

| Especie | Zona pesca FAO | Método de pesca (el caso de la acuicultura es difícil de valorar porque muchas de estas granjas soportan focos de contaminación y destrucción de hábitats) | Consumo (en general todas las especies se encuentran sobreexplotadas y se obtienen por métodos que dañan el medio ambiente, por lo que se recomienda reducir su consumo y en el caso de querer consumirlo priorizar los marcados en verde) | Nivel de amenaza | Temporada (orientativa, diferente dependiendo de la zona, las especies y condiciones del entorno) |
|---|--|---|---|--|--|
| Abadejo (<i>Pollachius pollachius</i>) | 27 | Currican | Con moderación | Lista Roja IUCN: Preocupación menor (LC) | Agosto, Septiembre, Octubre, Noviembre, Diciembre, Enero, Febrero, Marzo, Abril |
| Almeja (<i>Venerupis pullastra</i>) | 37 | Recolección manual | Con moderación | No evaluada | Septiembre, Octubre, Noviembre, Diciembre, Enero, Febrero, Marzo, Abril |
| Anguila (<i>Anguilla anguilla</i>) | | | Evitar | Lista Roja IUCN: En Peligro Crítico (CR) | Marzo, Abril, Mayo, Junio, Julio, Agosto, Septiembre |
| Atún de aleta amarilla o Rabil (<i>Thunnus albacares</i>) | 61, 71, 77, 81 | Caña | Recomendable | Lista Roja IUCN: Casi amenazada (NT) | Marzo, Abril, Mayo, Junio |
| | 21, 27, 31, 34, 47, 51, 57. | Caña | Con moderación | | |
| | 61, 71, 77, 81, 87 | Cerco sobre banco libre | Con moderación | | |
| | 61, 71 | Cerco sobre FAD | Con moderación | | |
| | 61, 71, 77, 81 | Cerco sobre objeto natura | Con moderación | | |
| | 51 | Línea de mano | Con moderación | | |
| Atún listado (<i>Katsuwonus pelamis</i>) | 51, 57, 61, 71, 77, 81 | Caña | Recomendable | Lista Roja IUCN: Preocupación menor (LC) | Marzo, Abril, Mayo, Junio |
| | 21, 27, 31, 34, 41, 47 | Caña | Con moderación | | |
| | 21, 27, 31, 34, 41, 47, 51, 57, 61, 71, 77, 81 | Cerco sobre banco libre | Con moderación | | |
| | 51, 57, 61, 71 | Cerco sobre FAD | Con moderación | | |
| Atún patudo (<i>Thunnus obesus</i>) | 51, 57 | Caña | Recomendable | Lista Roja IUCN: Vulnerable (VU) | Marzo, Abril, Mayo, Junio |
| | 21, 27, 31, 34, 41, 47, 61, 71, 77, 81 | Caña | Con moderación | | |
| | 51, 57 | Cerco sobre banco libre | Con moderación | | |
| | 51, 57 | Cerco sobre FAD | Con moderación | | |
| Atún Rojo (<i>Thunnus thynnus</i>) | 37 | Trampa (almadraba) | Recomendable | Lista Roja IUCN: En peligro (EN) | Marzo, Abril, Mayo, Junio |
| | 37 | Caña y línea de mano | Con moderación | | |
| | 21, 27, 31, 34, 37 | Carco | Con moderación | | |
| Bacaladilla (<i>Micromesitius poutassou</i>) | 27 | Cerco y arrastre pelágico | Recomendable | No evaluada | Marzo, Abril, Mayo, Junio |
| Bacalao (<i>Gadus morhua</i>) | 27 | Arrastre pelágico | Con moderación | Lista Roja IUCN: Vulnerable (VU) | Diciembre, Enero, Febrero, Marzo, Abril, Mayo |
| Berberechos (<i>Cerastoderma edule</i>) | 27 | Recolección manual | Recomendable | No evaluada | Noviembre, Diciembre, Enero, Febrero, Marzo, Abril |
| | 27 | Recolección manual (rastrillos) | Con moderación | | |
| Besugo (<i>Pagellus bogaraveo</i>) | | | Evitar | Lista Roja IUCN: Casi amenazada (NT) | Octubre, Noviembre, Diciembre, Enero, Febrero, Marzo |

| | | | | | |
|---|--|---|----------------|---|---|
| Bogavante (<i>Homarus spp.</i>) | 21 | Trampa | Recomendable | Lista Roja IUCN: Preocupación menor (LC) | Julio, Agosto |
| Bonito (<i>Sarda sarda</i>) | 37 | Línea de mano y Trampa (Almadraba) | Con moderación | Lista Roja IUCN: Preocupación menor (LC) | Noviembre, Diciembre, Enero, Febrero |
| Bonito del Norte (<i>Thunnus alalunga</i>) | 41, 61, 67, 71, 77, 81, 87 | Curricán | Recomendable | No evaluada | Mayo, Junio, Julio, Agosto, Septiembre, Octubre, Noviembre |
| | 21, 27, 31, 34 | Curricán | Con moderación | | |
| | 21, 27, 31, 34, 41, 51, 57, 61, 67, 71, 77, 81, 87 | Caña | Con moderación | | |
| | 27 | Arrastre pelágico | Con moderación | | |
| Boquerón (<i>Engraulis encrasicolus</i>) | 27 | Cerco | Recomendable | Lista Roja IUCN: Preocupación menor (LC) | Febrero, Marzo, Abril, Mayo, Junio |
| | 37, 41, 87 | Cerco | Con moderación | | |
| | 27 | Arrastre pelágico | Con moderación | | |
| Breca (<i>Pagellus erythrinus</i>) | | | Evitar | Lista Roja IUCN: Preocupación menor (LC) | - |
| Buey de mar (<i>Cancer pagurus</i>) | 27 | Trampas y nasas | Recomendable | No evaluada | Agosto, Septiembre, Octubre, Noviembre, Diciembre |
| | 37 | Trampas y nasas | Con moderación | | |
| Caballa (<i>Scomber scombrus</i>) | 27 | Línea de mano | Recomendable | No evaluada | Febrero, Marzo, Abril, Mayo, Junio |
| | 27 | Arrastre pelágico, enmalle y cerco | Con moderación | | |
| Cabracho (<i>Scorpaena scrofa</i>) | 34 | Anzuelos y líneas | Con moderación | Lista Roja IUCN: Preocupación menor (LC) | Marzo, Abril, Mayo, Junio, Julio, Agosto, Septiembre |
| | 27 | Línea de mano de profundidad | Con moderación | | |
| Calamar (<i>Loligo vulgaris</i>) | 27 | Poteras | Recomendable | No evaluada | Junio, Julio, Agosto |
| | 27 | Arrastre pelágico | Con moderación | | |
| Carabinero (<i>Plesiopenaeus edwardsianus</i>) | | | Evitar | No evaluada | - |
| Carbonero (<i>Pollachius virens</i>) | 27 | Cerco, arrastre pelágico, enmalle de fondo, palangre de fondo | Recomendable | No evaluada | - |
| | 27 | Arrastre de fondo | Con moderación | | |
| Chirla (<i>Chamelea gallina</i>) | 27 | Dragas | Con moderación | No evaluada. (Sobreexplotación en bahía de Cádiz) | - |
| Cigala (<i>Nephrops norvegicus</i>) | 27 | Nasas | Recomendable | Lista Roja IUCN: Preocupación menor (LC) | Todo el año |
| | 27 | Arrastre de fondo | Con moderación | | |
| Congrio (<i>Conger conger</i>) | | | Evitar | Lista Roja IUCN: Preocupación menor (LC) | Marzo, Abril, Mayo, Septiembre, Octubre, Noviembre, Diciembre |
| Coquina (<i>Donax trunculus</i>) | 27 | Marisqueo | Recomendable | No evaluada | Septiembre, Octubre, Noviembre, Diciembre, Enero, Febrero, Marzo, Abril |
| Corvina (<i>Argyrosomus regius</i>) | 27 | Acuicultura | Con moderación | Lista Roja IUCN: Preocupación menor (LC) | Marzo, Abril, Mayo, Septiembre, Octubre, Noviembre, Diciembre |
| | 27 | Líneas de mano | Con moderación | | |
| Dorada (<i>Sparus aurata</i>) | 27 | Acuicultura | Con moderación | No evaluada | Octubre, Noviembre, Diciembre, Enero, Febrero, Marzo |
| Estornino / Caballa del sur (<i>Scomber colias</i>) | 34 | Arrastre pelágico y Cerco | Con moderación | Lista Roja IUCN: Preocupación menor (LC) | Febrero, Marzo, Abril, Mayo, Junio |
| Fletán (<i>Hippoglossus hippoglossus</i>) | 21 | Palangre de fondo | Con moderación | Lista Roja IUCN: En Peligro A1d (EN) | Todo el año |

| | | | | | |
|---|--------|--|----------------|---|---|
| Fletán negro (<i>Reinhardtius hippoglossoides</i>) | 27 | Palangre de fondo y enmalle de fondo | Con moderación | No evaluada | Todo el año |
| Gallineta nórdica (<i>Sebastes norvegicus</i>) | 27 | Palangre de fondo | Con moderación | No evaluada | |
| | 27, 37 | Arrastre de fondo, Palangre de fondo, enmalle de fondo | Con moderación | Lista Roja IUCN: Preocupación menor (LC) | Marzo, Abril |
| Gallineta oceánica (<i>Sebastes mentella</i>) | | | Evitar | Lista Roja IUCN: Preocupación menor (LC) | - |
| Gamba blanca (<i>Parapenaeus longirostris</i>) | | | Evitar | No evaluada | - |
| Jurel / Chicharro (<i>Trachurus trachurus</i>) | 27 | Línea de mano y cerco | Recomendable | Lista Roja IUCN: Vulnerable (VU) | Abril, Mayo, Junio, Julio, Agosto, Septiembre, Octubre |
| | 37 | Línea de mano y cerco | Con moderación | | |
| Langosta (<i>Palinurus elephas</i>) | 31 | Recolección manual | Recomendable | No evaluada. (Sobreexplotación en Europa) | Mayo, Junio, Julio, Agosto, Septiembre |
| | 31 | Trampas | Con moderación | | |
| Langostino jumbo (<i>Penaeus monodon</i>) | | | Evitar | No evaluada | Mayo, Junio, Julio, Agosto |
| Lenguado europeo (<i>Solea solea</i>) | | | Evitar | Lista Roja IUCN: Datos Deficientes (DD). Artes de pesca dañinas | Octubre, Noviembre, Diciembre, Enero, Febrero, Marzo, Abril |
| Lubina (<i>Dicentrarchus labrax</i>) | 27 | Anzuelos y líneas | Con moderación | Lista Roja IUCN: Preocupación menor (LC) | Noviembre, Diciembre, Enero, Febrero, Marzo |
| | 27 | Acuicultura | Con moderación | | |
| | 34 | Línea de mano y caña | Con moderación | | |
| Mejillón atlántico (<i>Mytilus edulis</i>) | 27 | Cultivo suspendido o bateas | Recomendable | No evaluada | Todo el año |
| | 27 | Cultivo de fondo | Con moderación | | |
| Mejillón mediterráneo (<i>Mytilus galloprovincialis</i>) | 27 | Bateas o cultivo en suspensión | Recomendable | No evaluada | Todo el año |
| Merlán (<i>Merlangius merlangius</i>) | | | Evitar | Lista Roja IUCN: Preocupación menor (LC) | - |
| Merluza argetina (<i>Merluccius hubbsi</i>) | | | Evitar | No evaluada. Sobrepesca | Abril, Mayo, Junio, Julio |
| Merluza austral (<i>Merluccius australis</i>) | | | Evitar | No evaluada | Abril, Mayo, Junio, Julio |
| Merluza del Cabo / de Altura (<i>Merluccius capensis</i>) | 47 | Arrastre de fondo y palangre de fondo | Con moderación | Lista Roja IUCN: Preocupación menor (LC) | Abril, Mayo, Junio, Julio |
| Merluza de cola | 27 | Enmalle de fondo y palangre de fondo | Con moderación | No evaluada | Abril, Mayo, Junio, Julio |
| Merluza europea (<i>Merluccius merluccius</i>) | 27 | Enmalle de fondo y palangre de fondo o pincho | Con moderación | Lista Roja IUCN: Preocupación menor (LC) | Abril, Mayo, Junio, Julio |
| Rosada (<i>Genypterus blacodes</i>) | | | Evitar | No evaluada | Abril, Mayo, Junio, Julio |
| Mero (<i>Epinephelus spp</i>) | | | Evitar | Lista Roja IUCN: En Peligro (EN). | Todo el año |
| Mojarra (<i>Diplodus spp.</i>) | 37 | Anzuelos y líneas | Con moderación | Lista Roja IUCN: Preocupación menor (LC) | - |
| Navaja (<i>Ensis ensis</i>) | 27 | Recolección manual | Recomendable | No evaluada | Todo el año |
| Nécora (<i>Necora puber</i>) | | | Evitar | No evaluada | Mayo, Junio, Julio, Agosto, Septiembre, Octubre, Noviembre |
| Ostra (<i>Ostrea edulis</i>) | 27 | Técnicas separadas del fondo | Recomendable | No evaluada | Octubre, Noviembre, Diciembre, Enero, Febrero, Marzo, Abril |

| | | | | | |
|--|------------|--|----------------|--|--|
| Ostra rizada (<i>Crassostrea gigas</i>) | 27 | Cultivo de fondo y cultivo en suspensión | Recomendable | No evaluada | Octubre, Noviembre, Diciembre, Enero, Febrero, Marzo, Abril |
| Palometa (<i>Brama brama</i>) | 34 | Línea de mano | Con moderación | Lista Roja IUCN: Preocupación menor (LC) | Todo el año |
| Panga (<i>Pangasianodon hypophthalmus</i>) | | | Evitar | Lista Roja IUCN: En Peligro (EN). | - |
| Percebe (<i>Mitella pollicipes</i>) | 27 | Marisqueo | Con moderación | No evaluada | Marzo, Junio, Septiembre |
| Pez cinto / sable plateado (<i>Lepidopus caudatus</i>) | | | Evitar | Lista Roja IUCN: Datos Deficientes (DD). | - |
| Pez espada / Emperador (<i>Xiphias gladius</i>) | | | Evitar | Lista Roja IUCN: Preocupación menor (LC) | Abril, Mayo, Junio, Julio, Agosto, Septiembre, Octubre, Noviembre, Diciembre |
| Pez de San Pedro (<i>Zeus faber</i>) | 27, 34 | Línea de mano y curricán | Con moderación | Lista Roja IUCN: Datos Deficientes (DD). | Mayo, Junio, Julio, Agosto, Septiembre |
| Platija (<i>Platichthys flesus</i>) | 27 | Enmalle | Con moderación | Lista Roja IUCN: Preocupación menor (LC) | Todo el año |
| Pota Argentina (<i>Illex argentinus</i>) | 41 | Poteras | Recomendable | Lista Roja IUCN: Preocupación menor (LC) | Julio, Agosto, Septiembre |
| | 41 | Arrastre pelágico | Con moderación | | |
| Pulpo común (<i>Octopus vulgaris</i>) | 41 | Anzuelos y líneas | Con moderación | No evaluada | Enero, Septiembre, Octubre |
| | 27, 37 | Trampas y Nasas | Con moderación | | |
| Rape blanco (<i>Lophius piscatorius</i>) | 27 | Palangre de fondo | Con moderación | Lista Roja IUCN: Preocupación menor (LC) | Mayo, Junio, Julio, Agosto |
| Rape negro (<i>Lophius budegassa</i>) | 27 | Enmalle | Con moderación | Lista Roja IUCN: Datos Deficientes (DD). | Mayo, Junio, Julio, Agosto |
| Raya de espejos (<i>Raja mirelatus</i>) | | | Evitar | Lista Roja IUCN: Preocupación menor (LC) | Marzo, Abril, Mayo, Junio, Julio |
| Raya estrellada (<i>Raja asterias</i>) | | | Evitar | Lista Roja IUCN: Casi amenazado (NT) | Marzo, Abril, Mayo, Junio, Julio |
| Raya santiaguesa (<i>Raja naevus</i>) | | | Evitar | Lista Roja IUCN: Preocupación menor (LC) | Marzo, Abril, Mayo, Junio, Julio |
| Rodaballo (<i>Scophthalmus maximus</i>) | 27 | Acuicultura | Con moderación | No evaluada | Marzo, Abril, Mayo, Junio, Julio |
| Salmón Atlántico (<i>Salmo salar</i>) | 27 | Trampa | Con moderación | Lista Roja IUCN: Riesgo Menor (LC) / Casi amenazado (NT) | Todo el año (Abril, Mayo, Junio, Julio, para los ejemplares salvajes) |
| | 27 | Acuicultura | Con moderación | | |
| Salmonete de fango (<i>Mullus barbatus</i>) | | | Evitar | Lista Roja IUCN: Preocupación Menor (LC) | Abril, Mayo, Junio, Julio, Agosto, Septiembre, Octubre |
| Salmonete de roca (<i>Mullus surmuletus</i>) | | | Evitar | Lista Roja IUCN: Preocupación Menor (LC) | Abril, Mayo, Junio, Julio, Agosto, Septiembre, Octubre |
| Sardina (<i>Sardina pilchardus</i>) | 37 | Arrastre de fondo | Con moderación | Lista Roja IUCN: Preocupación menor (LC) | Febrero, Marzo, Abril, Mayo, Junio, Julio, Agosto, Septiembre |
| | 27, 34, 37 | Cerco | Con moderación | | |
| Sepia (<i>Sepia officinalis</i>) | 27, 34 | Anzuelos, líneas, nasas y trampas | Recomendable | Lista Roja IUCN: Preocupación menor (LC) | Octubre, Noviembre, Diciembre, Enero, Febrero, Marzo, Abril |
| | 27 | Nasas y trampas | Con moderación | | |
| Solla (<i>Pleuronectes platessa</i>) | 27 | Cerco danés | Recomendable | Lista Roja IUCN: Preocupación menor (LC) | Marzo, Abril, Mayo, Junio, Julio |
| | 27 | Enmalle de fondo y cerco escocés | Con moderación | | |
| Trucha (<i>Salmo trutta</i>) | 37 | Acuicultura en tanques en tierra | Con moderación | Lista Roja IUCN: Preocupación menor (LC) | Todo el año |
| Tintorera (<i>Prionace glauca</i>) | | | Evitar | Lista Roja IUCN: Casi amenazada (NT) | Todo el año |
| Vieira (<i>Pecten maximus</i>) | 27 | Marisqueo | Con moderación | No evaluada | Noviembre, Diciembre, Enero, Febrero, Marzo |

| | | | | | |
|---|--------|---------|--------------|----------------------------------|--|
| Volador / Pota (<i>Todarodes sagittatus</i>) | 27, 34 | Poteras | Recomendable | Lista Roja IUCN: Vulnerable (VU) | Julio, Agosto, Septiembre |
| Zamburiña (<i>Chlamys varia</i>) | | | Evitar | No evaluada | Septiembre, Octubre, Noviembre, Diciembre, Enero, Febrero, Marzo |
| Fuentes: | | | | | |
| https://www.ecologistasenaccion.org | | | | | |
| https://guiadepescado.com/ | | | | | |
| http://www.centreinteractiudelpaix.org/ | | | | | |
| https://www.iucnredlist.org/ | | | | | |
| http://adepesca.com/wp-content/upl | | | | | |
| http://www.fao.org/fishery/area/search/es | | | | | |