

# LA PESCA SOSTENIBLE

La pesca sostenible respeta los ecosistemas marinos y se adecúa al ritmo reproductivo de los peces para mantener el equilibrio y garantizar la supervivencia de todas las especies. La pesca sostenible rechaza la captura indiscriminada de alevines y especies amenazadas o sin valor comercial.

La actividad pesquera, además de representar una fuente importante de ingresos para muchas familias, también proporciona alimento con muchos beneficios para nuestro organismo, pues el pescado aporta proteínas, más que la carne roja e incluso puede ser mejor digerida que ésta, por sus grasas polinsaturadas.

