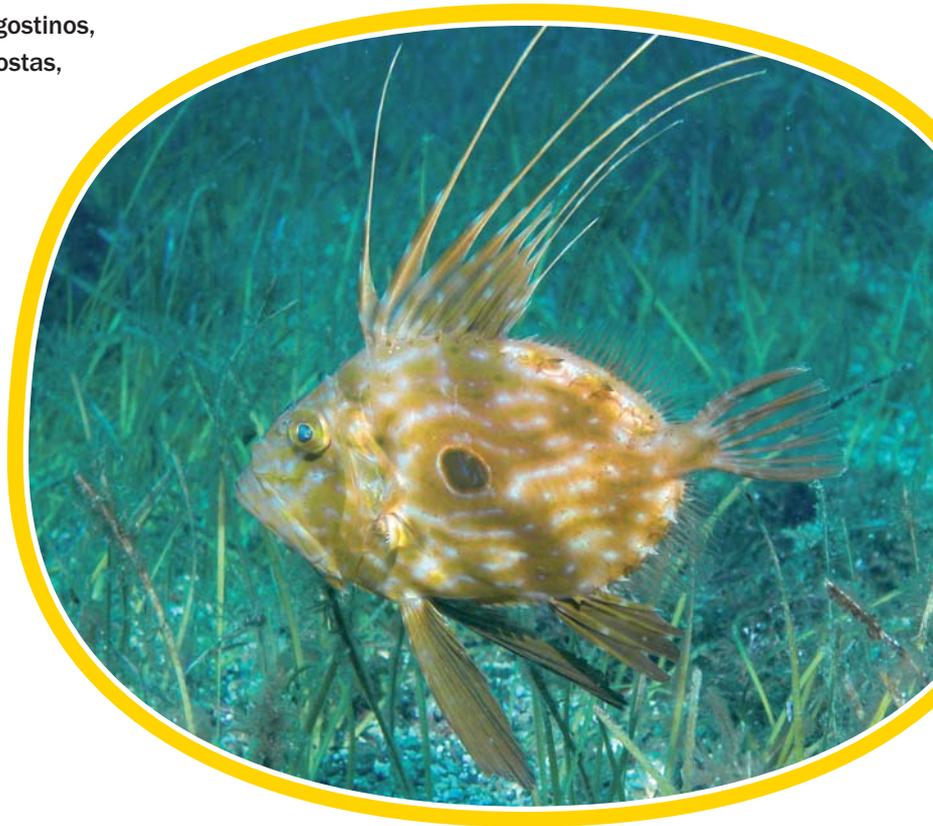
El grupo del **pescado azul** engloba a muchas especies de peces que viven cercanas a la superficie, en continuo movimiento. Esto explica la forma y el aspecto fuerte de su cuerpo y su cola, así como el mayor porcentaje en grasa. Se les conoce como **peces de superficie o pelágicos**.

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 **demersales**.

Aunque se suele englobar a los peces de fondo usando el término demersales porque son la mayoría, no es del todo correcto. En realidad hay dos tipos de peces de fondo: **demersales** y **bentónicos**. Los **demersales** viven cerca del fondo y dependen de él, a este grupo pertenecen los sargos y pargos, entre otros. Los **bentónicos** están íntimamente ligados al fondo, ya que viven sobre él o enterrados en el mismo, por lo que su capacidad de movimiento es más limitada. El lenguado, la merluza y el rape son algunos ejemplos.

Aparte de estos peces, también se pueden observar distintas clases de **mariscos** como gambas, camarones, langostinos, barrilotes, cangrejos moro, bogavantes, langostas, pulpos y chocos. Todos ellos tienen cierta capacidad de movimiento, por eso podemos considerarlos **mariscos demersales**.

Hay otros que viven íntimamente ligados al fondo, como las ortiguillas, erizos, coquinas o chirlas que son los **mariscos bentónicos**.



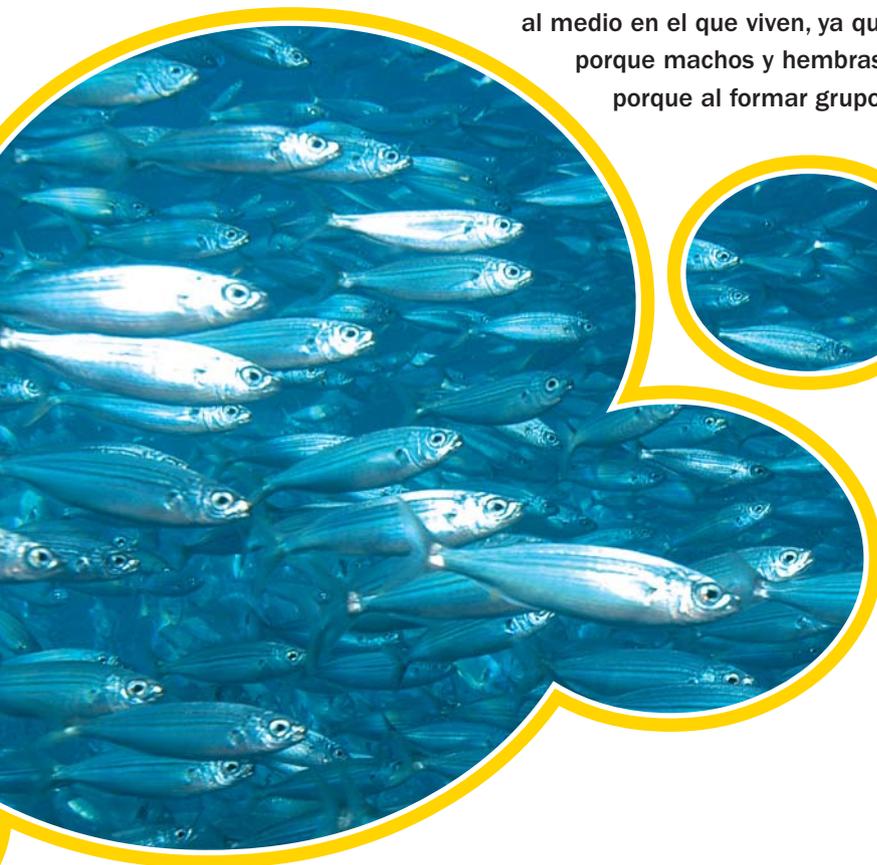
Características y clasificación de los peces de superficie y fondo, según su tamaño y hábitat

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.



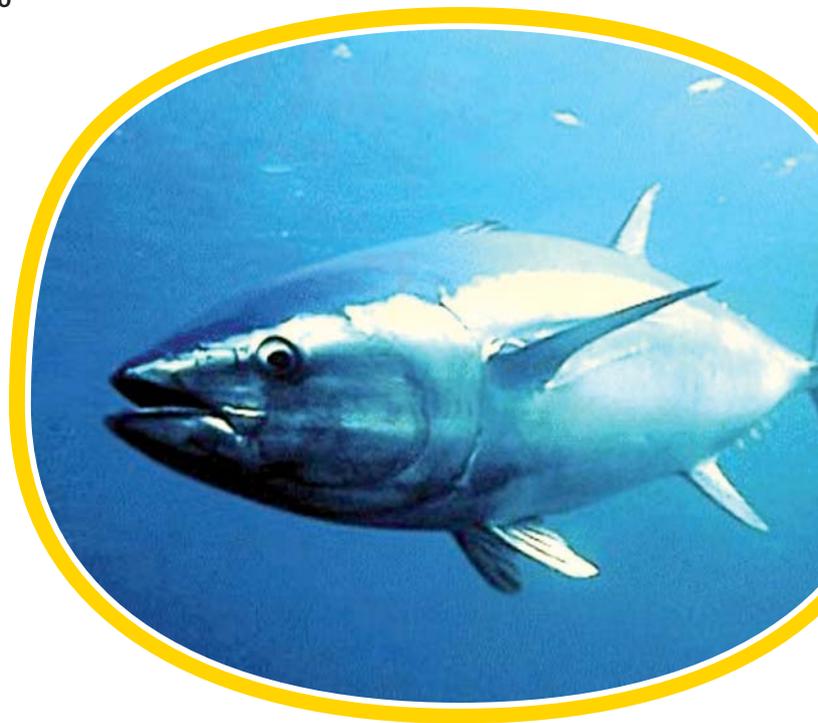
- **Sus migraciones**

Las especies pelágicas están siempre moviéndose, buscando las condiciones más favorables para su alimentación y reproducción. Estos movimientos pueden ser estacionales y durar meses recorriendo miles de millas, 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.



• 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, el boquerón y los jureles**.
- En el grupo de **pelágicos medianos** encontramos especies como la caballa o tonino, bonito del sur o bonito, melva y atún blanco o bonito del norte.

Otros recursos pelágicos medianos serían **las potas** (moluscos cefalópodos).

- Dentro del grupo de **grandes pelágicos** tenemos los túnidos (atún rojo), los peces con espada (marlín o saltón, pez espada o aguja palá y el pez vela o aguja o espetón), y por último los tiburones (marrajo o lobito, tintorera o caella o marrajo azul, cazón o ferrón). 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 del sur o la pota. Se hallan más alejados de la costa.

PESCADO BLANCO

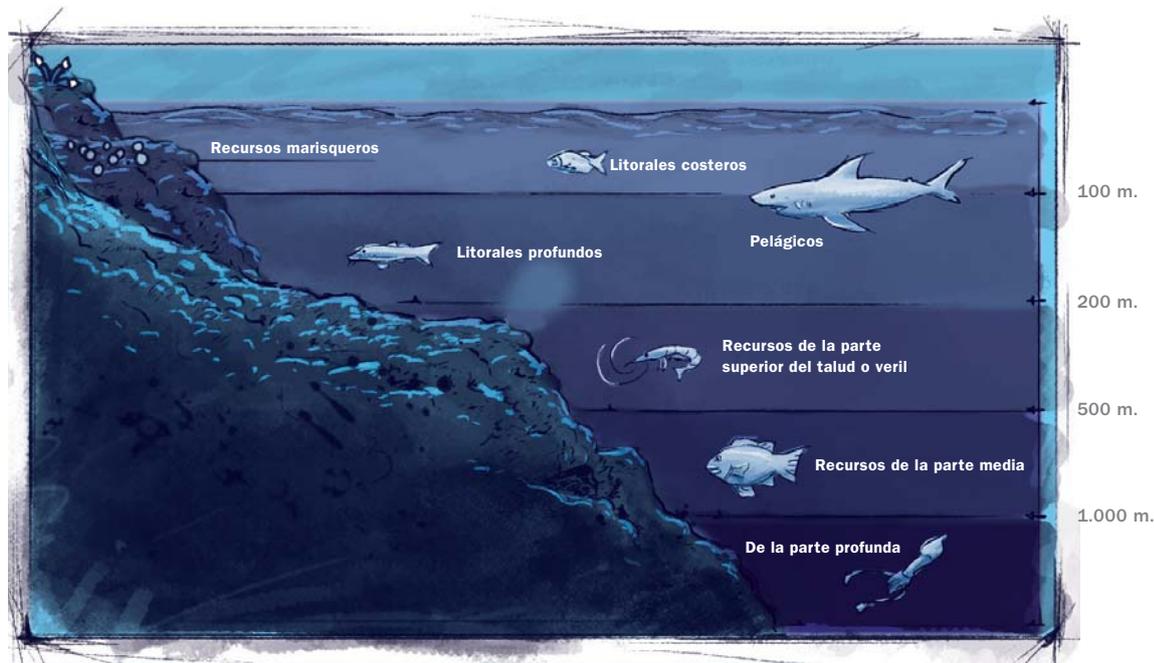
Está constituido por muchas especies de formas y colores muy variados. Son especies que para alimentarse y vivir dependen totalmente de su adaptación al fondo marino (bien sea fango, rocas o praderas de fanerógamas marinas). Por eso desarrollan sistemas de defensa contra sus predadores, de ahí que tengan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

En el Mediterráneo las mareas son de pocos centímetros, y por tanto muy inferiores a las del Océano Atlántico y otros océanos. Al ser la zona intermareal tan reducida, la actividad de marisqueo es anecdótica, salvo en zonas como el Delta del Ebro y áreas contiguas al Estrecho (Algeciras, Málaga, etc.).



Generalidades previas sobre los peces, crustáceos y moluscos

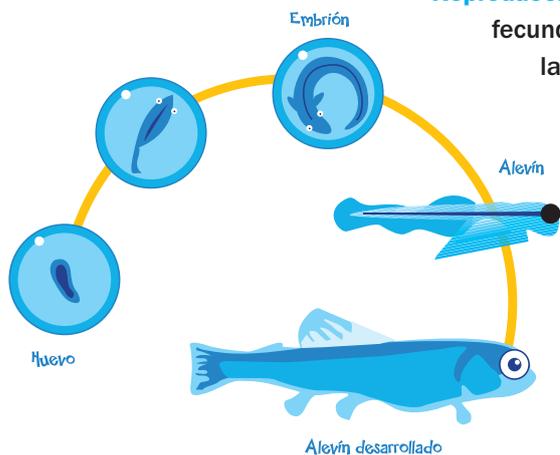
Los peces son animales vertebrados que viven en el agua. Pueden ser de agua dulce o salada. Existe una gran variedad de especies de diferentes formas, colores y tamaños, desde los más pequeños (10 milímetros y menos de 2 gramos de peso) hasta los más grandes como el tiburón ballena (20 metros y 12 toneladas).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

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

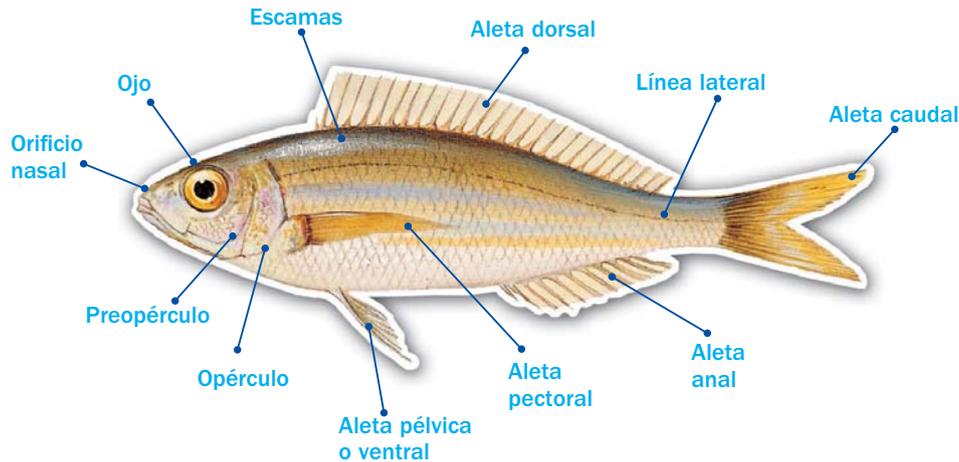
- **Respiran por branquias:** las agallas o branquias son un grupo de finas láminas dispuestas en varias hileras y situadas detrás de la cabeza por las que pasa la sangre del pez. En ellas los peces obtienen el oxígeno del agua y liberan el anhídrido carbónico. Están protegidas por el opérculo en los peces óseos y por hendiduras branquiales en los peces cartilagosos.
- **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 o pélvicas, 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).

Si pasan de hembras a machos son hermafroditas proterogínicos, y de machos a hembras son hermafroditas proterándicos.



• Partes de un pez:

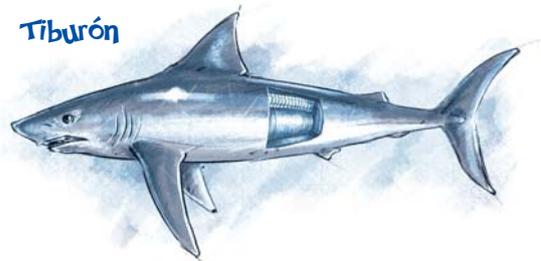


Hay dos grupos principales de peces. Los óseos y los cartilagosos:



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 sardina, las merluzas y los atunes, entre otros.**

En cambio, los **peces cartilaginosos** 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, que están protegidas por hendiduras branquiales (normalmente de cinco a siete). Pueden ser ovovivíparos y vivíparos y no tienen vejiga natatoria. A este grupo pertenecen los tiburones, las rayas y las mantas.

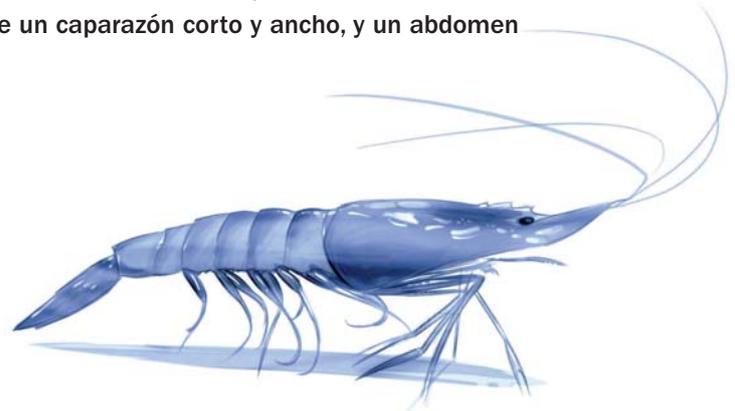


¡ESTE ES NUESTRO LIBRO DEL PESCADO!

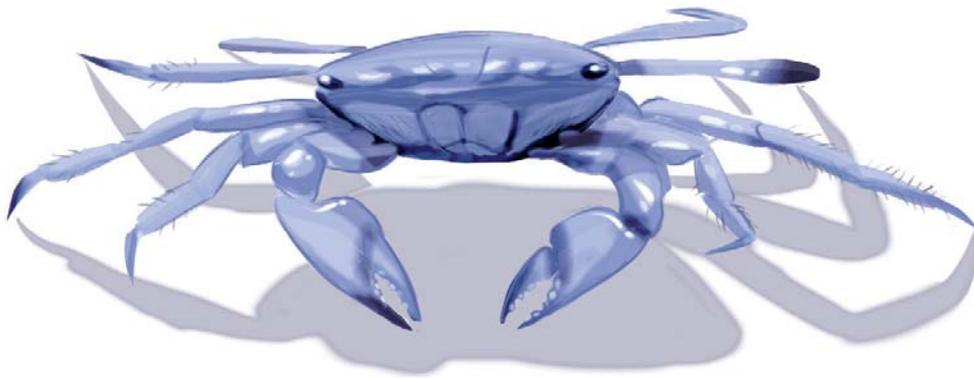
Los peces no están solos en el medio marino. Conviven con otros grupos de animales y especies como los moluscos, crustáceos, reptiles marinos (serpientes marinas), anfibios (tortugas marinas) y mamíferos (focas, delfines, ballenas, etc.). A continuación vamos a describir las características más importantes 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”** (gambas, cigalas, langostas y bogavantes, entre otros).
- Los que podríamos denominar **“todo cabeza”**, como el centollo, cangrejo mediterráneo, gerión mediterráneo, falsa nécora, etc., que disponen de un caparazón corto y ancho, y un abdomen pequeño.



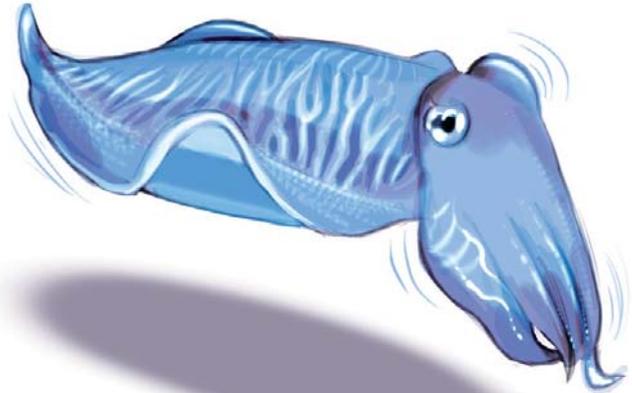
Gamba



Cangrejo

• **Moluscos:** son animales de cuerpo blando que se distinguen 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 (coquina, chirla) y los longueirones.



Sepia



Chirla



Coquina

- **Gasterópodos.** Su cuerpo está protegido por una sola concha enrollada en espiral. La mayoría son marinos, como las cañaíllas, busanos y lapas, aunque también los hay terrestres como el caracol.

Dentro de los “mariscos” se incluyen el erizo y la ortiguilla de mar o anémona. Los erizos pertenecen al grupo de los equinodermos y las anémonas a los cnidarios. Ambos son muy apreciados en nuestro caladero.

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 proceden 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 o de marisco.



Pescado blanco



Pescado azul



Pescado semigraso



Molusco cefalópodo



Molusco bivalvo



Crustáceo



Molusco gasterópodo





- **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 dónde se cultiva la especie (jaulas flotantes, tanques y estanques, entre otros).

Acuicultura

- **Se pesca con:** aparecen tres grandes grupos: Anzuelo (aparejos), Redes y Útiles. En el caso del anzuelo, se indica el tipo: volantín, cordel, potera, tablilla y curricán. 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. Hay algunas especies que se han capturado total o parcialmente en caladeros distintos al nuestro, como el lenguado, 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 (camarón, langostera, para choco, para pulpo y caracolera) debajo de su respectivo icono, al igual que los rastros (para chirlas y coquinas, mantas, jaula, de cadenas etc.).



Marisqueo
a flote
mecánico



Nasas
y alcatruces



Anzuelo



Redes



Trampas

Atún rojo, atún, atún de aleta azul

Nombre científico: *Thunnus thynnus*

Nombre FAO: Atún rojo del Atlántico

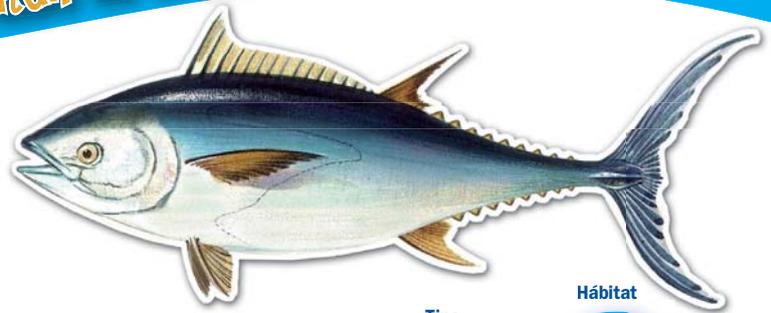
Nombres comerciales: Andalucía: Atún rojo

Murcia: Atún

Com. Valenciana: Tonyina

Cataluña: Tonyina

Baleares: Tonyina



Se pesca con



Lienza, curricán y palangre



Cerco



Pescado azul



Hábitat
Pez de superficie oceánico
0 a 1.000 m.

¿Cómo es?

Cuerpo robusto con forma de torpedo.

Cabeza grande y ojos pequeños. Color azul oscuro en el lomo, y blanco-plateado en lados y vientre. Aletas pectorales cortas que no llegan a la altura de la segunda dorsal, la primera dorsal es amarilla o azulada, y la segunda es marrón o rojiza. Cola fuerte en forma de media luna.

¿Con qué especies se confunde?

Con otras especies de atunes como el patudo, el rabil y el atún blanco. Para diferenciarlas, fíjate en el tamaño del ojo y aletas pectorales (patudo y atún blanco) y en la aleta ventral y segunda dorsal amarillas grandes (rabil). Cuando se vende en filetes y lomos, la posibilidad de confusión es mayor.

¿Cómo se cocina?

A la plancha, frito, empanado, en tacos o encebollado.

Destacan los platos con ventresca y los salazones.

En la cocina oriental se come crudo, los lomos se utilizan para el "sashimi" y la ventresca para el "sushi".

Hábitat, comportamiento y biología

Pelágico oceánico, lo podemos encontrar desde 0 a 300 m., aunque puede bajar hasta 1.000 m. en busca de presas y campos magnéticos que le ayuden a orientarse en sus migraciones transoceánicas con fines reproductivos. La puesta es entre mayo y julio a 8-10 m. de profundidad (en Baleares, y entre Sicilia y Cerdeña). Forma cardúmenes. Carnívoro, se alimenta de peces pelágicos, medusas, gambas y calamares.

Abundancia

Escasa. 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.
- Antiguamente había almadrabas en el Mediterráneo. El atún rojo era la especie objetivo. Actualmente sólo queda la de Azohía (Murcia), sus capturas son anecdóticas.
- Especie con alta demanda internacional. En el mercado de Tokio se llegó a vender un solo ejemplar por 174.000 euros.
- En el Caladero del Golfo de Cádiz, cuando hay atún rojo, las orcas acompañan a los barcos y se comen los atunes capturados con las lienzas. ¿Has visto el DVD "Todos por la Mar"? No te lo pierdas.
- En el Mediterráneo se capturan con grandes cerqueros, se transportan en jaulas especiales y luego se engordan en jaulas de acuicultura.
- Es uno de los peces más rápidos que existen, en recorridos cortos puede superar los 70 km/h. (37,8 nudos).
- Las poblaciones de medusas han aumentado mucho, por la disminución de las poblaciones de sus predadores, como el atún rojo.

Boquerón, anchoa

Pertenece al grupo de: boquerones, sardinas, caballas, jureles y similares

Nombre científico: *Engraulis encrasicolus*

Nombre FAO: Boquerón

Nombres comerciales:
Andalucía: Boquerón
Murcia: Boquerón
Com. Valenciana: Seitó, aladroc
Cataluña: Seitó
Baleares: Aladroc



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. Sólo tiene una aleta dorsal en el centro del lomo. El lomo pasa de color azul-verdoso a azul claro, lados plateados situados por encima de una línea oscura, y vientre pálido. 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. También se puede confundir con la anchoita y las sardinillas. Se diferencia por la forma de la aleta anal (anchoita) y por la forma de la boca (sardinillas).

¿Cómo se cocina?

Se prepara frito, rebozado, los filetes crudos en vinagre. También en conserva y salazón.

Hábitat, comportamiento y biología

Pelágico costero y oceánico próximo. Lo solemos encontrar desde 0 a 180 m. de profundidad, pudiendo llegar hasta 400 m. Se reproduce en primavera y verano, cerca de la costa y las desembocaduras de los ríos. Se alimenta durante el día de animales planctónicos (crustáceos y moluscos).

Abundancia

Común en el pasado, actualmente escasa por la sobrepesca sufrida.

Tallas y pesos

talla máxima	22 cm.
talla mínima autorizada	9 cm.

Curiosidades

- Su pesca se remonta a la época de los romanos.
- Es un pescado muy delicado, por eso debe manipularse y estibarse (almacenarse) con mucho cuidado.
- Vive unos cuatro años, llegando a una talla máxima de 22 cm.
- Los máximos de puesta son en luna nueva.
- Después de la sardina es la especie más capturada en el litoral catalán.
- Es una especie capaz de vivir en aguas salobres (con baja salinidad), como desembocaduras de ríos, lagunas costeras y estuarios.
- Habita en aguas con temperaturas entre 13 y 23°C, de ahí que descienda a aguas más profundas en invierno.
- En otros caladeros se utiliza como cebo vivo para la pesca de atunes y bonitos.

Cabracho, rascacio

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

Nombre científico: *Scorpaena scrofa*

Nombre FAO: Cabracho

Nombres comerciales: **Andalucía:** Rascacio
Murcia: Rascacio
Com. Valenciana: Cap-Roig
Cataluña: Escórpora, barbuda
Baleares: Cap-Roig o roja



Se pesca con



Volantín
y palangre



Arrastre
y enmalle



Pescado blanco



Hábitat
Pez de fondo
20 a 500 m.

¿Cómo es?

Cabeza grande con espinas, presenta una especie de tentáculos o pellejos 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 (rascacio negro, escórpora fosca) de color más oscuro, mayor tamaño de ojo y menos espinas, con la gallineta nórdica y del Pacífico.

¿Cómo se cocina?

Se prepara frito, a la plancha, a la brasa, al horno, en salpicón, en sopas, calderos y arroces (Levante y Cataluña) y en el típico "pastel de cabracho".

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, territorial y nocturno. En el Mediterráneo pone huevos todo el año principalmente entre noviembre y julio. Carnívoro, se alimenta de peces, cefalópodos y crustáceos.

Abundancia

Común.

Tallas y pesos

talla máxima

66 cm.

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, calamar europeo

Pertenece al grupo de: calamares, potas, sepias, puntillitas y pulpos



Nombre científico: *Loligo vulgaris*

Nombre FAO: Calamar

Nombres comerciales: **Andalucía:** Calamar o chipirón
Murcia: Calamar
Com. Valenciana: Calamar
Cataluña: Calamar
Baleares: Calamar

Se pesca con



Moruna delgada



Arrastre y cerco



Poteras



Molusco cefalópodo



Molusco de fondo
0 a 500 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 casi transparente a marrón oscuro con manchas. Tiene diez patas o rejos alrededor de la boca, ocho más cortas con dos filas de ventosas y las dos más largas, los tentáculos, que utiliza para cazar y reproducirse, tienen cuatro filas. Tiene un órgano, el sifón, para moverse a propulsión y soltar tinta para confundir y escapar de sus predadores. El pico de loro, en la unión de sus patas, le permite triturar a sus presas.

¿Con qué especies se confunde?

Con otros calamares y varias especies de potas, cuya longitud de las aletas es de 1/3 del manto y tienen forma de corazón.

¿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, pero puede hallarse desde la superficie hasta los 500 m. Por la noche se levanta del fondo hasta media agua. Para reproducirse se concentra en aguas costeras desde la primavera hasta principios del otoño. Caza por la noche, carnívoro, depredador activo, 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 calamar fresco procedente de nuestro caladero. Si es congelado, será de procedencia marroquí, argentina (otra especie), etc.
- Recién pescado la textura es dura y su sabor dulce, todo un manjar. Hay quien prefiere congelarlo un día para ablandarlo. Se aconseja evitar un excesivo lavado con agua dulce.
- Algunos países asiáticos utilizan sistemas automatizados de poteras que llaman "jigging".
- Cuando se pesca con potera te pueden manchar de tinta, ¡da para muchas bromas! Antiguamente se usaba para escribir con pluma.
- Tiene una concha interna transparente, que a diferencia de la jibia, no está calcificada.

Cañailla

Pertenece al grupo de: cañaillas, busanos y otras caracolas

Nombre científico: *Bolinus brandaris*

Nombre FAO: Cañailla

Nombres comerciales: **Andalucía:** Cañailla
Murcia: Cañailla
Com. Valenciana: Cargol de punxes
Cataluña: Cargol de punxes
Baleares: Corn amb pues



Se pesca con



Caracoleras



Manta, rastro de cadenas y jaulas



Arrastre



Molusco gasterópodo



Molusco de fondo
0 a 150 m.

Hábitat

¿Cómo es?

Caracola robusta, casi esférica con espinas o púas en hileras alrededor de la concha. Tiene un canal sifonal muy largo y recto (el extremo con forma de pincho). El color exterior varía entre marrón claro y amarillento, pudiendo ser blanco, marrón oscuro e incluso rosado. La abertura es amarilla brillante con tonos naranjas.

¿Con qué especies se confunde?

Normalmente no existen confusiones posibles ya que sus púas y largo canal sifonal la hacen inconfundible.

¿Cómo se cocina?

Se prepara viva o cocida, en salpicones y ensaladas.

Hábitat, comportamiento y biología

Vive en fondos fangosos o arenosos, desde aguas poco profundas cercanas a las praderas de posidonia hasta 150 m. de profundidad. Carnívora, se alimenta principalmente de moluscos bivalvos. La puesta tiene lugar entre mayo y junio.

Abundancia

Común en casi todo el territorio peninsular, escasa en el litoral balear.

Tallas y pesos

talla máxima

9 cm. de largo y 6,6 cm. de diámetro (incluyendo espinas)

talla mínima autorizada

7 cm. de largo en Andalucía y 2,5 cm. de diámetro en Cataluña

Curiosidades

- Muy codiciada en la época de los romanos. De ella se extraía el tinte púrpura real usado en la ropa de los senadores y emperadores.
- En el año 2005 se comercializaron en España unos 700.000 kg. De éstos, más del 50% procedía de Italia, a continuación le seguían la Comunidad Valenciana y Cataluña.
- Utiliza el "órgano perforador" para perforar las conchas de sus presas, lapas, balanos y bivalvos. Después introduce jugos gástricos que hacen la digestión externa, y succiona todo.
- Se utiliza para estudios de contaminación del TBT, principal componente de las pinturas antiincrustantes de los cascos de los barcos. En altas concentraciones produce la esterilización de las hembras, poniendo en peligro sus poblaciones. Este fenómeno irreversible se denomina imposex.
- Las larvas primero son pelágicas y luego bentónicas. Son capaces de posponer la metamorfosis (cambios) y su asentamiento al fondo, hasta que no encuentran un sustrato adecuado.

Choco, jibia, sepia

Pertenece al grupo de: calamares, sepias, potas, pulpos y puntillitas

Nombre científico: *Sepia officinalis*

Nombre FAO: Sepia común

Nombres comerciales: **Andalucía:** Choco, jibia
Murcia: Jibia
Com. Valenciana: Sèpia
Cataluña: Sèpia
Baleares: Sèpia, sípia



Se pesca con



Moruna delgada



Arrastre y enmalle



Molusco cefalópodo



Molusco de fondo
0 a 200 m.

Tipo

Hábitat

¿Cómo es?

Cuerpo robusto de gran tamaño con forma oval, expansiones laterales en forma de aletas y un triángulo sobre la cabeza. Tiene ocho patas cortas y dos muy largas, los tentáculos, todas con ventosas. Color variable de marrón-grisáceo claro a oscuro jaspeado. Tiene un sifón en la parte posterior que lo utiliza para propulsarse y para expulsar tinta, y un pico de loro para triturar.

¿Con qué especies se confunde?

Con otras especies de chocos de menor tamaño, como el choquito o almendrita y el choquito picudo.

¿Cómo se cocina?

Se prepara frito, a la plancha, a la romana rebozados, en su tinta, en cazuelas y calderetas.

Hábitat, comportamiento y biología

Vive sobre fondos rocosos, arenosos y fangosos cubiertos de algas y posidonia. Lo podemos encontrar desde 0 a 200 m. de profundidad, frecuente por encima de los 100 m. Realiza migraciones en primavera-verano a aguas superficiales para reproducirse, y en invierno se marcha a aguas más profundas. Solitario, caza por la noche. Las hembras ponen huevos de febrero a septiembre y después mueren. Carnívoro, se alimenta principalmente de cangrejos y peces.

Abundancia

Frecuente.

Tallas y pesos

talla máxima	49 cm. de longitud del manto (4 kg.)
talla mínima autorizada	No regulada

Curiosidades

- Cazador nocturno, puede adquirir colores fosforescentes para atraer a sus presas y capturarlas con sus tentáculos.
- Maestro del camuflaje, se mimetiza con el entorno al reproducir los colores y rugosidades del fondo donde reposa.
- Su ataque a una presa es rapidísimo (unos 0,003 seg.), se desencadena por estímulos visuales.
- Los machos durante el celo adquieren una coloración llamativa en forma de cebra.
- La puesta se realiza todo el año, especialmente en primavera las grandes hembras (más de 18 meses), y durante el verano las hembras menores (de 14 a 16 meses).
- Nada mediante las ondulaciones sincronizadas de la "cresta" que rodea el manto.
- Pone entre 150 y 1.000 huevos, encerrados en cápsulas negras con forma de limón.

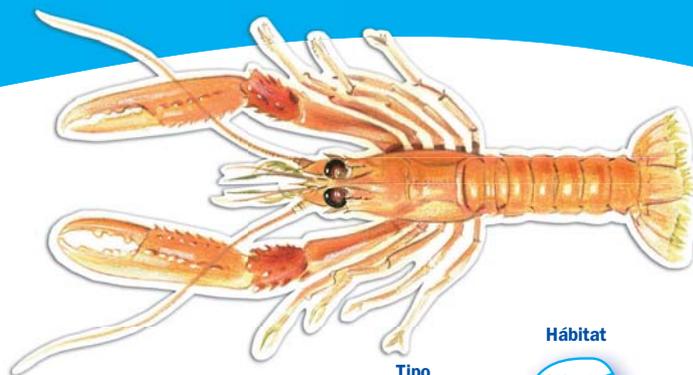
Cigala

Pertenece al grupo de: gambas, cigalas y langostas

Nombre científico: *Nephrops norvegicus*

Nombre FAO: Cigala

Nombres comerciales: **Andalucía:** Cigala
Murcia: Cigala
Com. Valenciana: Escamarlà
Cataluña: Escamarlà
Baleares: Escamarlà



Se pesca con



Arrastre

Tipo



Crustáceo

Hábitat



Marisco de fondo
20 a 900 m.

¿Cómo es?

Cuerpo alargado, cabeza y tórax con pequeñas espinas. Ojos con forma de riñón. Caparazón liso anaranjado o rosado, rojo intenso en el dorso y bases y dedos de las pinzas. Primer par de patas formado por dos pinzas trituradoras largas y espinosas. El segundo y tercer par de patas también tienen pinzas pero mucho más pequeñas.

¿Con qué especies se confunde?

Se puede confundir con la cigalita.

¿Cómo se cocina?

Principalmente cocida, y también a la plancha con sal gorda o en calderos y arroces.

Hábitat, comportamiento y biología

Marisco de fondo, vive sobre fondos fangosos desde los 20 hasta los 900 m., siendo más abundante de 100 a 300 m. Vive en madrigueras que ella misma construye. Pone huevos entre junio y julio. Se alimenta de crustáceos bentónicos, moluscos, poliquetos y peces muertos.

Abundancia

Escasa.

Tallas y pesos

talla máxima	2 cm. de longitud del caparazón 24 cm. longitud total
talla mínima autorizada	2 cm. de longitud del caparazón 7 cm. longitud total

Curiosidades

- Aunque puede nadar dando coletazos, generalmente se desplaza caminando por el fondo utilizando sus patas marchadoras.
- Puede llegar a vivir 15-20 años.
- Crece mediante mudas, cuando se liberan de su esqueleto externo aprovechan para crecer. Los juveniles mudan tres o cuatro veces al año, los adultos una.
- La reproducción ocurre entre un macho que ha mudado hace tiempo, con caparazón duro y una hembra que acaba de mudar, con el caparazón todavía blando.
- Cada hembra pone entre 500 y 5.000 huevos, que permanecen adheridos a su abdomen. La eclosión sucede 5-10 meses después, en función de la temperatura del agua.
- Su actividad depende de la intensidad lumínica. Para cazar necesita que la luz tenga una intensidad mínima y no supere una máxima. Por ello, en el talud está activa durante las horas del día y en la plataforma continental al atardecer y por la noche.

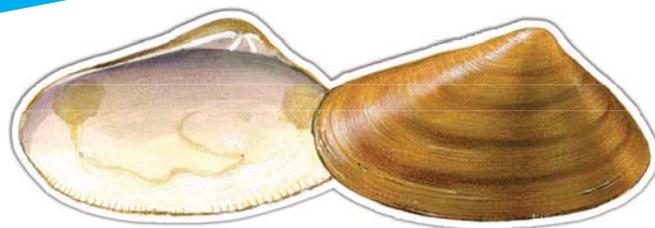
Coquina

Pertenece al grupo de: coquinas, chirlas, almejas, vieiras y mejillones

Nombre científico: *Donax trunculus*

Nombre FAO: Coquina truncada

Nombres comerciales: **Andalucía:** Coquina
Murcia: Coquina
Com. Valenciana: Tellina
Cataluña: Tellerina
Baleares: Tellerina, xarleta



Se pesca con



Rastro para chirla y coquina

Tipo



Molusco bivalvo

Hábitat



Molusco de fondo
0 a 15 m.

¿Cómo es?

Ambas conchas son desiguales, lisas, frágiles y quebradizas. Tienen forma ovalada triangular cuyos bordes están finamente dentados. El color exterior de la concha varía de blanco-amarillento a pardo con bandas concéntricas en tono violáceo. El interior es violeta, blanco o anaranjado.

¿Con qué especies se confunde?

Con las tellinas, muy similares, aunque sus conchas son más fuertes y con estrías. También con otras especies de coquinas, la lisa, la deliciosa y la tellerina.

¿Cómo se cocina?

Se prepara en su propio jugo, a la plancha y a la marinera.

Hábitat, comportamiento y biología

Vive en fondos arenosos entre 0 y 15 m., más abundante de 0 a 4 m., también se puede encontrar en playas con rompiente. Hábitos gregarios, forma grandes colonias. Se alimenta fundamentalmente de fitoplancton que obtiene filtrando. La puesta tiene lugar entre junio y septiembre en la zona de Valencia.

Abundancia

Común en casi todo el territorio peninsular, escasa en el litoral balear.

Tallas y pesos

talla máxima	5 cm.
talla mínima autorizada (ancho máximo de la concha)	2,5 cm., en Cataluña es 2,72 cm.

Curiosidades

- Vive formando colonias de millones de individuos.
- Los máximos de captura son en los meses de marzo, abril y diciembre (navidad).
- Es muy apreciada por su exquisito sabor.
- A principios del siglo XX era una especie muy común en las costas francesas, era un "manjar de pobres", actualmente es una especie escasa, porque ya todos la conocen.
- En Andalucía, los puertos mediterráneos con mayor volumen de descargas son Fuengirola y Caleta de Vélez.

Pertenece al grupo de: besugos, pargos, dentones, doradas y similares

Dorada

Nombre científico: *Sparus aurata*

Nombre FAO: Dorada

Nombres comerciales: Andalucía: Dorada

Murcia: Dorada

Com. Valenciana: Orada

Cataluña: Orada

Baleares: Orada



Se pesca con



Volantín
y palangre



Arrastre, enmalle
y cerco

Se cultiva en



Jaulas flotantes,
tanques
y estanques

Tipo



Pescado semigraso

Hábitat



Pez de fondo
0 a 150 m.

¿Cómo es?

Cuerpo alargado, alto y comprimido por los lados. Se caracteriza por una línea dorada entre los ojos y una mancha negra que cubre la parte superior del opérculo. Color gris-plateado, más oscuro en el lomo. Una aleta dorsal larga y una anal, las pectorales son grandes, cola ancha y ligeramente ahorquillada con las puntas de color negro.

¿Con qué especies se confunde?

Por su color y forma, cuando se vende entera se suele distinguir con facilidad. En filetes, en rodajas y las huevas se puede confundir con otras especies de su familia (espáridos) como el pargo, la urta o el dentón.

¿Cómo se cocina?

Se prepara al horno (a la sal o asada), frita, rebozada, a la plancha, encebollada, a la espalda y las huevas fritas.

Hábitat, comportamiento y biología

Pez de fondo litoral costero, lo podemos encontrar desde la orilla hasta 150 m. de profundidad. Vive sobre fondos rocosos y arenosos, también en lagunas de aguas salobres. Se observa sólo o en pequeños grupos. La reproducción tiene lugar en invierno, donde se forman grupos muy numerosos. Carnívora, se alimenta de moluscos, crustáceos y peces. En acuicultura se alimenta con piensos.

Abundancia

Ocasional en pesca extractiva y abundante en acuicultura.

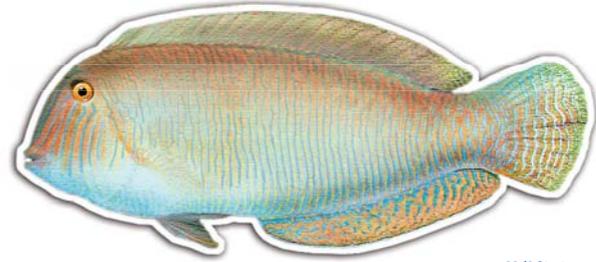
Tallas y pesos

talla máxima	70 cm. (7 Kg.)
talla mínima autorizada	20 cm.

Curiosidades

- Aguanta rangos de salinidad muy amplios, desde aguas casi dulces (desembocaduras de los ríos) hasta aguas muy saladas, como en el Mar Menor.
- Los primeros años de vida son machos y luego pasan a ser hembras (hermafrodita proterándico).
- Sus mandíbulas son muy fuertes, pueden triturar ostras y mejillones.
- La mayor parte de las doradas que se venden proceden de la acuicultura. En el Mediterráneo se cultivan principalmente en jaulas marinas.
- La dorada salvaje se vende más cara.
- En el año 2008 se produjeron 23.930 Tm. de dorada. La Comunidad Valenciana produjo 9.560 Tm., la Murciana 5.480 Tm. y la Andaluza 2.430 Tm.

Galán



Nombre científico: *Xyrichtys novacula*

Nombre FAO: Raor

Nombres comerciales: **Andalucía:** Galán
Murcia: Galán
Com. Valenciana: Galán
Cataluña: Raor
Baleares: Raor

Se pesca con



Volantín
y palangre



Arrastre



Pescado blanco



Hábitat

Pez de fondo
0 a 50 m.

Tallas y pesos

talla máxima	30 cm.
talla mínima autorizada	No regulada

¿Cómo es?

El cuerpo está comprimido lateralmente, frente casi vertical, boca y ojos pequeños. Tiene un par de caninos muy desarrollados en cada mandíbula. Color variable, los machos son verde pálido con líneas azules y naranjas muy finas y las hembras rosadas o rojizas con manchas pardas. Tiene una aleta dorsal y una anal muy alargadas.

¿Con qué especies se confunde?

No se suele confundir con otras especies ya que su forma y coloración son muy características.

¿Cómo se cocina?

Generalmente se prepara frito, a la plancha y al horno.

Hábitat, comportamiento y biología

Pez de fondo, vive sobre fondos arenosos, fangosos y praderas de posidonia, entre 0 y 50 m. de profundidad. Se observa en solitario o formando pequeños grupos. Pone huevos entre los meses de enero y julio. Carnívoro, se alimenta de erizos, crustáceos y cefalópodos.

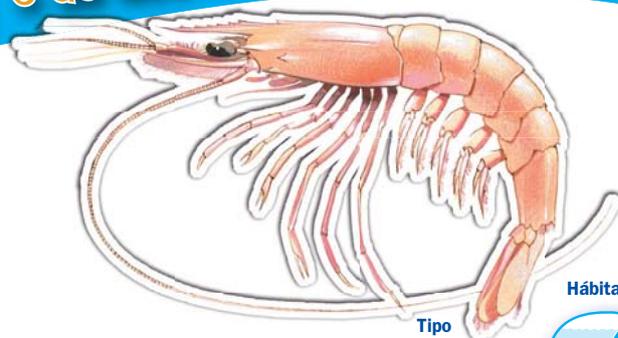
Abundancia

Común o escaso, según zonas.

Curiosidades

- Cuando se siente amenazado, huye nadando rápidamente o se entierra en la arena de cabeza.
- Los delfines son uno de sus predadores. Cuando el galán está enterrado en la arena, éstos lo detectan gracias a su ecosonar.
- Los primeros años de su vida son hembras y con la edad se convierten en machos, cambiando de color.
- Cuando se pesca y se le va a quitar el anzuelo, hay que tener cuidado con sus "colmillos" porque dan buenos mordiscos.
- Puede cotizarse a precios elevadísimos, sobre todo en Baleares y Cataluña, pagándose hasta diez veces más que otras especies apreciadas como el sargo o el salmonete.
- En algunos ejemplares aparece una mancha reflectante en el vientre.
- Cada macho domina un territorio donde hay varias hembras. El punto medio de su territorio lo marcan con un cráter de unos 40 cm.

Gamba blanca o de altura



Nombre científico: *Parapenaeus longirostris*

Nombre FAO: Gamba de altura

Nombres comerciales: **Andalucía:** Gamba
Murcia: Gamba blanca
Com. Valenciana: Gamba blanca
Cataluña: Gamba blanca
Baleares: Gamba blanca

Se pesca con



Arrastre

Tipo



Crustáceo

Hábitat



Marisco de fondo
90 a 700 m.

¿Cómo es?

Forma de camarón o gamba, con las tres partes bien diferenciadas: cuerno rojo curvado hacia arriba con ocho dientes de sierra en la parte superior y ninguno en la inferior, caparazón rosa pálido o anaranjado, liso casi desprovisto de pelillos y abdomen con los tres últimos segmentos terminados en espina. Rostro rojo.

¿Con qué especies se confunde?

Con otras especies de gambas muy similares, como la gamba roja y la quisquilla. Para diferenciarlas fíjate bien en el color, el cuerno y los tres últimos segmentos del abdomen.

¿Cómo se cocina?

Principalmente a la plancha, también cocidas, "a la gabardina" (rebozadas y fritas), en cazuelas al ajillo y en arroces.

Hábitat, comportamiento y biología

Vive en fondos fangosos, habitualmente entre 90 y 250 m., pudiendo encontrarse hasta los 700 m. Se reproduce en otoño e invierno. Hábitos nocturnos, se alimenta de gusanos, moluscos bivalvos, erizos, estrellas y restos de materia orgánica (detritos).

Abundancia

Común o escasa, dependiendo de las zonas del caladero.

Tallas y pesos

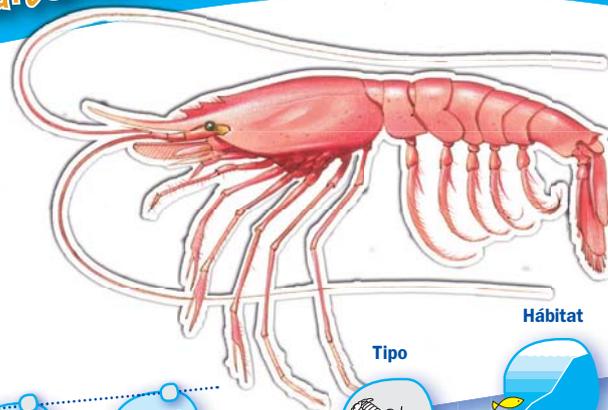
talla máxima	3,6 cm. de largo del caparazón en machos y 4,5 cm. en hembras
talla mínima autorizada	2 cm. de largo del caparazón

Curiosidades

- Se considera la gamba de mayor importancia comercial en las costas mediterráneas de España, Marruecos, Italia meridional y Chipre.
- Gran parte de la gamba blanca consumida procede de Marruecos.
- La gamba blanca procedente de la pesca artesanal se consume fresca, mientras que la que se pesca en alta mar se vende congelada o cocida.
- El caparazón es transparente, por lo que la región gástrica se observa de color violeta y los ovarios de color verduzco.
- Realiza migraciones verticales relacionadas con los ritmos solares y lunares.
- Presenta una distribución batimétrica (por profundidad) característica: los individuos mayores se sitúan a más profundidad, y los machos habitan en aguas más profundas que las hembras.

Pertenece al grupo de: gambas, cigalas y langostas

Gamba roja del Mediterráneo



Nombre científico: *Aristeus antennatus*

Nombre FAO: Gamba rosada

Nombres comerciales: **Andalucía:** Gamba roja, rayao, alistao

Murcia: Gamba roja

Com. Valenciana: Gamba roja

Cataluña: Gamba rosada

Baleares: Gamba rosada

Se pesca con



Nasa camarón



Arrastre



Crustáceo



Hábitat

Marisco de fondo

100 a 3.300 m.

¿Cómo es?

Forma de camarón o gamba, con las tres partes bien diferenciadas: cuerno hacia arriba con tres dientes en el inicio de la parte superior (machos). El caparazón es de color rosa-rojizo con tonos azules. Abdomen con los cuatro últimos segmentos terminados en una pequeña espina. Los tres primeros pares de patas terminan en pinza.

¿Con qué especies se confunde?

Con el carabinero y el langostino moruno de colores muy rojos, aunque diferenciarla es muy fácil tanto por el tamaño como por la forma.

¿Cómo se cocina?

Principalmente a la plancha con sal gorda ¡están buenísimas! Chupa la cabeza, ahí está todo el sabor, pero ten cuidado con el cuerno que pincha. También cocidas, "a la gabardina" (rebozadas y fritas), al ajillo y en arroces.

Hábitat, comportamiento y biología

Demersal, suele vivir sobre fondos arenosos o fangosos en la parte superior del talud, aunque la podemos encontrar desde 100 a 3.300 m. de profundidad, es frecuente entre 200 y 800 m. Se reproduce de abril a noviembre, sobre todo en verano. Se alimenta de detritos, gusanos, moluscos, bivalvos, fitoplancton, algas e invertebrados.

Abundancia

Su captura presenta grandes fluctuaciones.

Tallas y pesos

talla máxima

5,4 cm. de longitud del caparazón en machos y 7,6 cm. en hembras

talla mínima autorizada

No regulada

Curiosidades

- Para alimentarse realizan migraciones verticales diarias. Pasan de 150 m. en la noche a más de 800 m. por el día.
- La flota de Garrucha y Almería es la más importante en la pesca de gamba roja. Está especializada en pescar en los cañones del talud, entre los 350 y 420 m. También destaca la flota catalana.
- Viven entre 4 y 7 años. Las hembras alcanzan mayor tamaño que los machos.
- Tienen 13 pares de apéndices (patitas) con diferentes funciones: sensorial, alimenticia, defensa, predación y locomoción.
- El crecimiento se realiza mediante mudas. Los juveniles realizan cuatro anuales y los adultos dos o tres.
- Cada hembra puede realizar hasta tres puestas por periodo reproductor. Pone hasta 200.000 huevos. No se conoce nada de la vida larvaria de la gamba.

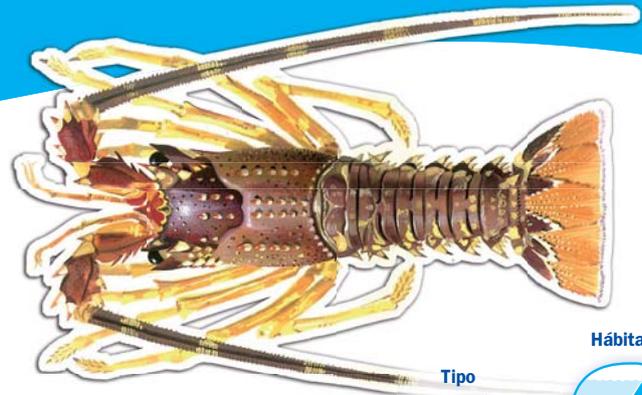
Langosta

Pertenece al grupo de: gambas, cigalas y langostas

Nombre científico: *Palinurus elephas*

Nombre FAO: Langosta común

Nombres comerciales: **Andalucía:** Langosta
Murcia: Langosta
Com. Valenciana: Langosta
Cataluña: Llagosta
Baleares: Llagosta



Se pesca con



Nasa langostera,
nasa de choco
y pulpo



Arrastre
y enmalle



Crustáceo



Marisco de fondo
5 a 160 m.

Hábitat

¿Cómo es?

Cuerpo cilíndrico, dividido en cefalotórax o caparazón (cabeza y tórax unidos), abdomen y cola. Cabeza cubierta de espinas y con dos antenas largas y robustas, rostro pequeño y carece de pinzas. El abdomen está formado por seis segmentos o anillos, y la cola por cinco piezas. Tiene trece pares de apéndices. Color variable marrón-rojizo o violáceo, con un par de manchas amarillas en los cinco primeros anillos del abdomen. Las patas andadoras tienen una línea de color blanco-amarillento.

¿Con qué especies se confunde?

Con otras especies de langostas como la langosta mora o la real. Se diferencian en el color, el rostro y las bandas blancas que tiene a cada lado de los segmentos del abdomen.

¿Cómo se cocina?

Principalmente cocidas, también a la plancha y en arroces.

Hábitat, comportamiento y biología

Bentónica, vive en pequeños grupos sobre fondos rocosos en cuevas y grietas, habitualmente entre 5 y 160 m., frecuente entre 10 y 70 m. Se reproduce en verano cerca de la costa encontrándose hembras con huevos desde agosto hasta marzo. Hábitos nocturnos, durante el día permanece escondida asomando sólo las antenas. Por la noche sale de su refugio para cazar. Se alimenta de moluscos, equinodermos, pequeños crustáceos y carroña.

Abundancia

Escasa en algunos sitios y muy escasa en otros (está claramente sobreexplotada).

Tallas y pesos

talla máxima

16,9 cm. de largo del caparazón en machos y 14,8 cm. en hembras. Puede llegar a 50 cm. de largo total

talla mínima autorizada

9 cm. de largo del caparazón

Curiosidades

- Junto con el bogavante es la especie más grande de todos los mariscos.
- Al cocerla adquiere un color rojo intenso.
- Al mover las antenas, éstas emiten sonidos y actúan como órganos de comunicación, para ahuyentar a sus enemigos y proteger su territorio. También sirven para reconocer el terreno a través del tacto.
- Cola con una musculatura muy potente, que le permite nadar grandes distancias, dando bruscos coletazos.
- Crece lentamente, llegando a vivir hasta 20-25 años.
- El crecimiento se produce mediante mudas del caparazón. La coloración de los individuos jóvenes es muy diferente a la de los adultos.
- Se pesca habitualmente en las Islas Baleares de marzo hasta finales de agosto.
- Las larvas de langosta se llaman phyllosomas porque tienen forma de hoja y son planas y transparentes.

Lenguado europeo

Nombre científico: *Solea solea* (*Solea vulgaris*)

Nombre FAO: Lenguado común

Nombres comerciales: **Andalucía:** Lenguado
Murcia: Lenguado
Com. Valenciana: Llenguado
Cataluña: Llenguado
Baleares: Pelaia



Se pesca con



Arrastre
y enmalle

Se cultiva en



Tanques

Tipo



Pescado blanco

Hábitat



Pez de fondo
0 a 200 m.

¿Cómo es?

Cuerpo plano ovalado, ojos pequeños sobre el lado derecho (mira a la derecha), boca pequeña.

La línea lateral es casi recta. El lado visible varía de marrón-grisáceo a marrón-rojizo, a veces con manchas oscuras difusas. La aleta pectoral de este lado tiene una mancha negra. El lado no visible es blanquecino. Tiene una aleta dorsal y una anal muy largas unidas a la cola, las pectorales son cortas y de diferente tamaño en cada lado. La cola tiene el borde redondeado y más oscuro.

¿Con qué especies se confunde?

Con otras especies de lenguados, con el lenguado de klein, o de piedra, con el de arena, con el senegalés y con el del Adriático. Para diferenciarlos fijate bien en el color y en la forma. Los expertos, además, se fijan en la aleta pectoral y en los orificios nasales.

¿Cómo se cocina?

Principalmente rebozado y frito, a la plancha, a la brasa, al horno o empanado. También con diferentes salsas.

Hábitat, comportamiento y biología

Pez de fondo, vive en fondos fangosos y arenosos, hasta los 200 m. de profundidad. De día suele estar semienterrado en la arena, caza de noche. Los juveniles abundan en zonas de estuarios. La puesta depende de la temperatura y las horas de luz. Se alimenta de poliquetos, y en menor grado de crustáceos, moluscos y equinodermos.

Abundancia

Frecuente u ocasional, dependiendo de las zonas del caladero.

Tallas y pesos

talla máxima	70 cm.
talla mínima autorizada	Mediterráneo 20 cm.

Curiosidades

- Se consume desde la Edad Media. Muy apreciado a nivel nacional. La carne es muy fina.
- Los pezqueñines nacen con un ojo a cada lado, son pelágicos. Cuando tienen 8 mm., se produce una migración del ojo del lado claro al lado más oscuro (el visible). Con 15 mm. finaliza la metamorfosis (muchos cambios) y, ya con aspecto de adulto, se van a vivir al fondo.
- Los juveniles prefieren bajas salinidades y arenas finas. Los adultos prefieren agua más profundas y frías.
- Su abundancia depende de las lluvias. En años muy lluviosos el aporte de sedimentos es mayor, y esto beneficia una mayor población de poliquetos, que son la presa favorita de los pezqueñines de lenguado.
- Para reproducirse, el macho y la hembra nadan en pareja (el macho debajo) hacia la superficie con movimientos sincronizados de sus cuerpos, permaneciendo juntos durante unos 70 seg.
- Localiza a sus presas mediante unas "barbillas" con terminaciones nerviosas.

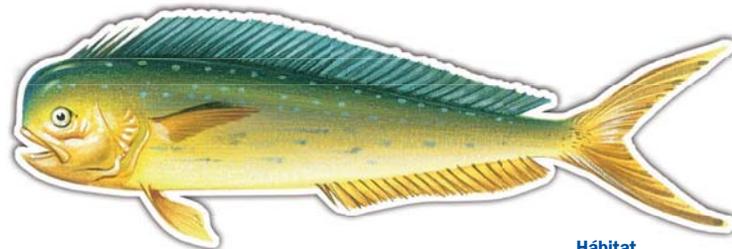
Llampuga

Pertenece al grupo de: medregales o seriolas, dorados, anjovas y palometones

Nombre científico: *Coryphaena hippurus*

Nombre FAO: Lampuga

Nombres comerciales: **Andalucía:** Lampuga
Murcia: Llampua o llampuga
Com. Valenciana: Llampuga
Cataluña: Llampuga
Baleares: Llampuga



Se pesca con



Palangre
y curricán



Enmalle
y cerco



Pescado azul



Pez de superficie
0 a 100 m.

¿Cómo es?

Cuerpo alargado, comprimido y alto en la cabeza. Posee un gran abultamiento en la frente, más evidente en los machos maduros. Color variable, dorso azul metalizado con tintes verdosos, lados con reflejos dorados y vientre plateado con motas azules. Tiene una aleta dorsal azul brillante y una anal oscura con borde blanco, ambas muy largas que se extienden hasta la cola que tiene forma de V (ahorquillada), y color gris o azulado con reflejos dorados.

¿Con qué especies se confunde?

Con el dorado, que tiene la aleta dorsal más oscura y el color es más plateado que amarillo.

¿Cómo se cocina?

Generalmente se prepara frita o a la plancha. También marinada y ahumada.

Hábitat, comportamiento y biología

Pez de superficie oceánico lejano, vive en aguas superficiales de alta mar de 0 a 100 m. Se acerca ocasionalmente a la costa para reproducirse. Los juveniles forman cardúmenes que siguen a los barcos o se refugian bajo objetos flotantes, y los adultos son más solitarios. Pone huevos entre los meses de junio y agosto. Carnívora, se alimenta principalmente de peces, crustáceos y cefalópodos.

Abundancia

Abundante o frecuente, según zonas y épocas.

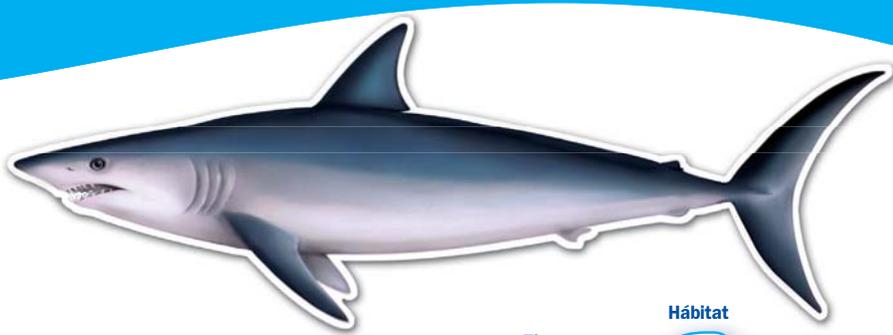
Tallas y pesos

talla máxima	200 cm.
talla mínima autorizada	No regulada

Curiosidades

- Gran nadador, puede replegar las aletas pélvicas en un surco para incrementar su hidrodinamismo, alcanzando velocidades de unos 70 km/h.
- Se alimenta de agujas y peces voladores, a los cuales persigue y captura gracias a su velocidad.
- Son presas de grandes pelágicos, como el marlín, el atún y el pez espada.
- Muy apreciada por la delicadeza de su carne, especialmente en Baleares, donde se captura con cerco y llampugueras (con la ayuda de artefactos flotantes).
- Especie de vida corta, cuatro años de vida media, y crecimiento rápido.
- Tiene un ciclo reproductivo intenso, pudiendo aparearse más de una vez por temporada.
- Adoptan coloraciones totalmente doradas cuando están excitadas.
- Muy apreciada en la cocina balear. Hay muchas maneras de prepararla.

Marrajo



Nombre científico: *Isurus oxyrinchus*

Nombre FAO: Marrajo dientoso

Nombres comerciales: **Andalucía:** Marrajo
Murcia: Marrajo
Com. Valenciana: Marrajo
Cataluña: Solraig
Baleares: Marraitx

Se pesca con 
 Palangre
 y curricán

Tipo

 Pescado blanco

Hábitat

 Pez de fondo
 2 a 250 m.

¿Cómo es?

Tiburón de gran tamaño, cuerpo alargado, hocico en forma de cono, ojos negros grandes y redondos. Boca en forma de U, con grandes dientes. El lomo es azul oscuro o grisáceo y el vientre blanco. Dos aletas dorsales, una anal corta, cola en forma de media luna.

¿Con qué especies se confunde?

Con el marrajo sardinero, el tiburón tigre y juveniles de tiburón blanco. Se diferencia en la forma del cuerpo, aletas, color y las rayas en el caso del tiburón tigre.

¿Cómo se cocina?

Asado, frito o en adobo. En la cocina oriental, la "sopa de aleta de tiburón" se considera un manjar. Algunos patrones afirman que es uno de los mejores pescados para que los niños inicien su consumo.

Hábitat, comportamiento y biología

Pelágico oceánico y en menor medida costero. Se suele encontrar desde la superficie, principalmente de noche, hasta 150 m. de profundidad. Solitario, realiza migraciones. Carnívoro, se alimenta de peces y cefalópodos. Los mayores pueden alimentarse de pequeños delfines y peces espada. Ovovívparo, realiza puestas de hasta 18 individuos.

Abundancia

Común o escasa, varía en función del caladero.

Tallas y pesos

talla máxima	Machos 300 cm. Hembras 400 cm.
talla mínima autorizada	No regulada

Curiosidades

- Sólo se le conoce un predador: el tiburón blanco.
- Es un tiburón muy activo y con gran musculatura. Probablemente es el tiburón más veloz de los conocidos (hasta 90 km/h).
- Realiza grandes saltos de hasta 3 metros.
- El movimiento asincrónico de sus aletas pectorales le da una gran maniobrabilidad.
- 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 las aletas si se aprovecha todo el tiburón.
- Tiburón agresivo, puede atacar si se le provoca.
- Puede llegar a vivir algo más de 30 años.
- Es ovovívparo, la gestación dura de 15 a 18 meses. Los embriones cuando acaban con el vitelo, se alimentan en el útero de los huevos no fertilizados o incluso de embriones menos desarrollados. Las camadas suelen ser de 4 a 8 individuos.

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

Merluza, merluza europea

Nombre científico: *Merluccius merluccius*

Nombre FAO: Merluza europea

Nombres comerciales: **Andalucía:** Merluza, pescadilla, pescada
Murcia: Pescadilla, merluza
Com. Valenciana: Lluç
Cataluña: Lluç
Baleares: Lluç, llucet



Se pesca con



Palangre



Arrastre y enmalle



Pescado blanco

Hábitat



Pez de fondo
30 a 1.000 m.

¿Cómo es?

Cuerpo fino y alargado, con la parte superior de la cabeza aplanada. Ojos y boca grandes, con numerosos dientes afilados en forma de gancho. 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, cola corta con el borde más o menos recto.

¿Con qué especies se confunde?

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

¿Cómo se cocina?

De innumerables formas: frita, rebozada, a la plancha, en salsa verde, a la gallega o al horno. Tenemos que cocerla "al punto" porque si nos pasamos, pierde calidad.

Hábitat, comportamiento y biología

Pez de fondo, vive en fondos fangosos entre 30 y 400 m. pudiendo alcanzar los 1.000 m. Realiza migraciones verticales diarias, de día se halla cerca del fondo y por la noche sube a la superficie para alimentarse. Forma cardúmenes. Pone huevos durante todo el año, principalmente entre enero y abril. Se alimenta de peces, calamares y crustáceos nadadores.

Abundancia

Común.

Tallas y pesos

talla máxima	130 cm., 110 en el Mediterráneo
talla mínima autorizada	20 cm.

Curiosidades

- Los pezqueñines de merluza reciben el nombre de pijota y carioaca. Recuerda: ¡Pezqueñines No!
- De pezqueñín se alimenta de crustáceos, y conforme crece los sustituyen por peces y cefalópodos. Con 40-50 cm. se alimenta de peces (sobre todo bacaladilla) y con más de 60 cm. se observa frecuentemente canibalismo, llegando a ser en ocasiones, el 100% de la dieta.
- Es el pescado más apreciado y consumido en nuestro país. La demanda española de merluza fresca es muy superior a nuestra producción, por lo que gracias al transporte aéreo internacional se reciben grandes partidas de otras especies de merluzas: la argentina, del Perú, americana, austral, patagónica, del cabo, del Pacífico, senegalesa, de cola azul y negra.
- Pueden llegar a vivir 18-20 años. Los machos crecen más despacio que las hembras y suelen vivir menos.
- La merluza de pincho (capturada con anzuelo) tiene más calidad que la capturada con arrastre, siendo más cara.
- La fecundidad aumenta con la edad. Con 60 cm. una hembra puede poner 100.000 huevos, y con más de 1 m. puede superar los 350.000 huevos.

Mero

Nombre científico: *Epinephelus marginatus*

Nombre FAO: Mero moreno

Nombres comerciales: **Andalucía:** Mero
Murcia: Mero
Com. Valenciana: Anfós
Cataluña: Mero
Baleares: Anfós



Se pesca con



Moruna gruesa



Arrastre y enmalle



Cordel pez limón y palangre



Pescado semigraso



Hábitat

Pez de fondo
5 a 400 m.

¿Cómo es?

Cuerpo y cabeza robustos, mandíbula potente y labios gruesos. La coloración más habitual es: lomo y lados marrón-rojizo con manchas blanquecinas irregulares por todo el cuerpo y cabeza, vientre dorado-amarillento. Cola fuerte y desarrollada con borde redondeado.

¿Con qué especies se confunde?

Se confunde con la cherna y con el falso abadejo. Fíjate en el color, la forma de la cola, en la concavidad frente a los ojos (chernas) y en el cuerpo más alargado y comprimido con rayas cuando son jóvenes (falso abadejo).

¿Cómo se cocina?

Entero se prepara al horno, fritos los filetes y las rodajas, a la plancha, o bien en cazuela de pescado.

Hábitat, comportamiento y biología

Pez de fondo, vive desde los 5 a los 400 m., más abundante de 8 a 100 m. Los ejemplares pequeños se encuentran a menos profundidad que los mayores. Vive sobre fondos rocosos refugiándose en cuevas. Es solitario, territorial y sedentario. Hermafrodita proterogínico. Pone huevos en verano. Carnívoro, se alimenta de peces, cangrejos y cefalópodos, sobre todo de pulpos, los cuales captura por succión al abrir su enorme boca.

Abundancia

Escasa.

Tallas y pesos

talla máxima	150 cm. (50 kg.)
talla mínima autorizada	45 cm.

Curiosidades

- Los grandes ejemplares pueden alcanzar los 50 años de edad. En algunos lugares emblemáticos, como las reservas marinas existen meros de gran tamaño que se han hecho famosos.
- Cuando se reproducen, los machos muestran la "librea plateada" y compiten con otros por su territorio. A la caída del sol el macho corteja a las hembras que entran en su territorio. Junto a la elegida, suben a la superficie y liberan sincrónicamente los huevos y esperma, fecundándose los huevos.
- Especie de alto valor económico y comercial. Recuerda el dicho popular: "de la mar el mero y de la tierra el cordero".
- A pesar de su tamaño, el mero es muy rápido y tiene una gran capacidad de maniobra gracias a sus aletas pectorales y cola.
- Cuando se pesca con cordel, el anzuelo se ceba con 10 - 15 sardinas porque el mero es muy glotón. Cuando pica, nada muy rápido para refugiarse en su cueva.

Pertenece al grupo de: besugos, pargos, dentones, doradas y similares

Pargo

Nombre científico: *Pagrus pagrus*

Nombre FAO: Pargo

Nombres comerciales: **Andalucía:** Pargo, bocinegro
Murcia: Pargo
Com. Valenciana: Pagre
Cataluña: Pagre
Baleares: Paguera, pagre



Se pesca con



Nasas marisco



Volantín, cordel pez limón y palangre



Arrastre y enmalle



Pescado blanco



Pez de fondo
2 a 250 m.

¿Cómo es?

Cuerpo ovalado y alto, en la cabeza tiene una mancha oscura alrededor del ojo y de la boca.

Lomo color rosa-plateado, lados y vientre plateados.

Cola rosa oscuro con las puntas blancas.

¿Con qué especies se confunde?

Con otras especies de color gris-rosado, como la sama de pluma, urta y breca. Las claves para diferenciarlas son: sama de pluma con pluma o chichón y cola roja con borde negro, urta con franjas rojas, y breca con puntitos azules en el cuerpo y cabeza afilada.

¿Cómo se cocina?

Entero al horno. Los pargos más grandes se preparan en rodajas fritas, rebozadas o a la plancha.

Hábitat, comportamiento y biología

Pez de fondo, lo podemos encontrar desde 2 a 250 m. de profundidad, siendo frecuente entre 15-20 m. en verano. Vive sobre fondos rocosos y rocosos-arenosos, los alevines y juveniles en praderas de posidonia. Forman grandes bancos en zonas de coral y arena. Hermafrodita proterogínico (primero hembra y luego macho). Pone huevos en primavera. Carnívoro, se alimenta de cangrejos, peces, moluscos y erizos.

Abundancia

Común.

Tallas y pesos

talla máxima 75 cm. (6,8 kg.)

talla mínima autorizada 18 cm.

Curiosidades

- Por la noche cambia de coloración, le aparecen unas manchas blancas en la cabeza y el lomo.
- Es una especie muy curiosa frente al buceador, se acerca con frecuencia.
- Como muchos otros peces, rehuye la mirada. Puede ser que asocien la mirada del buceador con un posible predador. De hecho, en las esperas los pescadores submarinos evitan la mirada, e incluso emplean gafas oscuras que dejan un hueco diminuto para la pupila.
- Se ha logrado la reproducción en cautividad, pudiendo criarse en acuicultura.
- En Cataluña, a los juveniles se les llama "pargolí" y en Baleares "pagarotell".
- Se distribuye por todo el Mediterráneo y Atlántico Oriental (desde Reino Unido hasta Angola) y por el Atlántico Occidental (desde Cabo Aterras, en EEUU, hasta Argentina).

Pez de San Pedro



Nombre científico: *Zeus faber*

Nombre FAO: Pez de San Pedro

Nombres comerciales: **Andalucía:** Gallo Pedro
Murcia: Pez de San Pedro
Com. Valenciana: Gall
Cataluña: Gall
Baleares: Gall de Sant Pere

Se pesca con



Líneas de mano
y palangre



Arrastre
y enmalle



Pescado blanco



Hábitat

Pez de fondo
50 a 400 m.

¿Cómo es?

Cuerpo ovalado muy alto y comprimido lateralmente, cabeza grande y boca oblicua. Se caracteriza por una mancha oscura rodeada por un anillo amarillo a cada lado, en el centro.

El cuerpo es gris verdoso con algunas rayas irregulares de color pardo que desaparecen una vez muerto. Tiene una aleta dorsal con grandes espinas y radios muy largos, una anal, pectorales cortas y redondeadas, pélvicas separadas largas y grandes. Cola redondeada.

¿Con qué especies se confunde?

Se confunde con el Pez de San Pedro del Cabo. Se diferencia en el color gris y en el perfil de la cabeza.

¿Cómo se cocina?

Generalmente se prepara a la plancha, frito, al horno y a la sal.

Hábitat, comportamiento y biología

Pez de fondo, vive sobre praderas de posidonia y sobre fondos fangosos, de 50 hasta 400 m., principalmente hasta los 200 m. Vive solitario o forma pequeños cardúmenes. En el Mediterráneo, pone huevos entre la primavera y el verano. Carnívoro, se alimenta de peces, cefalópodos y crustáceos.

Abundancia

Escasa o frecuente según zonas.

Tallas y pesos

talla máxima	90 cm. (8 kg.)
talla mínima autorizada	No regulada

Curiosidades

- Su carne es muy apreciada por su blancura y delicadeza desde la época de los romanos.
- Existe una leyenda sobre esta especie; según el Evangelio de San Mateo, las manchas negras de los flancos se deben a las huellas de San Pedro al cogerlo para extraer dinero de su boca para pagar tributos.
- La edad máxima de vida es doce años. Crece lentamente, puede llegar a pesar hasta 8 Kg.
- Utiliza su mancha oscura para despistar a sus predadores, ya que la confunden con un ojo.
- Con su boca oblicua y su gran ojo parece tener cara de enfadado.
- Los radios alargados de la aleta dorsal le dan aspecto de cresta de un gallo de corral.

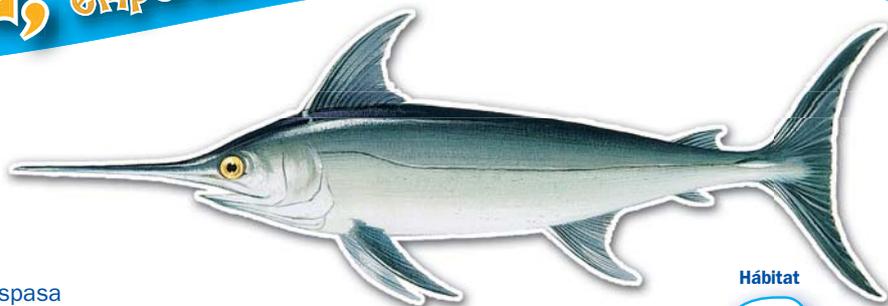
Pez espada, emperador

Pertenece al grupo de: peces espada, agujas y marlines

Nombre científico: *Xiphias gladius*

Nombre FAO: Pez espada

Nombres comerciales: **Andalucía:** Pez espada
Murcia: Pez espada
Com. Valenciana: Peix espasa
Cataluña: Peix espasa
Baleares: Peix espasa



Se pesca con



Palangre



Almadraba



Pescado azul



Hábitat

Pez de superficie oceánico
0 a 800 m.

Tallas y pesos

talla máxima	450 cm. (650 kg.)
talla mínima autorizada	90 cm.

¿Cómo es?

Cuerpo alargado y robusto. Su mandíbula superior termina en forma de gran espada aplastada. El lomo es de color negro-azulado y el vientre plateado o marrón claro. No tiene aletas pélvicas, las pectorales son alargadas y su cola es grande con forma de media luna.

¿Con qué especies se confunde?

Entero, con el marlín o saltón y con las agujas o peces vela. Se diferencia en la forma, posición de las aletas y color. En lomos, filetes y rodajas, con la tintorera y con el marrajo.

¿Cómo se cocina?

Se prepara principalmente a la plancha, pero también se cocina frito en filetes finos, con tomate y cebolla o en adobo.

Hábitat, comportamiento y biología

Pelágico oceánico, lo podemos encontrar desde 0 a 800 m. Especie viajera, migra para alimentarse y reproducirse. Se reproduce entre los meses de junio y septiembre. Carnívoro, se alimenta de peces, calamares y potas.

Abundancia

Escasa.

Curiosidades

- El pez espada puede alcanzar hasta 100 km/h. de velocidad debido a la forma de su aleta caudal.
- Con su robusta cola es capaz de 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 luego captura con su espada.
- Es agresivo y voraz, ingiere a sus presas de una sola vez.
- Los adultos carecen de línea lateral, escamas y dientes.
- Las hembras alcanzan tallas mayores que los machos, pudiendo pesar 650 kg.
- Especie cotizada a nivel internacional, parte de las capturas se destina a Italia, EE.UU. y Japón.

Pez limón

Pertenece al grupo de: medregales o seriolas, dorados, anjovas y palometones

Nombre científico: *Seriola dumerili*

Nombre FAO: Pez limón

Nombres comerciales: **Andalucía:** Pez limón, serviola, lecha

Murcia: Lecha

Com. Valenciana: Cêrvia, letxa

Cataluña: Círvia

Baleares: Cirviola, cirvia, verderol



Se pesca con



Moruna gruesa



Arrastre, cerco y enmalle



Cordel de pez limón y curricán



Pescado azul



Hábitat
Pez de superficie
20 a 360 m.

¿Cómo es?

Cuerpo alargado fusiforme hidrodinámico, boca ancha y cabeza grande. Color variable, de adulto el lomo es color oliva, lados más claros con brillos plateados y vientre blanco. Tiene dos bandas doradas convergentes, una oblicua de la nuca a los ojos y otra a lo largo del pez. Tiene dos aletas dorsales poco separadas y dos anales. Cola ahorquillada.

¿Con qué especies se confunde?

Con el medregal listado y el medregal limón. Se diferencian en el tamaño y la coloración.

¿Cómo se cocina?

Generalmente se prepara frito o a la plancha.

Hábitat, comportamiento y biología

Pez de superficie costero. En edad adulta vive en mar abierto y en primavera migra hacia aguas costeras para reproducirse y pasar el verano. Los juveniles se concentran durante 3-5 meses bajo objetos flotantes, cuando los abandonan se dirigen a la costa permaneciendo hasta los dos años. Abundante de 20 a 80 m., puede llegar hasta 360 m. Forma pequeños cardúmenes. Pone huevos entre el final de la primavera y comienzo del verano cerca de la costa. Carnívoro, se alimenta de peces, cefalópodos y crustáceos.

Abundancia

Abundante.

Tallas y pesos

talla máxima	200 cm. (80 Kg.)
talla mínima autorizada	No regulada

Curiosidades

- Especie muy codiciada por los pescadores deportivos, se suele pescar al curricán con cebo vivo.
- Nadador que alcanza grandes velocidades. Curioso, se acerca mucho a los buceadores.
- Los juveniles a menudo forman grupos con otras especies (salemas). A veces se les ha observado bajo el sombrero de las medusas.
- Por su rápido crecimiento (en seis meses alcanza los 40 cm.) se están haciendo ensayos para su producción en acuicultura.
- Los juveniles pueden mostrar unas bandas verticales anchas y oscuras cuando están excitados. Los pezqueñines son de color amarillo y siempre tienen estas bandas.
- En Baleares la Consejería de Agricultura y Pesca establece en verano épocas de veda para proteger a los verderoles, que son pezqueñines de menos de 30 cm. Recuerda: ¡Pezqueñines No!
- En Andalucía se pescan unas 500 Tm. anuales, de las cuales el 96% se capturan en Almería.

Pulpo

Pertenece al grupo de: calamares, sepias, potas, pulpos y puntillitas

Nombre científico: *Octopus vulgaris*

Nombre FAO: Pulpo común

Nombres comerciales: **Andalucía:** Pulpo de roca, pulpo roquero, pulpo
Murcia: Pulpo
Com. Valenciana: Polp roquer
Cataluña: Pop roquer
Baleares: Pop, polp



Se pesca con



Nasa marisco
y alcatruces



Potera
y tabillita



Arrastre



Molusco
cefalópodo



Molusco de fondo
0 a 200 m.

¿Cómo es?

Cabeza grande, ocho patas o rejos robustos, con dos filas de ventosas, unidas en la base mediante una membrana. En los machos, uno de los rejos es más largo con la punta en forma de cucharilla, que usa para la reproducción. Color variable de marrón a pardo. Tiene sifón para propulsarse y echar tinta y pico de loro para triturar.

¿Con qué especies se confunde?

Con otras especies de pulpos, como el blanco o cabezón y el almizclado. Se diferencia en el tamaño de la cabeza, color del cuerpo y el número de filas de ventosas.

¿Cómo se cocina?

Se prepara frito o a la plancha, 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 200 m. sobre fondos rocosos y rocosos-arenosos. Es un activo predador que de noche abandona su guarida para capturar a sus presas (cangrejos, almejas, peces, etc.). Durante el día se oculta en su refugio, formado por pequeñas oquedades en las que acumula piedras y restos de conchas. Vive entre uno y dos años escasos. Se reproduce todo el año.

Abundancia

Común.

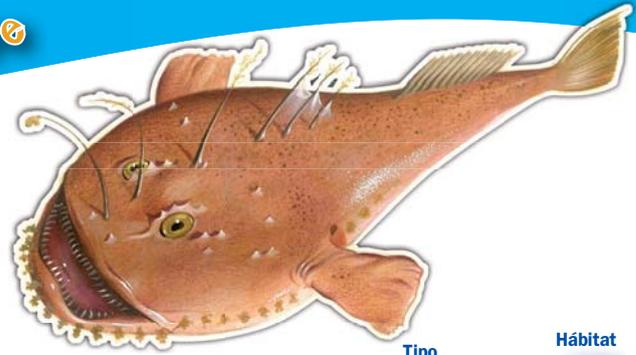
Tallas y pesos

talla máxima	150 cm. de longitud total
talla mínima autorizada	1 Kg.

Curiosidades

- Especie potencialmente atractiva para la acuicultura por su rápido crecimiento y alto valor económico. En un año puede crecer entre 2,5 y 4,5 kg.
- Tiene un cerebro muy grande que le permite aprender cosas.
- Se puede llegar a comer sus propios brazos, que le saldrán de nuevo.
- Puede cambiar de color para camuflarse y en algunas situaciones de excitación o miedo: cuando ataca o es atacado, o cuando se pelean dos machos por una hembra.
- Cuando caza inyecta 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, de manera que el pulpo succiona este contenido.
- La hembra pone de 100.000 a 500.000 huevos sin cápsulas, en racimos sobre rocas.

Rape blanco, rape



Nombre científico: *Lophius piscatorius*

Nombre FAO: Rape

Nombres comerciales: **Andalucía:** Rape
Murcia: Rape
Com. Valenciana: Rap
Cataluña: Rap blanc
Baleares: Rap, buldroi

Se pesca con



Palangre



Arrastra
y enmalle



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, alargostado o en papillote, "a la marinera", calderetas, sopas como la tradicional bullabesa y en arroces. Con su hígado se hacen picadas y salsa.

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

Común.

Tallas y pesos

talla máxima	200 cm. (40 kg.)
talla mínima autorizada	30 cm.

Curiosidades

- A veces se les ha observado ascender a la superficie y atacar a aves marinas para alimentarse.
- 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.
- Las aletas pectorales y pélvicas las usan para camuflarse, con ellas mueven el sedimento y depositan arena sobre su cuerpo. También las usan para "caminar" por el fondo.
- 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.

Raya de clavos



Nombre científico: *Raja clavata*

Nombre FAO: Raya de clavos

Nombres comerciales: **Andalucía:** Raya de clavos
Murcia: Raya de clavos
Com. Valenciana: Raya de clavos
Cataluña: Rajada clavellada
Baleares: Clavellada, clavell

Se pesca con



Línea de mano
y palangre



Arrastre y enmalle



Pescado blanco



Pez de fondo
0 a 700 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 y tiene varias espinas gruesas en forma de ganchos. Tiene dos aletas dorsales sobre la cola, una anal, pectorales muy desarrolladas y cola larga con varias hileras de espinas.

¿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 frita, en escabeche y en guisos.

Hábitat, comportamiento y biología

Pez de fondo, vive sobre fondos de arena suelta que le permite esconderse fácilmente. La solemos encontrar desde 0 a 300 m. de profundidad, aunque puede bajar hasta 700 m. Una vez al año pone huevos en unas cápsulas de color negro, en fondos de arena. Carnívora, se alimenta de crustáceos y pequeños peces.

Abundancia

Común.

Tallas y pesos

talla máxima	110 cm.
talla mínima autorizada	No regulada

Curiosidades

- Tiene una gran capacidad de camuflaje, para ello imita el color y aspecto del fondo donde vive.
- Se entierra en el sedimento con movimientos ondulatorios gracias a sus aletas pectorales.
- Se puede consumir fresca o congelada. En el mercado lo que se suele ver son las "alas" peladas, siendo raro verla entera.
- 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.
- En las pescaderías podemos encontrar otras especies de rayas capturadas por nuestra flota en otros caladeros.

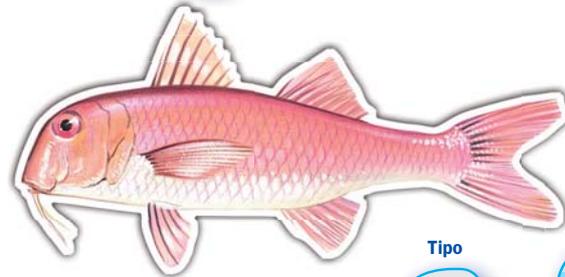
Pertenece al grupo de: salmonetes, galanes y arañas

Salmonete de fango

Nombre científico: *Mullus barbatus*

Nombre FAO: Salmonete de fango

Nombres comerciales: **Andalucía:** Salmonete
Murcia: Salmonete
Com. Valenciana: Moll de fang
Cataluña: Moll de fang
Baleares: Moll de fang



Se pesca con



Nasas marisco



Arrastre y enmalle



Pescado semigraso



Hábitat
Pez de fondo
0 a 300 m.

¿Cómo es?

Cuerpo alargado, boca pequeña con dos barbillones en la mandíbula inferior más cortos que las aletas pectorales. Color rosa, más oscuro en el lomo, sin bandas en las aletas. Tiene dos aletas dorsales muy separadas, una aleta anal y ventrales grandes. Cola en V.

¿Con qué especies se confunde?

Con otra especie de salmonete: el de roca. Se diferencian en que el de fango no presenta bandas amarillentas o pardas en la primera aleta dorsal, los barbillones son más cortos, el perfil de la cabeza es casi vertical, el ojo está muy cerca del borde, y no posee bandas longitudinales rojizas en los lados.

¿Cómo se cocina?

Generalmente se prepara frito o a la plancha.

Hábitat, comportamiento y biología

Vive sobre fondos arenosos de cieno o grava de la plataforma continental, entre 10 y 500 m. de profundidad, aunque es más abundante entre 100 y 300 m. Forma grandes cardúmenes. Pone huevos entre junio y julio. Se alimenta de poliquetos e invertebrados que localiza mediante sus barbillones.

Abundancia

Abundante o frecuente, según zonas.

Tallas y pesos

talla máxima 30 cm.

talla mínima autorizada 11 cm.

Curiosidades

- Las larvas de salmonete viven muy cerca de la superficie del mar. Son de color azul, para que el sol no les haga daño. No tienen barbillones.
- Los pezqueñines pueden vivir a menos profundidad y convivir con sus parientes de roca.
- Dependiendo de la época del año, podemos considerarlo semigraso o azul, ya que llega a un porcentaje graso del 5,73%.
- La mejor época de pesca es de septiembre a diciembre. Los juveniles se capturan en verano.
- Cuando exploran el fondo, otras especies como el sargo se acercan para aprovechar las presas que el salmonete va descubriendo.
- Su distribución geográfica va desde las Islas Británicas hasta Senegal, Islas Canarias, Madeira y Azores.

Pertenece al grupo de: boquerones, sardinas, caballas, jureles y similares

Sardina

Nombre científico: *Sardina pilchardus*

Nombre FAO: Sardina

Nombres comerciales: **Andalucía:** Sardina
Murcia: Sardina
Com. Valenciana: Sardina
Cataluña: Sardina
Baleares: Sardina



Se pesca con



Cerco

Tipo



Pescado azul

Hábitat



Pez de superficie costero y oceánico 10 a 180 m.

¿Cómo es?

Cuerpo alargado casi cilíndrico con escamas grandes caedizas. El lomo es azul-verdoso, lados y morro dorados y 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 o asada y en escabeche.

Hábitat, comportamiento y biología

Pelágica costera y oceánica próxima, la podemos encontrar de 10 hasta 50 m. de profundidad, pudiendo llegar hasta los 180 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.

Tallas y pesos

talla máxima 30 cm.

talla mínima autorizada 11 cm.

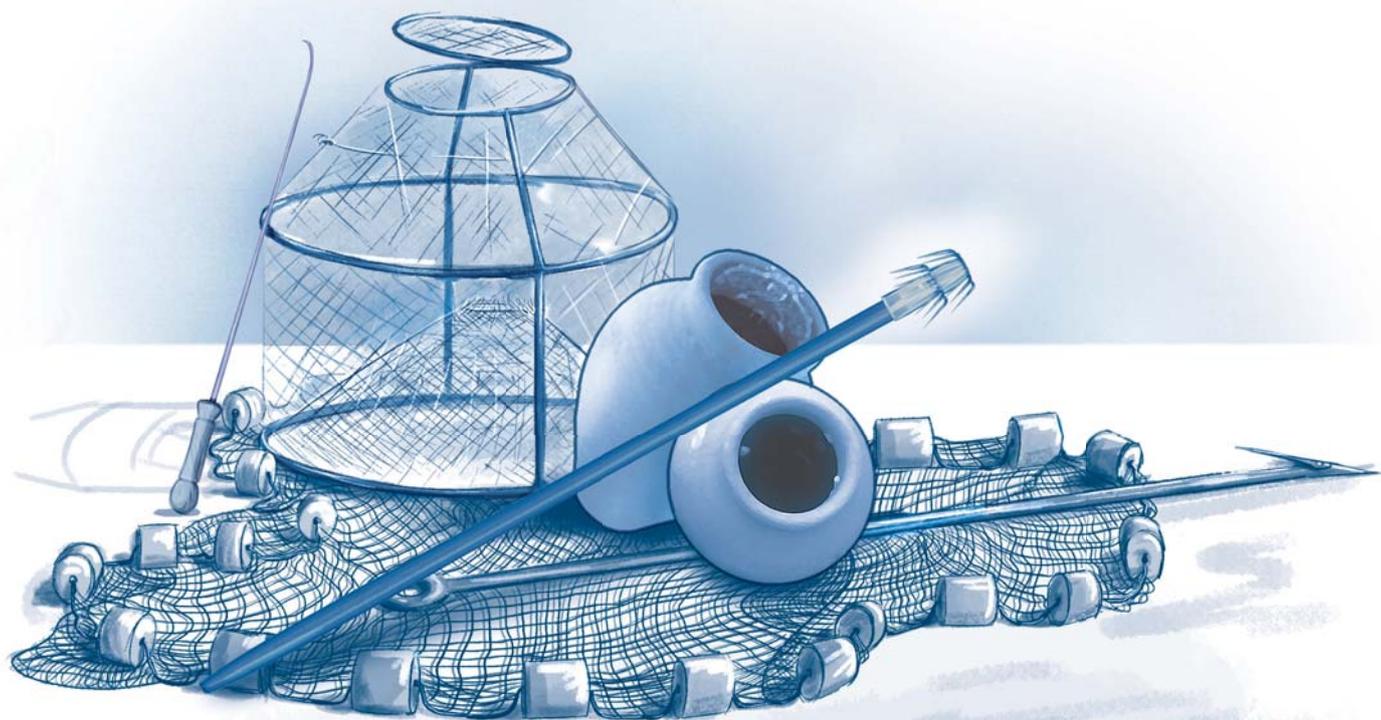
Curiosidades

- Es una especie muy utilizada en fiestas populares que se consume al aire libre en barbacoas.
- Se suele pescar con cerco de noche con luz: pesca a la luz y con aparato (si utilizamos sonda y sónar). También se puede pescar sin luz, al arda.
- Especie de vida corta, aunque algunos ejemplares de aguas frías pueden llegar a vivir hasta ocho años, e incluso quince.
- Los Pezqueñines al principio hacen vida pelágica oceánica, y cuando alcanzan los 2 mm. se dirigen a la costa para refugiarse en bahías y ensenadas.
- Especie muy importante para la industria conservera, donde se prepara en aceite, con salsa de tomate, en escabeche, etc. También se usa para producir harinas de pescado.



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

¡ESTE ES NUESTRO LIBRO DEL PESCADO!



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 Mediterráneo, describiendo los **útiles, aparejos y artes** más utilizados en nuestras aguas y destacando lo más reseñable de nuestro litoral.

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.

También veremos un cuarto grupo que llamaremos **trampas**, que engloba a los corrales, las almadrabas y las artes de parada, que son similares a las almadrabas pero de dimensiones mucho más reducidas. Entre éstas se encuentran la almadraba menor, almadrabillas, soltas o soltás y morunas. En nuestro caladero sólo tenemos una almadraba, en la Azohía. Al no tener mareas significativas, no tenemos corrales marinos, que son cerramientos artificiales con un sistema de muros y desagües que aprovechan las subidas y bajadas de marea para dejar atrapados a peces y mariscos. Sobre las artes de parada, en el caladero tenemos las cuatro modalidades, estando más extendida la moruna.

Todos estos sistemas de pesca los veremos también en formato ficha.

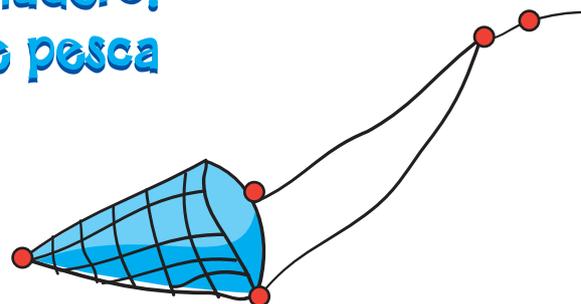
Atendiendo a la intervención del hombre, los sistemas de pesca se podrían clasificar en:

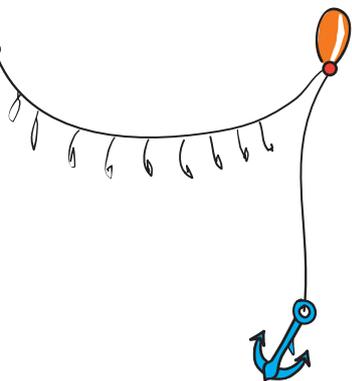
- **Sistemas Pasivos:** sólo requieren la actividad humana en el momento de calarlos (echarlos) en el mar y en el de izarlos (recogerlos) para retirar las capturas.
- **Sistemas Activos:** requieren una participación activa del pescador en todo momento.

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

• 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 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 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.

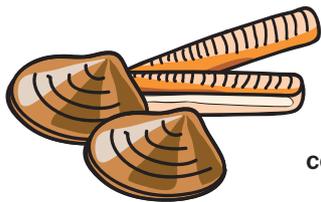
Según su modo de trabajar, se pueden clasificar en cuatro grandes grupos:

- **Los útiles de marisqueo:** se emplean en la recogida de varias especies de mariscos, como moluscos bivalvos y crustáceos, en zonas rocosas y “playas”. Y en el término playas hemos englobado fondos arenosos y/o fangosos de playas, nuestras reducidas zonas de intermareal, estuarios, marismas, caños, etc. Algunos de ellos se usan a pie y otros desde embarcaciones, pudiendo realizarse de forma manual o con tracción mecánica. Las especies más importantes de moluscos bivalvos son: coquina y chirla. De los moluscos gasterópodos cabe mencionar las cañaïllas y los busanos. Esta actividad no tiene la importancia de otros caladeros (Cantábrico y Noroeste y Golfo de Cádiz), ya que en el Mediterráneo las mareas son mínimas.

Para la recogida y captura de estas especies, se utiliza una gran variedad de útiles. Algunos de ellos proceden del campo y han sido adaptados al marisqueo a pie.

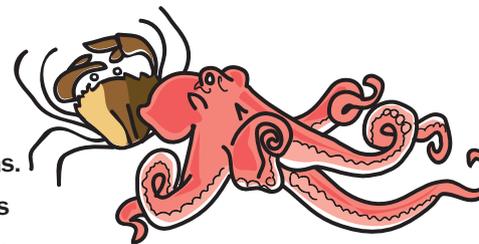


En las zonas rocosas los mariscadores usan ciñuelos para la captura de cangrejo moro, garabato y cañas para erizos, y las manos para recolectar ortiguillas. En fondos arenosos se utilizan los rastros de tracción mecánica, remolcados a motor o a maquinilla, como el rastro de vieira o peregrina, manta, jaulas, rastro para chirla y coquina, rastro para navaja y coquina y rastro de vara, entre otros. Se utilizan para capturar coquina, chirla, concha fina, cañaíllas y busanos.



Las limitaciones de la actividad del marisqueo de estas especies (vedas, zonas autorizadas, tallas mínimas y capturas máximas) son reguladas por las consejerías competentes de las comunidades autónomas andaluza, murciana, valenciana, catalana y balear. En este capítulo no entraremos en detalle sobre estas cuestiones, abordando sólo algún dato que hemos considerado importante.

- **Los que actúan de manera hiriente:** dentro de este grupo tendríamos la vara para la captura de sepia o vara de femieiro y la reixaga.
- **Los que actúan a modo de trampa (nasas para marisco y alcatruces):** 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 los alcatruces, que capturan pulpo y las nasas de mariscos. Existen varios tipos destinados a la captura de camarones, gamba roja, langosta, pulpo, choco, cañaílla y busano. En el Caladero Mediterráneo están prohibidas las nasas para peces.



Las nasas 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.

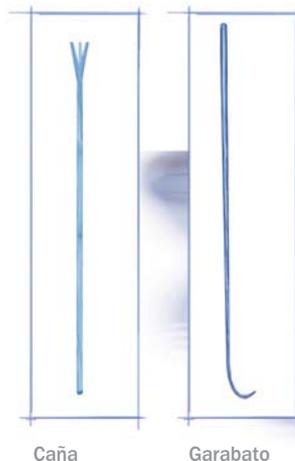
Una **puerta** por la que se vacía la nasa y se ceba para atraer el marisco.



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

Útiles de marisqueo
a pie en zonas rocosas:

Ciñuelo, garabato, caña y las manos



¿Qué capturan?: erizos, ortiguillas y cangrejos. Todas estas especies viven en zonas rocosas.

¿Cómo son?: estos útiles despegan las especies que están fuertemente adheridas a las rocas, como el erizo y la ortiguilla o anémona. En el caso del cangrejo, sirven para hacerlos salir de su cueva.

- **El ciñuelo para cangrejos** es una varilla de acero inoxidable, curvada en su extremo, que captura cangrejo moro.
- **El garabato para erizos** consiste en una varilla o pletina, que en uno de sus extremos tiene un gancho y en el otro habitualmente un mango. Se utiliza en la captura de erizos.
- **Las cañas para recolectar erizos** se usan en Cataluña. A la caña se le realizan unos cortes en un extremo y se le introduce un corcho o trozo de madera para mantenerla abierta. De este modo, forma una especie de mano que se inserta alrededor de los erizos.

- **Las manos para recolectar ortiguillas.**

¿Cómo funcionan?: el **ciñuelo** se encarna en su extremo con una lapa y se va introduciendo en los huecos y orificios donde se pueda encontrar el cangrejo moro, el cual es atraído y sacado fuera de la cueva para su captura.

Los mariscadores introducen la parte curva del **garabato** bajo el erizo y hacen palanca para despegarlo, recolectándolos en una red. Con las **cañas** sólo tienen que ir ensartando los erizos.

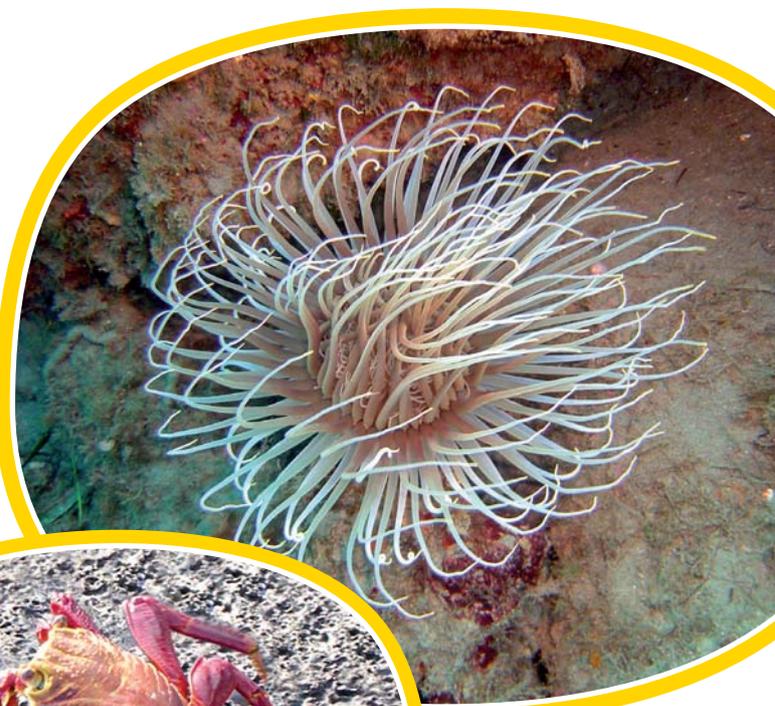
El mariscador arranca las anémonas frotando con la uña la base del animal pegada a la roca. Como las ortiguillas causan muchas molestias en la piel, se suelen usar guantes.

¿Cuándo y dónde se practican?: en zonas rocosas, charcos y normalmente a profundidades muy someras que permitan capturarlo a pie. El **ciñuelo** para cangrejos se utiliza en Andalucía (Málaga).

El **garabato** para erizos en Andalucía (Málaga) y la **caña** en Cataluña (sobre todo en Gerona). También se pueden capturar erizos en apnea o utilizando embarcaciones de poco calado. Las ortiguillas se capturan sobre todo en verano en Andalucía (Málaga) y en Baleares.

¿Quieres saber más?:

- El consumo de erizo es muy antiguo, existen pruebas desde el Neolítico. Es muy apreciado y consumido en países como Francia, Japón y en nuestro país, especialmente en Andalucía y Cataluña.
- Se comercializa principalmente el “caviar de erizo” (la hueva). Se clasifica según el color, la más apreciada es la naranja-rojiza. Se suele tomar crudo, pero también se elaboran platos como el soufflé de erizo, patés de erizo, etc.
- En Cataluña, sobre todo en toda la Costa Brava o litoral gerundense, los erizos de mar son un manjar exquisito, muy antiguo que ha abierto un gran mercado hacia la alta cocina.
- Hay tres especies de erizos: erizo de mar, erizo negro y erizo violáceo. El primero es capaz de excavar en la roca, hacer pequeños agujeros y cubrirse con conchas y piedras, por lo que es más difícil despegarlos.
- Las ortiguillas se cocinan rebozadas y fritas. Saben a mar. Sus tentáculos tienen un “veneno paralizante” que utiliza para capturar peces metiéndolos en su boca y expulsando los restos que no asimila.



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

Vara para pesca de sepias o de femieiro



Vara de femieiro

¿Qué captura?: sepias o jibias o chocos.

¿Cómo es?: la **vara para la pesca de la sepia o jibia** es una vara larga cuya longitud depende de la profundidad a la que se trabaje, que acaba en una especie de potera (muchos pinchos formando un círculo). Se usa en la modalidad de pesca denominada **femieiro**.

La **reixaga** consiste en una especie de arpón, normalmente de 7 puntas colocadas en forma de mano abierta, encajado en un mango de unos 3 ó 4 m. de largo.

¿Cómo funciona?: el femieiro consiste en atar con sedales a varias hembras vivas de jibia. Se atan por la parte trasera y se lanzan al agua, a la vez que se introduce en el agua la vara del femieiro.

Mientras, el pescador las vigila desde la barca a través de un mirafondos. De esta forma,

las hembras actúan como reclamo de los machos que se encuentren cerca.

Cuando los machos, atraídos por las hembras se aproximan lo suficiente, el pescador los engancha con la potera de la vara o los captura usando un salabre o gambaner (palo acabado en un aro metálico al que se une una red), que se coloca detrás de los machos.

La **reixaga** se usa en el Delta del Ebro para autoconsumo. El mariscador la usa para atravesar los peces. Es especialmente efectiva en invierno, ya que al formarse una capa de hielo superficial, los peces se quedan medio aletargados y son más fáciles de capturar.

¿Cuándo y dónde se practica?: la vara en Cataluña, especialmente de diciembre a marzo. Se pesca en zonas arenosas, de guijarros y en praderas de posidonia.

La reixaga se utiliza en el Delta del Ebro, todo el año, especialmente en invierno.

¿Quieres saber más?:

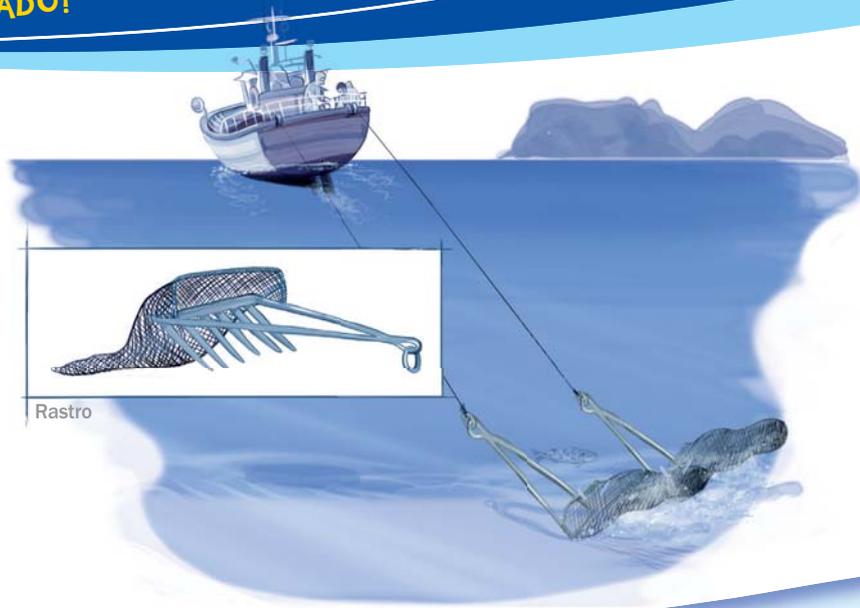
- El ataque a una presa es rapidísimo, 3 milisegundos, y se desencadena por estímulos visuales.
- Durante el celo los machos adquieren una coloración similar a la cebra.
- Es un cazador nocturno que puede adquirir colores fosforescentes para atraer a sus presas y capturarlas con sus tentáculos.
- Los pescadores del Delta del Ebro, en defensa propia, tenían fama de usar con mucha habilidad la reixaga.
- Algunas Cofradías de Pescadores tenían derechos de pesca sobre algunas lagunas del Delta del Ebro.



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

Útiles de marisqueo a flote,
de tracción mecánica:

Rastros remolcados a maquinilla, a motor y manta



¿Qué capturan?: vieira, cañaílla, busano, coquina, chirla, concha fina, escupiña grabada, almejas, navaja, muergo y longueirón.

¿Cómo son?: los **rastros remolcados a motor y a maquinilla** constan de una base metálica semicircular o rectangular, unida a una red. En el caso de la jaula, la base es un paralelepípedo. Si capturan moluscos bivalvos que se hallan enterrados en el fondo, sus bases tienen dientes. Todo este sistema es remolcado por un barco, a través de una serie de cabos de tracción.

Los rastros pueden ser remolcados por el motor principal del barco o un motor auxiliar: mecánico o hidráulico; la maquinilla.

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

- **Rastro de vieira o peregrina**, captura vieiras. Es el rastro de mayores dimensiones, el marco rectangular mide 3,5 m. por 1,5 m.
- **Manta**, consiste en una barra de hierro o acero

gruesa unida a una red de unos 5 m. por 2,5 m., bordeada con plomos. Esta estructura se arrastra por el fondo, quedando enredadas las cañaíllas y los busanos.

- **Rastro de cadenas**, consta de una estructura metálica a la cual se une el copo. Tiene una serie de cadenas transversales unidas a ambos, que levantan el sedimento y dejan las cañaíllas, busanos y demás caracolas al descubierto.
- **Jaulas**, la base tiene forma de jaula o paralelepípedo. Las especies objetivo son la concha fina y chirla, entre 6 y 30 m., y la coquina a menos profundidad. También captura busano, cañaílla, caracolas y cangrejos.
- **Rastro remolcado para chirla y coquina**, la base metálica es semicircular. Captura chirla y coquina, y a mayor profundidad, almeja chocha.
- **Rastro remolcado para navaja, muergo y longueirón**, de base metálica semicircular, los dientes son muy alargados.

¿Cómo funcionan?: son remolcados por la embarcación a una velocidad y profundidad dependiendo de la especie a capturar. Al ser arrastrados por el fondo, los dientes van removiendo el sustrato y levantando los moluscos que encuentran a su paso. Éstos van pasando al copo donde son retenidos.

En el caso de los rastros a motor, el barco va remolcando uno o dos como máximo. En el caso de los de maquinilla, puede arrastrar de dos a cuatro. El barco fondea un ancla de grandes dimensiones, larga unos 200 m. de cable y con la maquinilla, al recoger el ancla, va arrastrando los rastros.

Los pescadores buscan los bancos haciendo pequeños rastreos al azar o “pinchazos”. Una vez localizado el banco, se marca con una boya y comienza el arrastre. Su duración depende de la especie, densidad y tipo de fondo, y suele variar entre un minuto (longueirón) y treinta minutos (chirla y coquina). Después, por medio de la maquinilla se recoge el cable que va enganchado al rastro. En superficie se limpia el copo de arena y fango. Se eleva, se abre a bordo y se seleccionan y clasifican las especies.

¿Cuándo y dónde se practican?: todo el año, salvo épocas de veda, en fondos arenosos y fangosos de playas, rías y estuarios, desde 3 m. de profundidad hasta 60 m., dependiendo de la especie.

- **Rastro para vieira o peregrina:** en Andalucía, en Cádiz (La Línea de la Concepción), en todo el litoral malagueño y en Granada (Motril).
- **Manta:** en Andalucía, en Cádiz (Algeciras) y en todo el litoral malagueño.
- **Rastro de cadenas:** en Cataluña, en el litoral de Vilanova i la Geltrú.

- **Jaulas:** en Andalucía, en Málaga (Marbella), Granada (Motril) y en todo el litoral de Almería. En Cataluña, en las costas de Barcelona y Tarragona.
- **Rastro remolcado para chirla y coquina:** en Andalucía, en Cádiz (La Línea de la Concepción), en Granada (Motril) y en los núcleos pesqueros del litoral de Málaga. En Cataluña, en las provincias de Barcelona y Tarragona.
- **Rastro remolcado para navaja, muergo y longueirón:** en Andalucía, en Málaga (Fuengirola y Estepona).

¿Qué impacto producen en el medio? (selectividad de las especies y malos usos): un uso abusivo puede agotar los bancos de moluscos, como ocurrió en Baleares.

¿Qué limitaciones tienen?: las épocas de veda, zonas autorizadas, tallas mínimas y capturas máximas son reguladas por las consejerías competentes en pesca y marisqueo de cada Comunidad Autónoma. En Baleares están prohibidos.



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

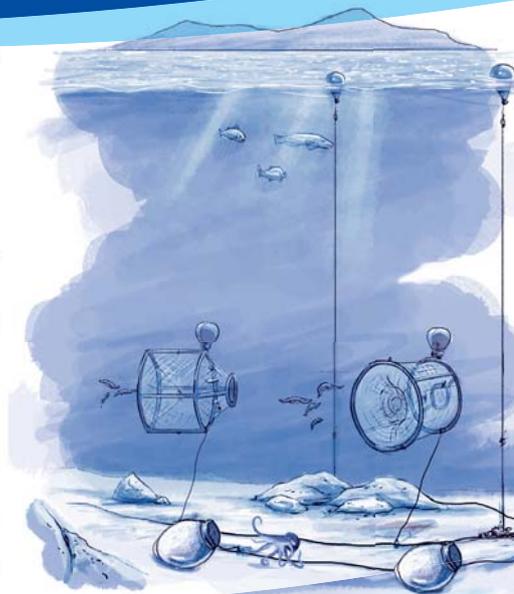
Nasas para marisco y alcatruces



Alcatruz



Nasa para camarón



¿Qué capturan?:

- Las **nasas para marisco** capturan camarón, camarón marcial, gamba roja del Mediterráneo o alistado o rayado, langosta, pulpo, sepia, cañaílla y busano. Accesoriamente, algunos peces como baila, lubina, herrera, safío, sargo, mojarra, besugo, pargo, congrio y morena.
- Los **alcatruces** capturan pulpos.

¿Cómo son?: las nasas son una especie de jaulas que actúan a modo de trampa, permitiendo la entrada en ella, atraídos por los cebos, a los crustáceos y cefalópodos para los que están destinados, e impiden 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. En el Caladero Mediterráneo las nasas dirigidas a la captura de peces están prohibidas.

De las **nasas para marisco**, las más utilizadas son las **camaroneras** (capturan camarones grandes y alistados), las **langosteras** (además de langosta

capturan bogavante, y accesoriamente morena y congrio), las **de choco y pulpo** además pueden capturar varias especies de peces y langosta, y las **cargoleras o caracoleras** capturan cañaílla y busano.

Los **alcatruces** son unos recipientes de barro o plástico con forma de cántaro o vasija, con el fondo agujereado. Aprovechan la necesidad del pulpo de buscar refugio. Suelen calarse en zonas arenosas próximas a los veriles de roca para facilitar y aumentar la cantidad de refugios disponibles.

¿Cómo funcionan?: las nasas se ceban con jurel, caballa o sardina y se largan en fondos rocosos. Cada nasa va lastrada para su rápido hundimiento, quede en la posición adecuada para poder pescar, y sus bocas no queden obstruidas.

Se pueden largar solas o en grupos (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 la 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. Pasado el tiempo correspondiente, que depende de la especie a capturar, abundancia, tipo de fondo y profundidad, se vuelven a recoger todas las nasas que se localizan gracias a las boyas de señalización. A bordo se abre la puerta para sacar las capturas y después se ceban para volverlas a largar.

Los **alcatruces** sirven de refugio al pulpo. Se calan en palangres o caceas, en dos líneas paralelas o bien en varias líneas formando laberintos.

Las **cargoleras** o **caracoleras** se calan cebadas al atardecer, individualmente o apalangradas, y se recogen al amanecer. Como la cañailla y el resto de caracolas son lentas, no les da tiempo a huir cuando se recoge la nasa.

¿Cuándo y dónde se practican?:

- Las **nasas camaroneras** en todo el caladero, durante todo el año.
- Las **nasas langosteras** en Andalucía, en Granada (Almuñécar), Almería (Adra, Roquetas, Cabo de Gata y Carboneras), en Baleares (Ibiza y Formentera).
- Las **nasas para jibia o sepia** en Andalucía, en Almería (San Miguel de Cabo de Gata) y en Cataluña, en Tarragona.
- Las **nasas de pulpo y caracoleras** en todo el litoral catalán.
- Los **alcatruces** todo el año, especialmente de primavera a otoño. En Andalucía, en el litoral gaditano mediterráneo, Málaga (Fuengirola y Marbella), Almería y en Cataluña (Tarragona).

¿Qué impacto producen en el medio? (selectividad de las especies y malos usos):

A veces las nasas pueden ser mal empleadas. Cuando se usa un número excesivo, ni se identifican, ni se balizan adecuadamente. Entonces, si un temporal o cualquier otra causa desplaza las nasas del fondo éstas pueden perderse ocasionando el fenómeno denominado **“Pesca Fantasma”**. En este caso estarían matando marisco y/o peces, hasta que se destruyese, ya que la nasa se va autocebando.

¿Qué limitaciones tienen?: en 2007 el Ministerio prohibió las nasas dirigidas a la captura de peces, permitiendo su captura accesoria en las nasas de marisco. Se permite un máximo de 1.000 nasas por embarcación. La longitud máxima total de los palangres no podrá ser superior a 12 millas náuticas.



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).

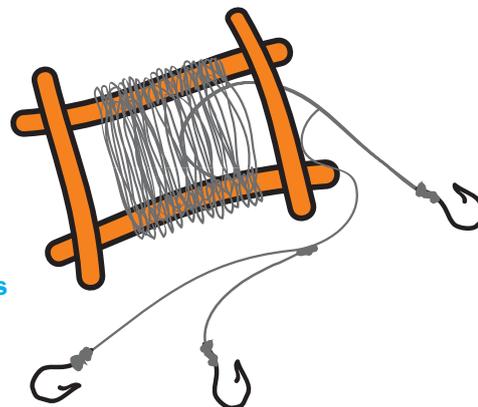
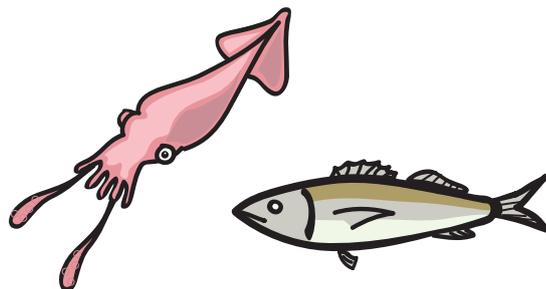
Descripción. Generalidades

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.

La selectividad del aparejo depende del tamaño del anzuelo.

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.

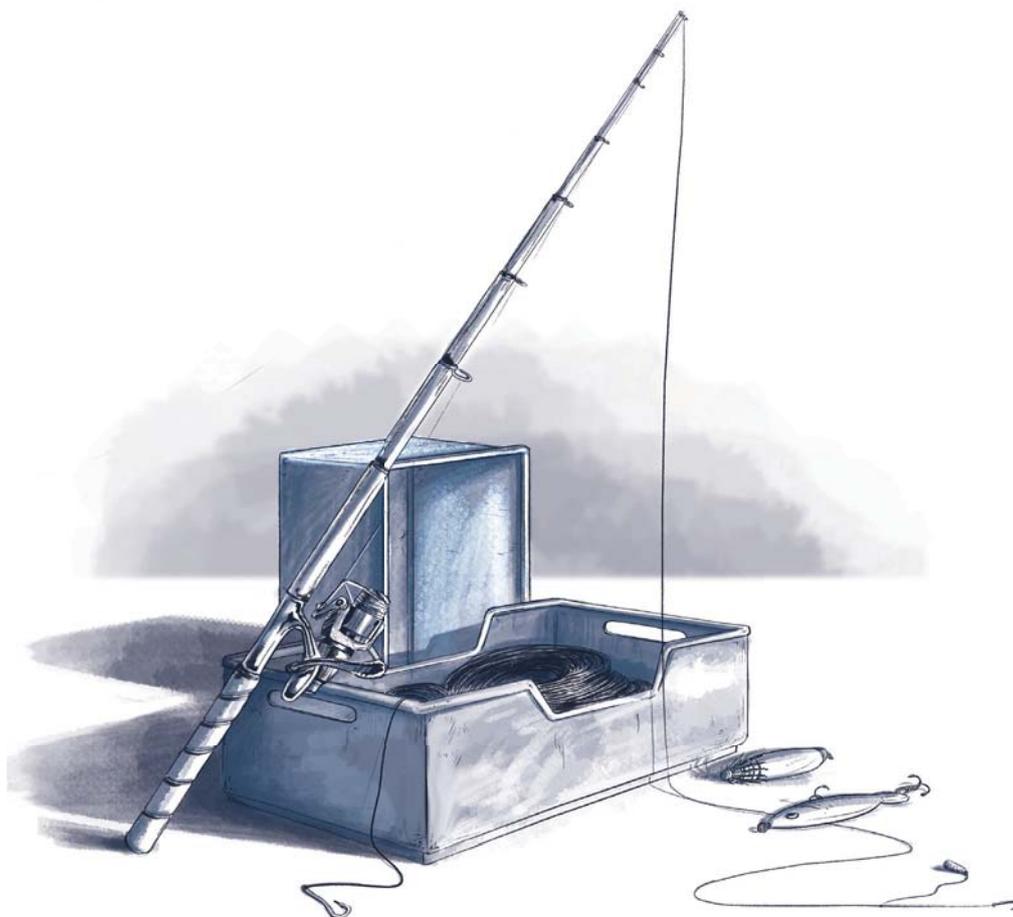


Selectividad

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.
- Dentro de los aparejos verticales de nuestro caladero están las líneas de mano, poteras y tablas. En el grupo de los aparejos horizontales están los palangres y palangrillos.
- Según la **profundidad a la que se calen**, podemos distinguir aparejos de fondo, intermedios o de media agua y de superficie.



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

Líneas de mano y cañas:

Volantín o chambel y similares



¿Qué capturan?:

El **volantín** o **chambel** pesca pargo, breca, besugo, voraz, sargos, hurta, gallineta y otros rascacios, arañas, pejepeine (raor o lorito o galán), etc.

¿Cómo son?:

- El **volantín** o **chambel**, es el aparejo más sencillo. Consiste en una línea principal, o línea madre, que cae vertical hacia el fondo. De ella cuelgan normalmente de tres a cinco sedales o brazoladas con sus respectivos anzuelos. Normalmente utiliza quitavueeltas y en el extremo se le pone un peso para que llegue más rápido al fondo.

Su longitud, número y tamaño de los anzuelos, tamaño del peso, etc., dependen de la especie y profundidad donde se faene.

La línea madre se suele enrollar en un corcho.

¿Cómo funcionan?:

Se utiliza desde una embarcación fondeada, normalmente en fondos rocosos, de 25 a 80 m., el voraz a más profundidad. El pescador encarna los anzuelos y deja caer el lastre hasta que toque fondo. Cuando el pez muerde el anzuelo, el pescador siente un tirón y responde con otro para engancharlo, recogiendo el sedal poco a poco.

El pescador, en función de la especie, puede usar distintos cebos naturales: sardina, caballa, lacha, camarones, lombrices, calamar y choco, entre otros.

¿Cuándo y dónde se practican?:

Todo el año en todo el caladero.

¿Quieres saber más?:

- En algunas localidades se distingue entre volantín y chambel. El chambel tiene el plomo con forma de balín, y de él parten dos brazoladas con su anzuelo correspondiente. El volantín tiene de 3 a 5 brazoladas y al final el plomo.
- El raor (pejepeine o galán o lorito) es un pescado muy apreciado en Baleares. Alcanza precios del orden de 8 a 10 veces superior a otros pescados (sargos, herreras, etc.).
- Algunos pescadores prefieren usar cañas con carrete en vez de líneas. Cuando la especie está muy profunda, como la merluza o los chernes, usan carretes de profundidad eléctricos.
- El quitavueltas es una pieza metálica cuya función es evitar que se rompa la línea madre al girar el pescado.



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

Líneas de mano y cañas:

Cordeles y similares



¿Qué capturan?:

- El **cordel para pez limón** captura pez limón, pargo, corvina y mero.
- La **lienza para túnidos** pesca atún, bacoreta y bonito del sur.

¿Cómo son?:

- En el **cordel para pez limón**, la línea madre es de nailon grueso, acaba en un plomo y a continuación parte una o dos brazoladas de unas 20-25 brazas, con un anzuelo.
- La **lienza para túnidos** está formada por un cordel de gran longitud y grosor, unos 200 m. y unos 5 mm., al que se une otro cordel de unos 50 m. y unos 3,5 mm. A este último se le une una brazolada de unos 20 m. de longitud y unos 1,8 mm. de espesor que acaba en un anzuelo grande empatado. En la unión de los dos últimos hilos lleva un plomo para hundir el aparejo.

¿Cómo funcionan?:

- Con el **cordel para pez limón** se pesca con el barco fondeado en fondos rocosos. El cebo suele ser calamar o choco vivo. Dada la fuerza del pez limón y el tamaño que puede llegar a alcanzar, 2 m. y 80 kg., esta pesca resulta espectacular.
- La **lienza para túnidos** se usa con el barco a la deriva. El cordel se une al barco con un falso, que cuando se rompe avisa de que ha enganchado a una presa. Se usa como cebo caballa viva o muerta. A veces se lanza carnada muerta por la borda para atraer a los atunes. Cuando el pescado pica, se rompe el falso y el pescado empieza a sacar cordel, se suele disponer de unos 200 m. para los grandes atunes. El pescador luego cobra la presa.

¿Cuándo y dónde se practican?:

- El cordel para pez limón se usa en Baleares. De marzo a mayo se pescan los adultos, y del 16 de septiembre hasta noviembre-diciembre los juveniles.
- La lienza para túnidos se usa en la época de paso de los túnidos: de abril a junio y de agosto a octubre, en Andalucía en Cádiz (Algeciras), Almería (Roquetas, Cabo de gata y Carboneras), y en Baleares.

¿Qué limitaciones tienen?: en Baleares para hacer una pesca sostenible del pez limón, se establece una talla mínima de 30 cm. Por debajo de esta talla son Pezqueñines. Y se establece una época de veda desde el 1 de julio hasta el 15 de septiembre.

¿Quieres saber más?:

- En Baleares los atunes se pescan a mano y también con carrete.
- Para agotar a los grandes atunes se usan boyas.



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

Potera y tablilla para pulpos



Tablilla



¿Qué capturan?:

- La **potera** para pulpos captura pulpo.
- La **tablilla**, también conocida como pulpera, gancho o jibiera, pesca pulpo y choco.

¿Cómo son?:

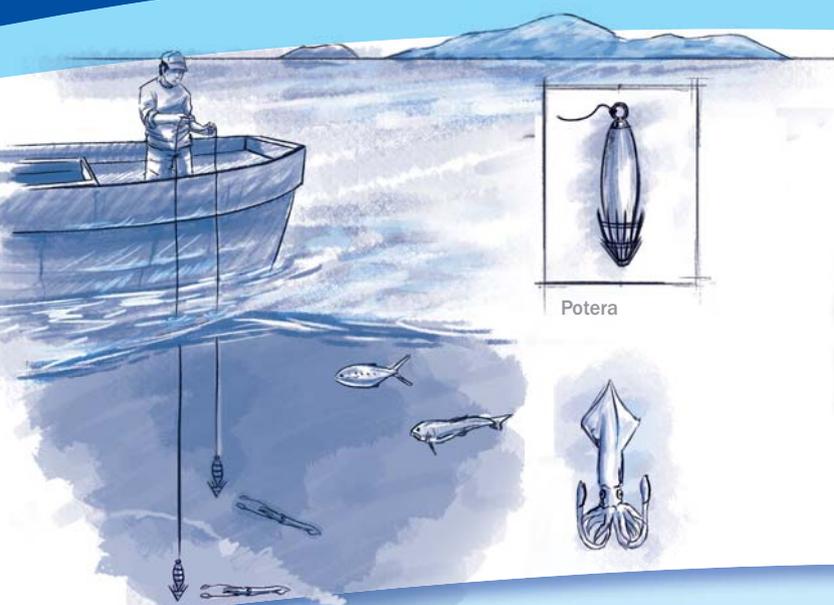
- Existen dos tipos de **potera** para pulpos. El más común tiene forma de araña y consta de un tubo corto cuyo extremo inferior está unido a una o dos coronas de varillas de acero sin muerte, y el superior a una anilla por la que se une a la línea madre. En el segundo tipo, el cuerpo central es una varilla alargada.
- La **tablilla** para pulpos y chocos consta de una tablilla lastrada por una de sus caras, y en la otra tiene en su parte inferior dos o tres varillas de acero curvadas y en la superior una argolla unida a la línea madre. Se ceba atando una sardina u otro pescado azul a la tabla.

¿Cómo funcionan?:

- Con la **tablilla** se pesca con el barco a la deriva, en fondos de hasta 40 m. Se arrastra por el fondo, y cuando se nota que pesa, se da un tirón y se recoge con rapidez. Suele usarse junto con poteras.
- La **potera** se utiliza próxima a fondos rocosos, con el barco a la deriva o fondeado. Se arrastra por el fondo pudiendo llevar un cebo clavado. Se pesca a mano, y cuando se nota peso, se tira y recoge con rapidez. El cebo suele ser sardina u otro pescado en la potera común, y cebo duro, como muslos de pollo, en las poteras de varilla.

¿Cuándo y dónde se practican?:

- La **potera para pulpos**, en todo el caladero todo el año, sobre todo en otoño e invierno.
- La **tablilla para pulpos y chocos**, todo el año en algunos puntos del litoral andaluz.



Poteras para calamar

¿Qué capturan?: calamar.

¿Cómo son?:

- La **potera clásica** se compone de una pieza cilíndrica fusiforme con colores llamativos. En la parte inferior tiene una o dos coronas circulares de anzuelos sin muerte, y en la superior una argolla para unirla a la línea madre.
- Desde hace unos años, además de las poteras tradicionales, se están usando unas japonesas llamadas **jidevones o poteras de pez o pajarito**. El cuerpo central tiene forma de pez o gamba.

¿Cómo funcionan?:

- Con la **clásica** el pescador la deja caer al fondo y cada 3 ó 4 segundos da pequeños tirones que la levantan unos centímetros. Sus brillos y colores actúan como reclamo para el calamar, que se abalanza sobre la potera abrazándola. Cuando el pescador nota peso, tira para clavar la pieza y recoge la línea madre suavemente y a velocidad constante para que el calamar no se desenganche. Con ninguna se usa cebo.

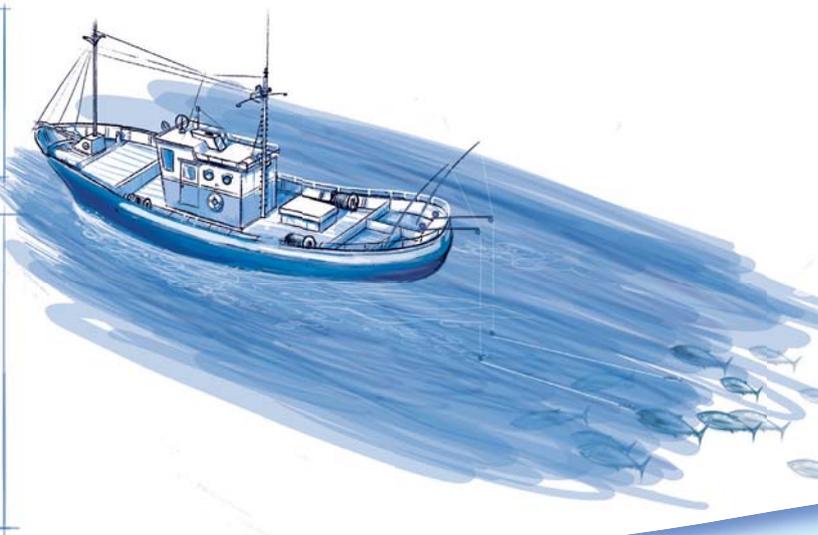
- Normalmente el pescador usa las dos, la **clásica** va al fondo y se maneja con la mano izquierda, y la **potera de pajarito** la mantiene a 1 m. de distancia, manejándola con la derecha.
- Se faena al amanecer o al atardecer, y de noche con luz artificial, en fondos limpios (arenosos) de hasta 50 m.

¿Cuándo y dónde se practican?: de septiembre a diciembre en todo el caladero. En Baleares es más abundante en otoño-invierno y luego en verano.



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

Curricán:
**Pesca
a la cacea**



¿Qué captura?: en pesca profesional con curricán de superficie, bonito, bacoreta, melva, caballa, anjova y palometón, y con curricán de fondo, pez limón y otras seriolas, dentón y corvina. En pesca deportiva, marlines, agujas, túnidos, tiburones y dorados.

¿Cómo es?:

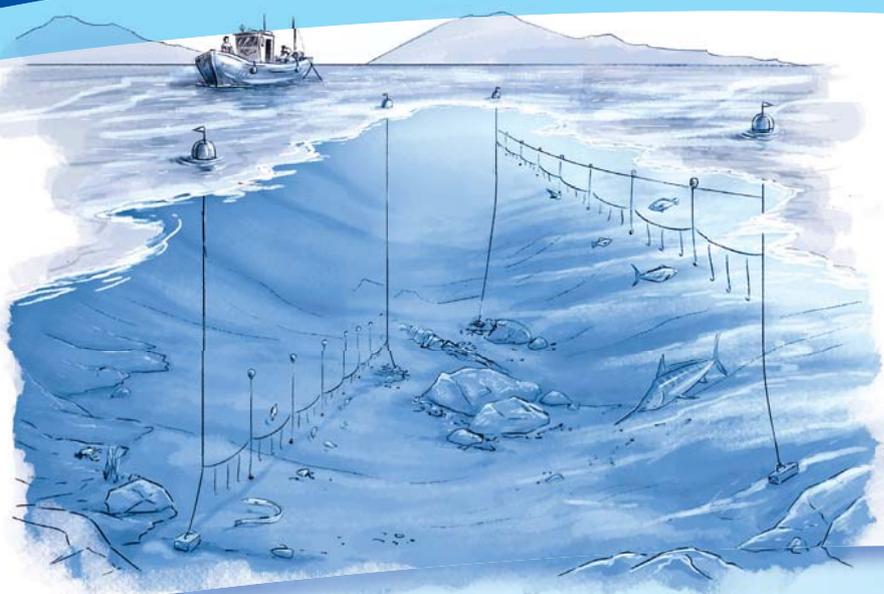
- Se pesca a mano con cordel, y a veces a caña con carrete. Los deportivos tienen tangones (pértigas que sujetan varias líneas por cada banda).
- Puede hacerse con cebo natural vivo insertado en anzuelos o poteritas pequeñas. También se realiza con cebo artificial.
- Los señuelos artificiales y los cebos vivos se unen a unas brazoladas reforzadas con acero, se lastran y se unen al cabo principal.

¿Cómo funciona?:

- En la pesca al **curricán de superficie** se suele pescar a mano o con caña con carrete. El aparejo es arrastrado por un barco, cuya velocidad dependerá de la especie. El señuelo llamará la atención de la presa, que se lanzará, lo morderá y se quedará enganchada en el anzuelo.
- En la pesca al **curricán de fondo**, la línea se hunde a la profundidad adecuada jugando con la plomada (de hasta 6-8 kg). Para que la brazolada vaya paralela al fondo, se utiliza un elemento que se llama depresor divergente. Se puede pescar a mano o usar carretes.
- En la pesca deportiva los barcos llevan dos tangones por banda, con varias anillas, por donde pasan los sedales a los que se empatan los cebos artificiales.

¿Cuándo y dónde se practica?: todo el año. El deportivo en todo el caladero. El profesional es más relevante en Cataluña y Baleares.





Palangres de fondo, de superficie y de entreaguas

¿Qué capturan?:

- Los **palangres de fondo** y **palangrillos**, congrio, morena, cherna, mero, serrano, corvina, cazón, merluza, besugo o voraz, urta, sargo, pargo, dentón, lubina, baila, pez ballesta, salmonete, rascacio, margota y faneca.
- Los **palangres de superficie**, principalmente pez espada, marrajo y atún. Además, otras especies de atunes y bonitos, como el atún blanco, melva, bonito y bacoreta, varias especies de tiburón (tintorera, tiburón martillo, jaquetones y zorros). También marlines, pez vela, escolar y dorado.
- Los **palangres de entreaguas**, lubina, dorada, voraz, sable y japuta o palometa.

¿Cómo son?: aparejo compuesto por una línea madre que trabaja paralela al fondo, de la que parten brazoladas separadas para que los anzuelos no se enreden. Para conseguir el emplazamiento adecuado, la línea madre se une a elementos de flotación (boyas) y de fondeo (lastres).

Podemos clasificarlos en **palangre de fondo** (captura peces de fondo), **palangre de superficie** (pesca peces de superficie) y **palangre de entreaguas** (captura peces que se hallan entre la superficie y el fondo).

La línea madre y las brazoladas se disponen en cestas o canastas, en cajones o en grandes bobinas hidráulicas (palangre de superficie), para facilitar los trabajos de cebado, calado, estibado y transporte. En los palangres de menores dimensiones, cada canasta es una unidad del palangre, de unos 100 m. El palangre estará formado por la unión de varias canastas o cestas, que se unen por las gazaras existentes en sus extremos.

El **palangre de fondo** se prepara de manera que los anzuelos están en contacto con el fondo o muy cercanos a él. Cada cierta distancia se alterna una boya y una piedra. De esta manera la línea madre se mantiene a una cierta distancia de la roca.

Aunque utilicemos el término “palangre de fondo” en nuestro caladero tenemos tanto palangres, como **palangrillos**. Estos últimos son de menores dimensiones.

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

En el palangre, la línea madre pueden llegar a medir hasta 7 km. y tener 3.000 anzuelos. Los palangrillos no pueden exceder de 3,5 km. y 1.500 anzuelos.

Existen muchas variedades de palangre de fondo en nuestro caladero. A veces reciben el nombre de la especie a la que se dirigen, como el palangre para merluza, sargo y pargo, lubina y dorada. Se diferencian en el tipo y número de anzuelos, profundidad y particularidades de calado.

Una variante del palangre de fondo es el **palangre piedra-bola o palangre de combas**. Captura especies que viven pegadas al fondo, como la merluza, la brótola de roca y el pollito (rascacio) y, a su vez, especies que se pueden alejar bastante del fondo como el sable y el voraz. Destaca el palangre de pez sable y voraz.

En el **palangre de superficie o palangre de deriva**, la línea madre sólo tiene boyas de flotación sin lastres, por ello queda en superficie o a una determinada profundidad. Las brazoladas están más alejadas entre sí, teniendo mayores dimensiones que los de fondo.

En nuestro caladero al palangre de superficie también se le conoce como **marrajera**, porque una de sus especies objetivo es el marrajo y la tintorera. También puede ir dirigido a pez espada y a atún. Pesca a la deriva. Su línea madre puede medir hasta 60 km. y tener 2.000 anzuelos. La distancia entre brazoladas suele ser de 28-30 m.

Los **palangres de entreaguas o intermedios** se calan entre la superficie y el fondo. Existen dos tipos: **“a ras de agua”** (poca distancia de la superficie), y **“a media agua”** (cierta distancia de la superficie y del fondo).

En nuestro caladero los palangres **“a ras de agua”** pescan dorada y lubina. Como máximo se calan ocho canastas, cada una con 70-85 anzuelos. Tiene elementos de fondeo en los extremos.

La **japutera** es un palangre “a media agua” que captura japuta o palometa. Se compone de unas 100 canastas o cajoncitos, cada una con 85 anzuelos. Se cala a unos 100 m. de la superficie y alejada del fondo. Sus dimensiones máximas son 25 km. y 10.000 anzuelos. La distancia entre brazoladas suele ser de unos 2,5 m. Es de menor tamaño que las marrajeras.

¿Cómo funcionan?: en los **palangres de fondo**, los anzuelos van clavados y ordenados en canastas o en cajas de madera, dispuestos para cebarlos y largarlos al mar. Los cebos son muy variados (sardina, boga, caballa, pulpo o calamar) y dependen de la especie a pescar. En fondos rocosos se suelen largar de noche y se recogen al amanecer.

En fondos limpios se calan al alba y se recogen a las dos horas. Así se protegen las capturas de posibles predadores (cangrejos, pulgas de mar, etc.).

Los palangres **“a ras de agua”** utilizan elementos de fondeo. Se calan en fondos rocosos someros a unas 5 ó 7 brazas de la superficie, a unas 2 brazas del fondo. El cebo es choco, pulpo, cangrejo o sardina.

Cuando los palangres son de grandes dimensiones se suele trabajar con viradores hidráulicos.

La **marrajera** faena a 20 millas, a más de 100 brazas de profundidad. Se cala a la deriva al atardecer y se vira al amanecer. El cebo para los palangres de pez espada y atún puede ser pota congelada, y para los de tiburón, verdel, caballa y pota congelada.

La **japutera** se cala a la deriva y a media agua, a unas 60 brazas, usando como carnada bolo o sardina. Se cala de día y se recoge al amanecer.

¿Cuándo y dónde se practican?:

Los **palangres de fondo**, palangres y palangrillos, se emplean durante todo el año en todo el caladero.

El **palangre para sable** se practica también todo el año, en Andalucía, en Cádiz (Algeciras) y en Almería (Carboneras y Garrucha).

El **palangre de superficie** se utiliza en todo el caladero, durante la época de paso de algunas especies de pelágicos grandes (túnidos) y con otras especies que se capturan todo el año (tiburones y pez espada). El atún normalmente se pesca de abril a julio, sobre todo en Baleares.

¿Qué limitaciones tienen?: se establecen limitaciones como la longitud máxima de la línea madre, número y tamaño de los anzuelos (para evitar coger pezqueñines), en función de la especie. Existe una veda para el atún rojo, que va desde el 1 de octubre hasta el 30 de noviembre.

¿Quieres saber más?:

- 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.

- Los barcos palangreros de superficie se suelen reconocer por la cantidad de balizas (boyas y mástiles con banderas y/o luces) que llevan estibadas en las bandas.
- En la modalidad de palangre de superficie, destacan algunos puertos como Carboneras y Garrucha (Almería) y Cartagena (Murcia).



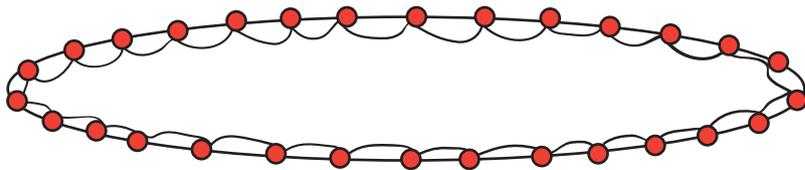
Así se pesca en nuestro caladero: redes, aparejos y útiles de pesca

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.

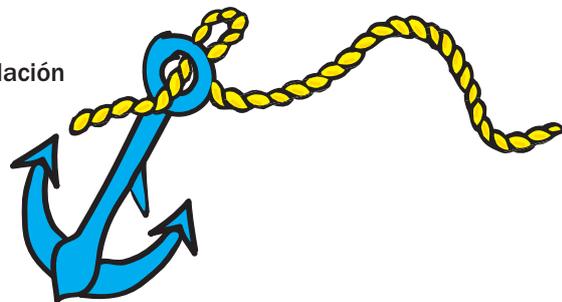


Clasificación de las redes

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).



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

- **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 suelen cerrarse por medio de un cabo llamado jareta, dando lugar a un embolsamiento. Se utilizan en el caladero para la captura de pelágicos pequeños, medianos y grandes.
- **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.



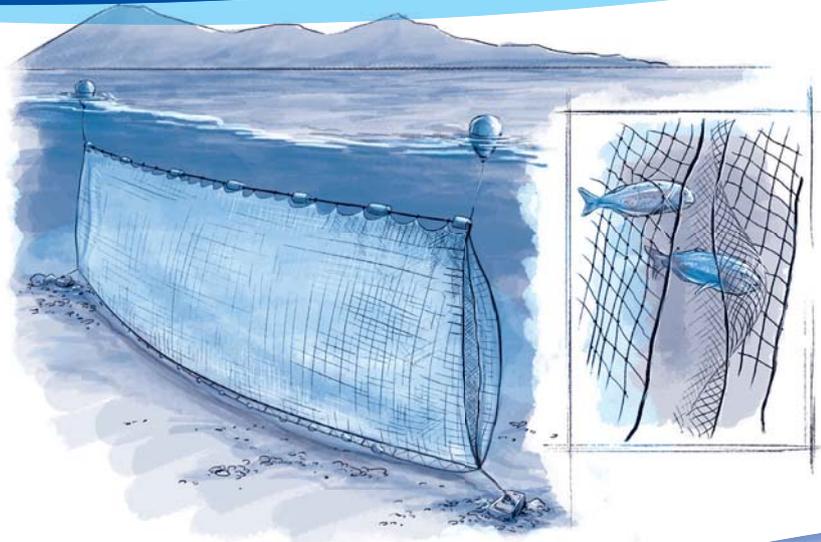
En nuestro caladero sólo está permitido el arrastre de fondo realizado por un único barco, estando prohibido el arrastre a la pareja (realizado por dos barcos).

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).

Por lo tanto, en el Caladero Mediterráneo vamos a tener redes de enmalle, de cerco y de arrastre de fondo.



Artes o redes de enmalle fijas



¿Qué capturan?: peces y mariscos de fondo o demersales. Las principales especies objetivo son jibia o sepia, salmonete, merluza, acedía, lenguado, pargo, cazón, corvina y langosta. Las especies asociadas son baila, lubina, mero, sargo, herrera, dorada, besugo, rape, gallineta y otros rascacios, tiburones varios (musolas, cañabota y cornúa), bogavante, centollo, buey y otros cangrejos.

¿Cómo son?: están formadas por varios paños de red unidos de forma vertical sobre el fondo. Los paños se unen a sus relingas para tener la forma adecuada. Tienen en sus extremos elementos de fondeo (rezones o piedras) y señalización (boyas con banderines y luces).

Las redes de enmalle pueden tener una sola pared o paño superpuesto (piqueras) o tres paredes (trasmallos). En los trasmallos, los paños exteriores o albitanas tienen la malla más grande que la pared central o paño ciego.

Existe un tercer grupo, las redes mixtas, cuya parte superior tiene un paño (un tercio de la red) y la inferior tiene tres.

Hay muchos tipos de redes, destacan la piquera, soltá, pijotera, cazonal o corvinatera, red de acedía, trasmallos de salmonete, jibiera y red langostera.

Éstas se diferencian en:

- **El número de paredes.** Una pared en la piquera, soltá, pijotera, cazonal o corvinatera y red de acedía, y tres en el trasmallo de salmonete, jibiera y red langostera.
- **Las características técnicas de las artes.** Las dimensiones de las redes y la luz de malla dependerán de la especie a capturar, tipo de fondo o de la economía del pescador.
- **Su selectividad:**
 - Redes muy selectivas con una o varias especies objetivo, como el cazonal o corvinatera y la red de acedía.

- Redes poco selectivas que capturan todo lo que interceptan, como la piquera, langostera y todos los trasmallos.

¿Cómo funcionan?: se utilizarán en función de los peces o mariscos que queramos capturar.

Actúan a modo de telaraña, en la que los peces se enredan. Su constitución es de hilo muy fino y de coloración adecuada, en algunos casos transparente, para que los peces no puedan detectarlas.

Se calan durante el día paralelas a la costa, pudiendo permanecer fondeadas desde dos o tres horas, hasta un día entero. Para recoger el arte, las embarcaciones suelen ir provistas de maquinillas hidráulicas.

¿Cuándo y dónde se practican?: las redes de enmalle se utilizan mucho en este caladero.

Las **piqueras** se usan todo el año, aunque existen épocas de mayor rendimiento: pijotera (abril-agosto), cazonal (mayo-agosto) y red de acedía (invierno).

Respecto a los **trasmallos**, el de salmonete se usa de abril hasta octubre, la jibiera de enero a julio, y la red langostera de mayo a octubre para la langosta, y todo el año para el resto de especies.

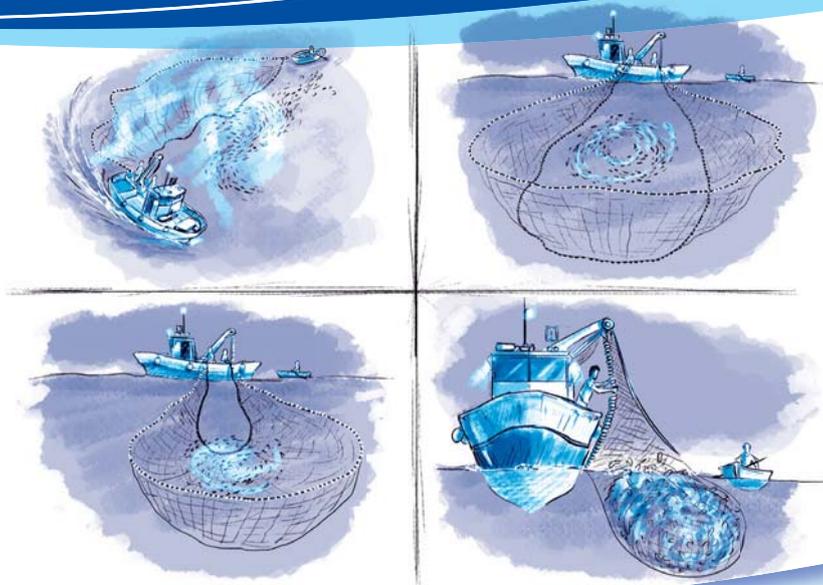
¿Qué impacto producen en el medio? (selectividad de las especies y malos usos):

Después de grandes temporales, puede existir riesgos de que el arte se suelte de los rezones o elementos de fondeo y siga capturando pescado durante largos periodos de tiempo, dada la gran resistencia de los materiales de estas redes. Por eso algunos países son contrarios al uso de volantas. Pueden capturar tortugas y cetáceos accidentalmente.

¿Qué limitaciones tienen?: pueden llevar un máximo de 90 piezas de red. Las dimensiones máximas (longitud del paño por la altura del paño de cada pieza/longitud máxima del arte en total) es de 50 por 4 m. /4.500 m. en piqueras y 50 por 3 m. /4.500 m. en los trasmallos. La luz de malla mínima es de 4 cm. (piqueras y paño central trasmallos) y de 20 cm. en las albitanas.



Artes o redes de cerco



¿Qué capturan?: los **cerqueros artesanales (traíñas)** pescan pequeños pelágicos, como sardina, boquerón, jurel, alacha, boga, y pelágicos medianos caballa, estornino, melva, bonito, aguja, anjova y japuta.

Los **atuneros cerqueros** capturan grandes pelágicos como el atún y pelágicos medianos.

¿Cómo son?: son redes 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.

- Las redes de **cerco artesanal** tienen unas dimensiones máximas de 450 m. de largo y 80 m. de altura. En la zona comprendida entre Cabo de Gata y la frontera con Francia, la longitud máxima es de 300 m. La luz de malla medirá entre 14 y 24 mm.

- Las redes de los **atuneros cerqueros** autorizados para capturar atún rojo son de dimensiones muy superiores, al igual que la luz de malla.

¿Cómo funcionan?: los barcos **cerqueros artesanales** 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 para que el pescado no escape.

Luego se va recogiendo el arte, haciéndolo pasar por una polea con sistema hidráulico. Poco a poco el círculo se va cerrando en el copo, y finalmente se recogen las capturas con el salabre (aro con red).

El barco principal puede pescar solo o con la ayuda de otro auxiliar, el **cabecero**, cuya función es sujetar un puño de la red. De noche, también puede contar con la ayuda de un barco con luz o **lucero**, que atrae a los peces.

Se puede pescar de día y de noche. Destacan:

Pesca al aparato: busca los cardúmenes con la ecosonda y el sónar. La realizan en todo el caladero los barcos de mayor eslora y tonelaje.

Pesca al arda: se emplea en las noches sin luna, aprovechando la fosforescencia que en la superficie del agua producen los organismos planctónicos al ser atacados por los bancos de peces. La traíña que detecta esa luminosidad se acerca lo más silenciosamente posible y realiza el cerco.

Pesca a la luz: de noche existe otra modalidad, también sin luna, en la que se utiliza luz artificial. Una vez localizado el cardumen, el cerquero larga al agua el lucero para atraer a los peces hacia la superficie. Cuando el banco ha subido, el barco principal realiza la maniobra de cerco alrededor del lucero. Mientras, el cabecero sujeta el extremo del arte.

Pesca al ojo: se practica de día, las traíñas buscan los bancos de sardina y boquerón visualmente. También grupos de delfines y aves marinas que se alimentan de estos cardúmenes.

En nuestro caladero se pesca más de noche, con luz, que de día. Los más utilizados son con luz y al aparato. Ambos métodos son compatibles.

En función de la especie objetivo, en el Mediterráneo se distinguen tres pesquerías de cerco: de sardina, de boquerón y de caballa. Se realizan al aparato y con luz. Si la maniobra es muy rápida, a veces no se usa el cabecero.

La **pesca de túnidos** utiliza los mismos principios que la pesca artesanal, pero a diferencia de ésta, los atunes se pescan de día, al ojo y al aparato. Estos barcos de altura son de mayores dimensiones,

y pueden hacer mareas de varios meses persiguiendo a los atunes en sus desplazamientos. Nuestros atuneros cerqueros llegan hasta Sicilia y Córcega. Para conservar el pescado llevan instalaciones de salmuera (agua con alta concentración de sal a muy baja temperatura).

¿Cuándo y dónde se practican?: en todo el caladero durante todo el año, aunque depende mucho del movimiento de las especies pelágicas. De hecho las traíñas realizan desplazamientos considerables en busca de dichas especies. El boquerón y la caballa se capturan especialmente en verano. En Andalucía las mayores capturas son de sardina y boquerón. En Murcia la flota se centra en jurel, caballa y alacha, realizando desplazamientos al norte para capturar boquerón.



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

¡ESTE ES NUESTRO LIBRO DEL PESCAO!

En Alicante y Valencia se centra en sardina y boquerón. En Cataluña destaca la pesca de boquerón y en Baleares la de sardina y alacha.

Los cerqueros atuneros pescan atún rojo en su época de paso de abril-mayo a septiembre-octubre. Luego se dedican a la captura de túnidos medianos (atún blanco, bonito, melva y bacoreta) y paran unos tres meses al año.

¿Qué impacto producen en el medio? (selectividad de las especies y malos usos):

La pesca con cerco aprovecha la formación de grandes bancos de pelágicos. Esto es muy ventajoso, pero hay que pescar racionalmente y de forma sostenible para no acabar con el recurso.

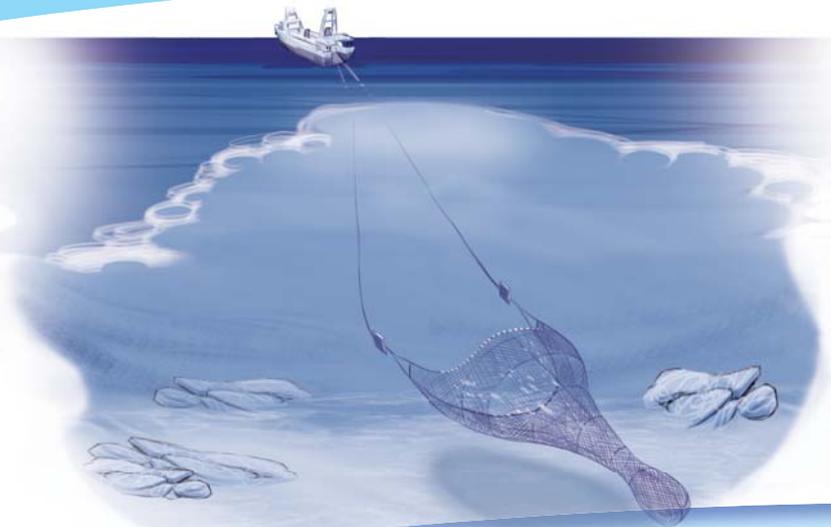


Por ello se establecen planes de gestión que regulan el tiempo que pueden pescar las traíñas, las cantidades que pueden pescar y desembarcar diaria o semanalmente de algunas especies, como la sardina y el boquerón.

El atún rojo es una especie actualmente sobreexplotada. Por eso se han establecido planes de recuperación a nivel internacional, que incluyen limitaciones en las capturas, tallas mínimas, etc.

¿Qué limitaciones tienen?: existe un plan para la conservación de los recursos pesqueros en el Mediterráneo que incluye:

- Épocas y zonas de veda.
- Prohibición de faenar sobre fondos de posidonia u otras fanerógamas marinas, ya que en ellas se refugian los pezqueñines.
- Se establecen unos límites diarios de captura de sardina en todo el caladero de 5.000 kg. Límites semanales de boquerón en Andalucía de 7.000 kg., y 15.000 kg. para el resto del caladero.
- Dimensión máxima de las redes (300 ó 450 m.) y luz de malla (14 mm.).
- Sólo pueden capturarse las especies que están autorizadas, como pelágicos pequeños y medianos (sardinas, boquerones, caballas, jureles y lisas) y especies que habitualmente predan sobre éstos (anjova, japuta, corvina, bonito, melva). Se permite capturar algunas especies de fondo, como sargos y salemas.
- Profundidad mínima (35 m.).



Redes de arrastre de fondo

¿Qué capturan?: especies de fondo bentónicas como merluza, gamba, cigala, salmonete, bacaladilla, rape, acedia, lenguado, pulpo, choco, calamar, y demersales como pargo, breca, herrera o besugo.

¿Cómo son?: el barco arrastrero remolca una red en contacto con el fondo para capturar las especies que viven enterradas o sobre el fondo (**especies bentónicas**), o especies que viven muy cercanas al fondo y que dependen de él (**especies demersales**).

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, piezas metálicas y cables muy resistentes que unen la red al barco y permiten su manejo.

La red se mantiene abierta mientras que el barco navega. Su capacidad de captura depende de la abertura horizontal de la boca del arte que se regula girando las puertas.

La velocidad de arrastre dependerá de la especie, las condiciones meteorológicas y el tipo de fondo.

¿Cómo funcionan?: se remolcan a más de 50 m., desde potentes barcos.

La forma de saco tiene un efecto de succión que permite “engullir” a los peces que se encuentren por delante de la boca. Éstos sólo pueden escapar si su velocidad es superior a la velocidad de arrastre, y como por regla general los peces de fondo son malos nadadores, basta con que la velocidad sea de 4-5 nudos.

Finalizada la pesca, se recoge el arte, se abre el copo en cubierta tirando de una jareta y se recogen las capturas. Se clasifican, comprobando las tallas y los porcentajes autorizados. Se conservan con hielo en la bodega.

¿Cuándo y dónde se practican?: todo el año en fondos superiores a 50m., o superiores en algunas regiones.

¿Qué impacto producen en el medio? (selectividad de las especies y malos usos):

Un uso abusivo e incontrolado de estas redes puede causar sobreexplotación de las especies y el deterioro de los fondos.

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

¡ESTE ES NUESTRO LIBRO DEL PESCADO!

Por eso se regula una profundidad mínima, mallas mínimas, capturas accesorias, etc.

¿Qué limitaciones tienen?: la selectividad depende de la luz de malla. Se establece una malla mínima de 40 mm., un porcentaje del 10% en peso de capturas accesorias de sardina y boquerón, y una profundidad mínima general de 50 m. Para proteger a los pezqueñines de algunas especies o recuperar fondos algo dañados, se determinan zonas de veda donde no se pueden capturar dichas especies, limitando el tiempo que se puede pescar.

En Murcia, Almería y Granada se han establecido vedas temporales para fondos inferiores a 130 m. En Alborán, donde existe un plan específico para pescar gamba roja, la profundidad mínima para faenar es de 70 m.

En Ibiza y Formentera la profundidad mínima es 150 m.

¿Quieres saber más?:

- Para reconocer un barco de arrastre fíjate en la popa, verás una especie de portería de fútbol llamada "pórtico". Se utiliza en el viraje de las redes y es característica de esta modalidad. También es habitual ver las puertas de arrastre propias de este sistema.
- La velocidad de un barco se mide en nudos, un nudo es una milla por hora. Y una milla náutica son 1.852 m. La velocidad de arrastre, que es de unos 4 nudos, equivale a unos 7,5 kilómetros por hora.



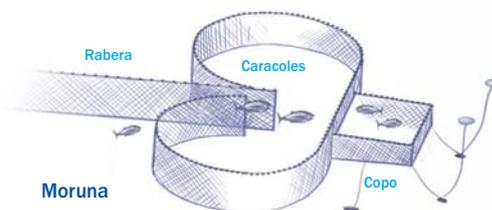
Trampas. Generalidades.

¿Cuándo y dónde se practican?

En este grupo englobamos a **los corrales**, **las almadrabas** y **las artes de parada**, que son similares a las almadrabas, pero de dimensiones mucho más reducidas. Entre las que se encuentran las **almadrabillas**, **almadrabas menores**, **soltas** y **morunas**. En nuestro caladero sólo tenemos una almadraba, en la Azohía (Murcia). Al no haber mareas significativas, no disponemos de corrales marinos, y de las artes de parada, tenemos las cuatro modalidades, siendo la moruna la más extendida.

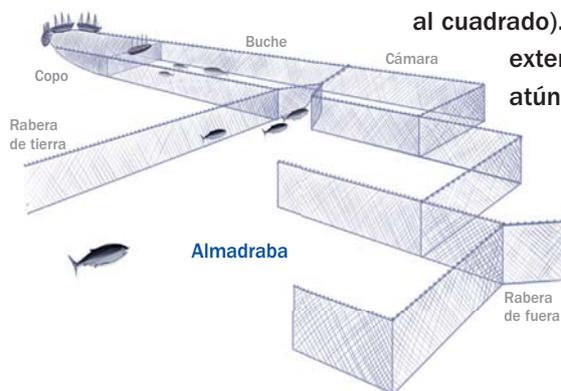
Las trampas son mucho más que meros sistemas de pesca, ya que engloban bastas extensiones de terreno donde se realizan actividades de pesca y marisqueo, sistemas de fondeo muy complicados (almadrabas), así como construcciones de muros en costa (corrales).

Los **corrales** son cerramientos artificiales con un sistema de muros y desagües que aprovechan las subidas y bajadas de marea para dejar atrapados a peces y mariscos. Éstos son capturados utilizando varios sistemas de pesca y marisqueo que se dan en el Golfo de Cádiz, donde sí existen mareas importantes.



Las **artes de parada** son un sistema de redes que interceptan el paso de determinadas especies para dirigir las hacia un laberinto donde no pueden escapar, y finalmente pasarlas a un copo, del cual se extraerán las capturas. Se diferencian en las formas de las raberas (redes que interceptan el paso), dimensiones y especies a las que se dirigen.

En las **almadrabas** el laberinto de redes tiene forma rectangular y se sitúa paralelo a la costa. Tiene dos raberas rectangulares de grandes dimensiones, la de tierra (perpendicular a la costa) y la de fuera (oblicua al cuadrado). La rabera de fuera puede medir hasta 2 km. La almadraba puede extenderse hasta una distancia máxima de 6 millas de la costa. Captura atún rojo.



Las **almadrabillas** y **almadrabas menores** son muy parecidas a las almadrabas, se diferencian en que son de menor dimensión. La forma de la rabera de fuera en forma de seis o espiral y las almadrabillas, con doble espiral o seis. Las soltás se diferencian en el menor tamaño de las mallas. La moruna tiene una rabera de tierra cuadrada y doble espiral, unida al copo.

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

Morunas y otras artes de parada



¿Qué capturan?: pez limón, bonito, melva, palometa (**moruna gruesa**), sepia y calamar (**moruna delgada**), chirrete o chanquete y otros góbidos (**chirretera**) y el langostino (**langostinera**).

¿Cómo son?: son artes de parada de unos 300 m. Se disponen sobre fondos someros, desde la orilla hasta los 13 o 14 m. de profundidad en lugares de paso de pequeños túnidos. A estos lugares se les llama postas y se sortean anualmente o se hace un turno rotatorio. Estas son sus partes:

- La **rabera o travesera** es equivalente a la rabera de tierra, de forma rectangular, actúa como barrera interceptando los bancos de peces o mariscos.
- Los **caracoles** son de forma circular y se unen al copo. Su función es que los peces interceptados sigan nadando en círculos, y que entren al copo.
- El **copo** es una caja rectangular o cuadrada hecha de red donde se acumulan las capturas. Su abertura permite la entrada, pero no la salida.

La estructura se mantiene gracias a la disposición de flotadores y elementos de fondeo.

¿Cómo funcionan?: interceptan el paso de los peces y mariscos para capturarlos en el copo. Para ello, diariamente se comprueba con un mirafondos. Si hay suficientes capturas, se levanta el copo por la segunda boca, o por una abertura situada en la parte superior.

Las capturas que quedan enmalladas en la rabera y caracoles, se desenmallan.

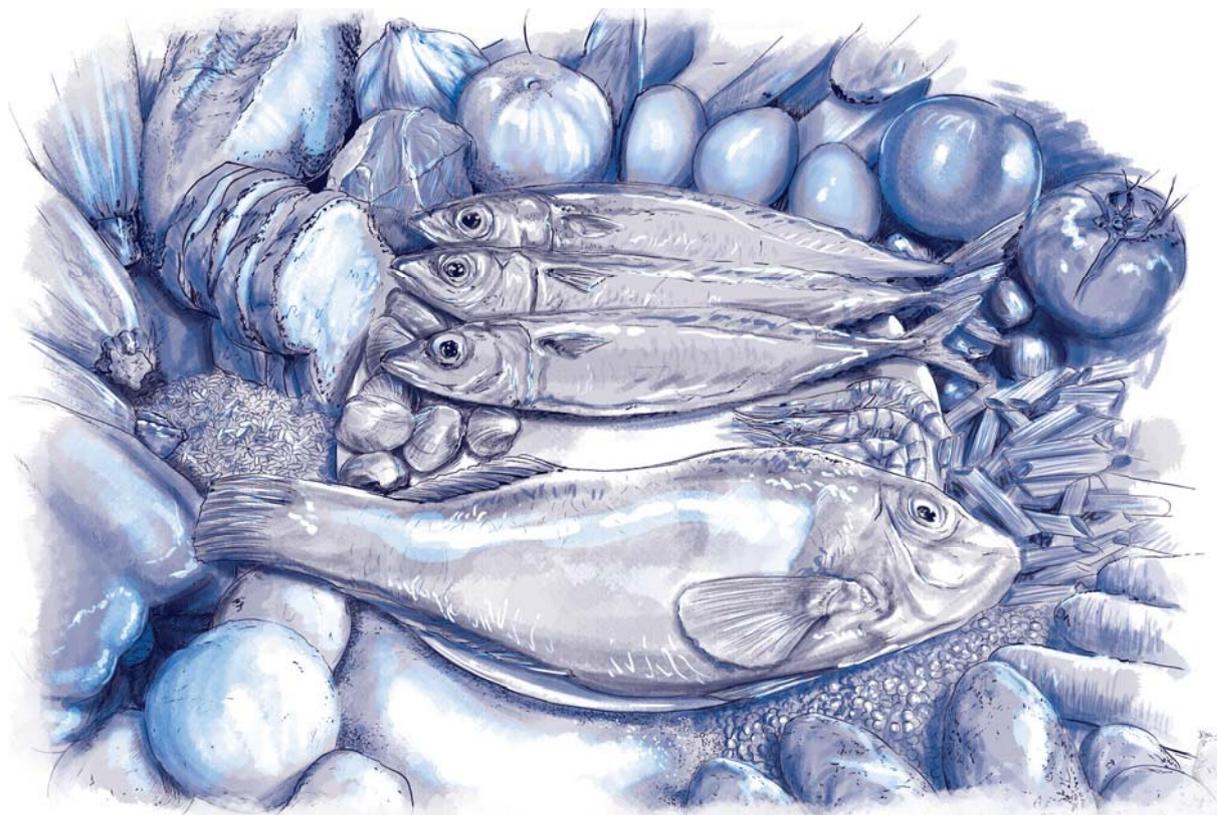
¿Cuándo y dónde se practican?: en todo el caladero, especialmente en Andalucía, Valencia, Murcia, Cataluña y Baleares. La época de pesca depende de la especie y lugar. Así, en Murcia la moruna gruesa (lechas y túnidos medianos) se cala del 10 de abril hasta el 30 de junio, la delgada o calamarera, de diciembre a marzo, la chirretera todo el año excepto abril (veda) y la langostinera o charamita (Mar Menor) del 1 de mayo al 15 de julio y del 1 de septiembre al 30 de noviembre.

¿Qué limitaciones tienen?: dimensiones máximas de la rabera de tierra, 200 m. y la rabera de fuera, 400 m. Las luces de malla mínima son 5 cm. en el copo, 12 cm. en la rabera de tierra y 10 cm. en la de fuera. La altura del arte no sobrepasará los 40 m.



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.

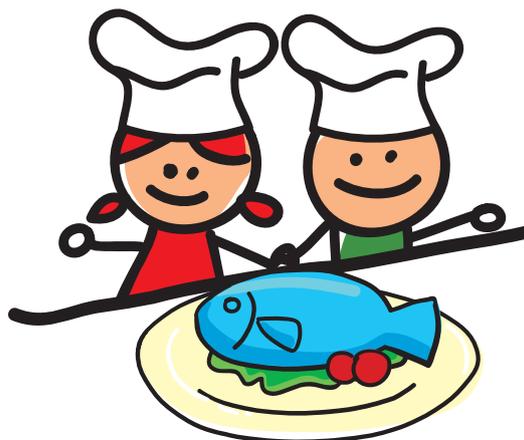
Tu dieta se ve afectada por factores sociales y económicos, es decir, si vas o no a muchas celebraciones de cumpleaños, o si en tu casa comen también tus abuelos, el presupuesto destinado a la compra, etc.

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.

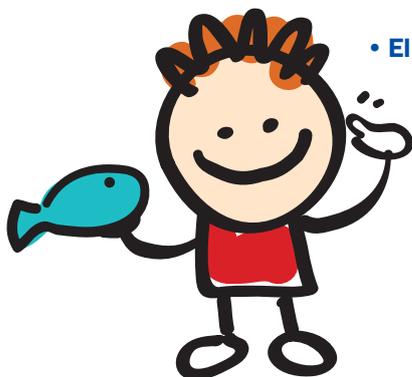
- **El yodo:** te ayuda a quemar grasa, manteniéndote en buena forma física.

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

M
"magnesio"

P Fe
"fósforo" "hierro"

I Ca
"yodo" "calcio"



Para una alimentación sana, 4 raciones de pescado por semana

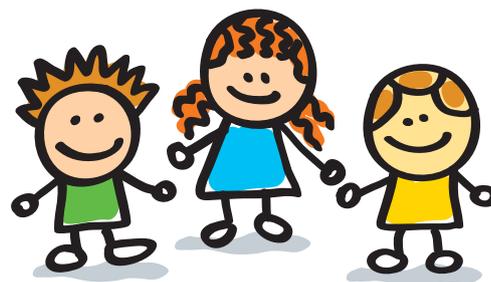
- **Ácidos Omega-3 (grasas saludables):** el pescado es uno de los alimentos más ricos en estos compuestos. Nuestro cuerpo no es capaz de producirlos, por lo que es necesario ingerirlos con la dieta. Los ácidos grasos Omega-3 son muy importantes para nuestro organismo, porque:

“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

¿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.

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

¿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

- FROM (2010). **Este es nuestro libro del pescado. Canarias, Cantábrico y Noroeste y Golfo de Cádiz. Campaña promoción pescado a los niños.**
- FROM (2009). **Manual Básico del Pescado, campaña promoción pescado a los niños.**
- FROM (1985). **Los pescados azules de nuestras costas. Campaña promoción pescado a los niños.**
- Generalitat de Catalunya. Departament d'Agricultura, Ramaderia i Pesca (2002). **Recursos marins del Mediterrani. Fauna i flora del Mar Català.**
- Junta de Andalucía, Consejería de Agricultura y Pesca (2001). 2 volúmenes. **Especies de interés pesquero en el litoral de Andalucía. Volumen 1: Vertebrados y Volumen 2: Invertebrados.**
- Junta de Andalucía, Consejería de Agricultura y Pesca (2003). **Catálogo de Artes, Aparejos y Utensilios de Pesca del Litoral Andaluz.**
- Ministerio de Medio Ambiente y Medio Rural y Marino (2008). Secretaría General del Mar. **La riqueza de nuestros mares: especies de interés para el sector pesquero español.**
- Ministerio de Medio Ambiente y Medio Rural y Marino (2008). Secretaría General del Mar. **Guía de especies marinas desembarcadas en puertos españoles.**
- Fundación Unicaja. **La pesca en el Mediterráneo andaluz.**

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.

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.

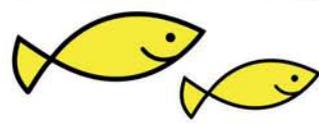
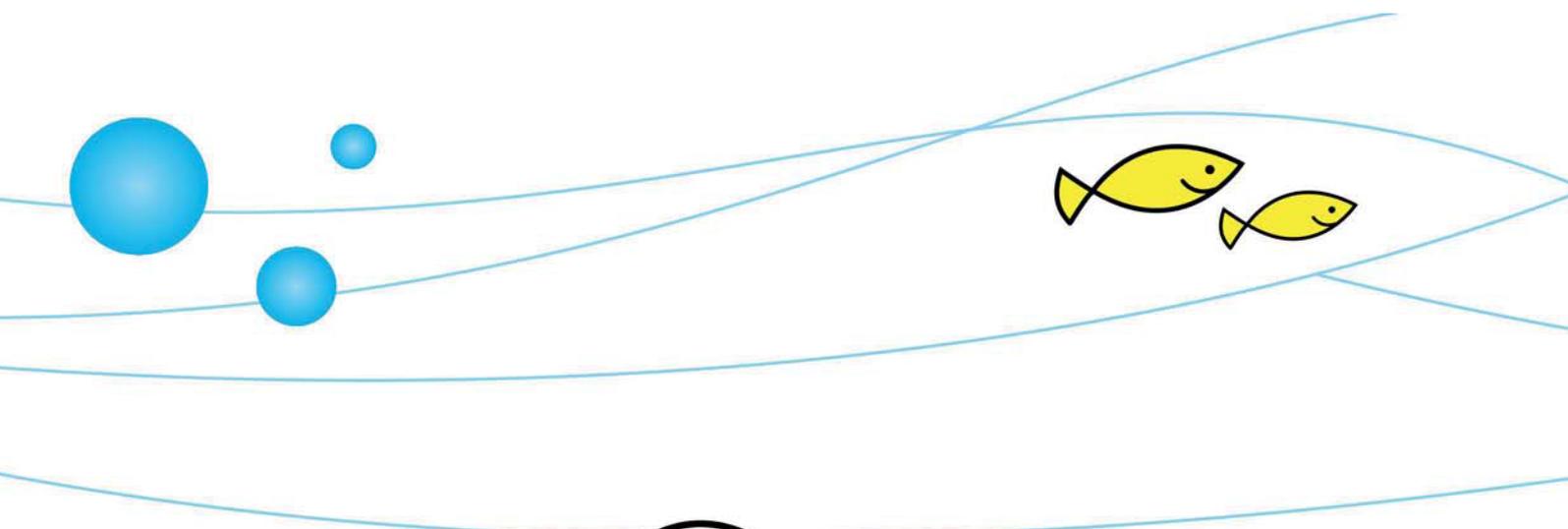
Esta obra es fruto de la experiencia del autor en su trabajo diario con el sector pesquero artesanal, así como de la amplia labor de divulgación realizada en numerosos centros de educación infantil y primaria, cuyo objetivo principal ha sido promover la importancia de la pesca y el incalculable valor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

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 importantes aportaciones de miembros de Centros de Formación y/o Investigación del Caladero, Coordinadores de Reservas Marinas del Estado Español y de funcionarios de Comunidades Autónomas. Destacar las aportaciones de: Sandra Malloí Martínez (I.E.O. Baleares), Antonio Frías López (Reservas Marinas de Cabo de Gata-Níjar y Alborán), Felio Lozano Quijada (Reserva Marina de la Isla de Tabarca) y Dña. Lucía Quiroga (Junta de Andalucía).

La realización de este libro ha sido posible gracias a la colaboración de los inspectores de la Secretaría General del Mar: Manuel A. González Fernández y Jordi Rodríguez Bonet y 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.



alimentación.es
Saber más para comer mejor

Por nuestro pescado de hoy
y de mañana

