

RECURSOS PRINCIPALES



Alianza del
Pacífico



MÉXICO





Camarón blanco del Pacífico

NOMBRE CIENTÍFICO: *LITOPENAEUS VANNAMEI* (BOONE, 1931)

El Camarón blanco es un crustáceo que habita en fondos lodosos o arenosos con lodo. Los adultos viven en costeros ambientes marinos tropicales, frecuentemente entre 1 y 4 m. Sus larvas y juveniles se desarrollan en los estuarios y lagunas salobres. En México su cultivo se realiza mediante diversos sistemas de producción los cuales se clasifican en extensivo, semi-intensivo e intensivo. La producción nacional de México del Camarón blanco no sólo se enmarca en su cultivo, también se captura en mar abierto, esteros, lagunas y bahías.

- **Zona de cultivo:** áreas costeras como esteros, lagunas costeras, bahías o escolleras.
- **Tiempo cultivo:** entre 4 a 6 meses.



Es nativo del océano Pacífico desde el estado de **Sonora**, México hasta Tumbes, Perú.



EN MÉXICO

Introducido en las costas del Golfo de México por la actividad acuícola.



Información nutricional

Beneficios del consumo de Camarón blanco



Bajo nivel de grasas y calorías, comparado con la carne de pollo, res o cerdo.



Protección de tu sistema cardiovascular.



Actividad acuícola

En México el Camarón por su volumen se encuentra posicionado en el tercer lugar de la producción pesquera, sin embargo, por su valor, lo encontramos en el primer lugar. Para el año 2021 se informaron 182.110 toneladas de cultivo, destacando las zonas de Sinaloa y Sonora.

Nutrientes	Aporte por cada 100g / alimento comestible
Proteínas	1,38 g
Energía	7 kcal
Carbohidratos	0,06 g
Grasa total	0,12 g
Grasa saturada	0,022 g
Grasa poliinsaturada	0,045 g
Grasa monoinsaturada	0,017 g
Colesterol	10 mg
Sodio	31 mg
Potasio	9 mg



Mojarra

NOMBRE CIENTÍFICO: *OREOCHROMIS NILOTICUS* (LINNAEUS, 1758)

La Mojarra o Tilapia es un pez de agua dulce bento pelágico con distintos patrones de coloración según la especie. Es un pescado de origen africano que fue introducido en México para su cultivo desde 1964. A nivel mundial, la tilapia ocupa el segundo lugar en producción acuícola y son diversas especies las que se cultivan en México para el consumo humano y el repoblamiento de embalses. En la actividad acuícola de la Mojarra destacan al menos ocho especies, sobresaliendo la tilapia Stirling, blanca, de Mozambique, naranja, roja de Florida y la Tilapia Mojarra o Tilapia del Nilo. La producción nacional de México de la Mojarra no sólo se enmarca en su cultivo, también se captura en cuerpos de agua dulce.



Su distribución natural abarca América Central, el sur del Caribe, sur de Norteamérica, sudeste asiático, Medio Oriente y África.



EN MÉXICO

Se cultiva principalmente en **Jalisco, Chiapas, Sinaloa, Nayarit y Tabasco.**

Talla máxima reportada: 60 cm longitud total.

Peso máximo reportado: 4.3 kg.

Edad máxima reportada: 9 años.

Tiempo de cultivo: entre 7 a 10 meses.

Madurez sexual: de 11 a 28 cm de longitud total.



Información nutricional

La Mojarra o Tilapia aporta:

- Minerales como potasio, fósforo, sodio y vitaminas D, B3, y B9



Aliada para mantener una alimentación balanceada, aportando proteínas importantes para la formación y regeneración de masa muscular

Nutrientes	Aporte por cada 100g / alimento comestible
Proteínas	21 g
Energía	90 kcal
Grasa total	1 g
Grasa saturada	0,5 g
Colesterol	50 mg
Sodio	52 mg
Hierro	2%
Potasio	10%



Actividad acuícola

En México la Mojarra por su volumen se encuentra posicionado en el quinto lugar de la producción pesquera. Para el año 2021 se informaron 45.064 toneladas de cultivo, donde las principales entidades productoras son Jalisco, Chiapas, Sinaloa, Nayarit y Tabasco.



Sardina Monterrey

NOMBRE CIENTÍFICO: *SARDINOPS SAGAX* (JENYNS, 1842)

La Sardina Monterrey o Sardina del Pacífico es una especie costera y pelágica que forma grandes cardúmenes, con movimientos amplios dentro de su área de distribución, siempre relacionado con las condiciones marinas, de temperatura, corrientes y surgencias. Su tasa reproductiva es alta y de crecimiento rápido. La composición de especies de sardinas de la actividad pesquera de México sobrepasa las 10 especies, destacando la Sardina crinuda, Sardina bocona y Sardina Monterrey.



EN EL OCEANO PACÍFICO

Desde el **Noroeste de México** hasta el **Sureste de Alaska**



Longevidad promedio en la pesquería: 5 años.

Longitud promedio: 30 cm.

Peso máximo registrado: 136 gramos.



Información nutricional

La Sardina de Monterrey aporta:

- Alto contenido de grasas saludables
- Alto contenido de omega 3



Ayuda a disminuir los niveles de colesterol, previniendo las enfermedades cardiovasculares y fortaleciendo tu sistema nervioso.

Nutrientes	Aporte por cada 100g / alimento comestible
Proteínas	20,2 g
Energía	146 kcal
Grasa total	6,6 g
Agua	71,3 g
Cenizas	1 g
Calcio	41 mg
Hierro	1,9 mg



Actividad extractiva

El grupo de Sardinas se encuentra posicionada en el primer lugar de producción pesquera en México, con desembarques de 659.233 toneladas informadas para el año 2021. Lidera en captura las áreas de Sonora y Baja California.

Las zonas y épocas de veda para los pequeños pelágicos los establece cada año la Comisión Nacional de Acuacultura y Pesca (Conapesca). En el Golfo de California la talla mínima de captura para la Sardina Monterrey es de 15 cm de longitud patrón.



Atún de aleta azul del Pacífico Norte

NOMBRE CIENTÍFICO: *THUNNUS ORIENTALIS* (TEMMINCK AND SCHLEGEL, 1844)

El Atún de aleta azul del Pacífico, Atún Cimarrón o Atún Patudo es un pez epipelágico que forma cardúmenes altamente migratorios, son grandes nadadores y de gran tamaño. Habita prácticamente en todos los océanos y es considerado uno de los principales depredadores de estos ecosistemas. En la actividad pesquera de México destacan al menos tres especies de atunes, sobresaliendo el Atún de aleta azul del Pacífico, Atún de aleta azul del Atlántico y Atún de aleta amarilla.

Longevidad máxima reportada: 15 años.

Longitud: 200 a 240 cm de longitud furcal.

Peso: comúnmente más de 200 kilogramos.

Madurez sexual: entre los 4 a 5 años.



EN EL OCEANO PACIFICO NORTE

Desde
Golfo de Alaska
Hasta
sur de California y Baja California en México



Información nutricional

El consumo de atún aporta:

- Proteína de alta calidad
- Alto contenido de ácidos grasos tipo Omega-3



Múltiples beneficios, como el fortalecer nuestra musculatura, y disminuir procesos inflamatorios



Actividad acuícola

Los Túnidos por su volumen se encuentran posicionados en el cuarto lugar de producción pesquera en México, con desembarques de 138.828 toneladas informadas para el año 2021. Lidera en captura las áreas de Sinaloa, Colima y Chiapas principalmente con la flota de mediana altura.

Nutrientes	Aporte por cada 100g / alimento comestible
Proteínas	23,33 g
Energía	144 kcal
Grasa total	4,9 g
Grasa saturada	1,257 g
Grasa poliinsaturada	1,433 g
Grasa monoinsaturada	1,6 g
Colesterol	38 mg
Sodio	39 mg
Potasio	252 mg

Las medidas de manejo pesquero, como vedas y tallas de captura del Atún de aleta azul se diferencian por área y periodo en el área 77 de la FAO, dada su gran distribución geográfica. Destinándose también un área exclusiva para la pesca deportiva.



Referencias

- Reyes, M., I, Gómez-Sánchez, & C. Espinoza. 2017. Tablas peruanas de composición de alimentos. Ministerio de Salud, Instituto Nacional de Salud. <https://repositorio.ins.gob.pe/bitstream/handle/20.500.14196/1034/tablas-peruanas-QR.pdf>
- del Moral-Simanek, R.J, J.G. Vaca-Rodríguez, & M. Alcalá Álvarez. 2010. Análisis socioeconómico e interrelación de las pesquerías de sardina y atún aleta azul en la región noroeste de México. *Región y sociedad*, 22(47), 09-29.
- Martínez-Porchas, M. 2012. Estudios de la distribución de la sardina del pacífico *Sardinops sagax caeruleus* (Clupeiformes: Clupeidae): historia, estado actual y perspectivas. *Universidad y ciencia*, 28(3), 285-300.
- Anuario Estadístico de Acuicultura y Pesca. 2021. Comisión Nacional de Acuicultura y Pesca. México. 292 pp. https://nube.conapesca.gob.mx/sites/cona/dgppe/2021/ANUARIO_ESTADISTICO_DE_ACUACULTURA_Y_PESCA_2021.pdf
- FatSecret Platform API. <https://www.fatsecret.com.mx/calor%C3%ADas-nutrici%C3%B3n/gen%C3%A9rico/at%C3%BAn-de-aleta-azul>
- Collette, B.B. 1995. Scombridae. Atunes, bacoretas, bonitos, caballas, estorninos, melva, etc. p. 1521-1543. In Fischer, W., F. Krupp, W. Schneider, C. Sommer, K.E. Carpenter & V. Niem (eds.) *Guía FAO para Identificación de Especies para los fines de la Pesca. Pacífico Centro-Oriental*. 3 Vols. FAO, Rome.
- Rivera-Velázquez, G., I. Salgado-Ugarte, L. Soto, & E. Naranjo. 2010. Un estudio de caso en el análisis de la distribución de frecuencias de tallas de *Litopenaeus vannamei* (Boone, 1931) mediante el uso de estimadores de densidad por Kernel. *Latin american journal of aquatic research.*, 38(2), 201-209.
- FatSecret Platform API. <https://www.fatsecret.com.mx/calor%C3%ADas-nutrici%C3%B3n/gen%C3%A9rico/camarones>
- Eccles, D.H. 1992. FAO species identification sheets for fishery purposes. Field guide to the freshwater fishes of Tanzania. Prepared and published with the support of the United Nations Development Programme (project URT/87/016). FAO, Rome. 145 pp.
- Noakes, D.G.L. & E.K. Balon. 1982. Life histories of tilapias: an evolutionary perspective. p. 61-82. In Pullin R.S.V. & R.H. Lowe-McConnell (eds.) *The biology and culture of tilapias*. ICLARM Conf. Proc. 7.
- Referencia tabla información nutricional: <https://regalsprings.com.hn/nuestro-pescado/tilapia-fresca/>



Contactos



<https://alianzapacifico.net>



@alianzadelapacifico



Alianza del Pacífico



@AlianzadelPacíficoOficial



pescayacuicultura@alianzapacifico.net



Autores

- **Julio Jorquera** - Profesional, Subsecretaría de Pesca y Acuicultura, Chile
- **Sandra Ferrada** - Bióloga Marina, Universidad de Concepción, Chile, sferrada@udec.cl
- **Victoria Herrera** - Bióloga Marina, Universidad de Concepción, Chile
- **Rocío Barrios-Figueroa** - Bióloga Marina, Universidad de Concepción, Chile
- **Felipe Gamonal** - Diseñador, Universidad de Concepción, Chile
- **Claudio Quiroz** - Fotógrafo, Universidad de Concepción, Chile

