

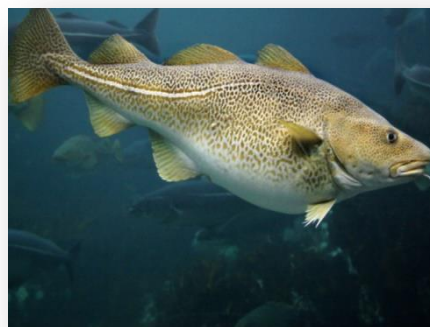
BACALHAU

Nome científico: *Gadus morhua*

Selvagem/Aquacultura

Zona de captura: Atlântico – Norte

Tamanho mínimo de captura: 35 cm



Benefícios para a saúde: O bacalhau é rico em **proteínas** de alto valor biológico, de **minerais** como o **iodo**, **fósforo**, **sódio**, **potássio**, **ferro** e **cálcio** e de **vitaminas** do complexo **B**. É considerado um **peixe magro**, sendo o fígado deste peixe o principal reservatório de gordura, de onde se extrai o **óleo de fígado de bacalhau**, importante fonte de **vitamina A** e **D**. O bacalhau é também uma fonte de **ácidos gordos polinsaturados**, de onde se destaca o ácido gordo **ômega 3**, que apresenta um **efeito protetor** sobre o **sistema cardiovascular**, um **papel preventivo** sobre o **cancro** e favorece o desenvolvimento do **sistema imunológico**.

Observações: A salga é o principal meio de conservação, sendo mais frequentemente encontrado já sem cabeça e escalado ou em postas, para demolhar antes de consumir.



Mapa de distribuição/captura do bacalhau, espécie *Gadus morhua*.

ATUM

Nome científico: *Thunnus thynnus*

(atum bonito/ atum rabilho)

Selvagem/Aquacultura

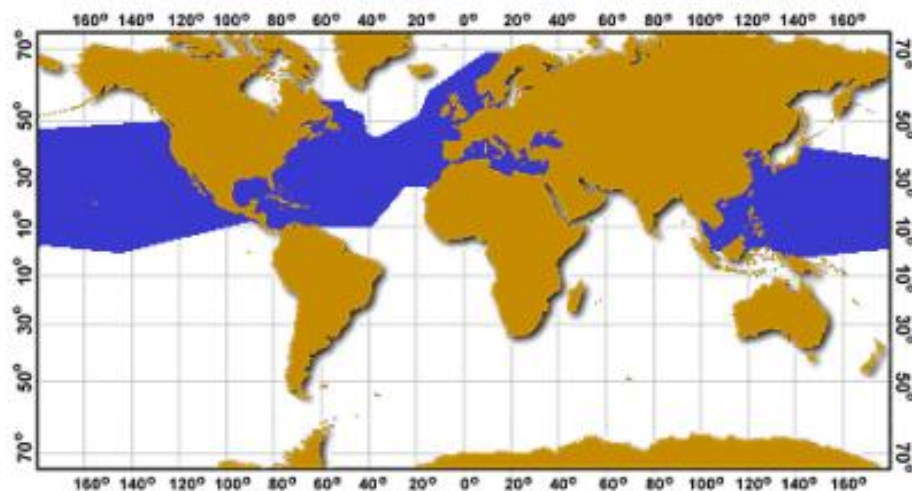
Zona de captura: Atlântico Nordeste/Mar mediterrâneo

Tamanho mínimo de captura: 70 cm

Benefícios para a saúde: O atum é rico em **proteínas**, possui elevados níveis de **ácidos gordos polinsaturados**, como o **ômega 3**, **vitaminas do complexo B** e **sais minerais** como **fósforo**, **cálcio** e **magnésio**, apresentando uma elevada presença de **ferro**.

É um alimento importante no **controlo** dos níveis de **colesterol** no sangue e **prevenção** de **doenças cardiovasculares**.

Observações: Encontra-se disponível fresco, mas é mais frequentemente consumido em conserva.



Mapa de distribuição/captura do atum, espécie *Thunnus thynnus*

PESCADA



Nome científico: *Merluccius merluccius*

Selvagem/Aquacultura

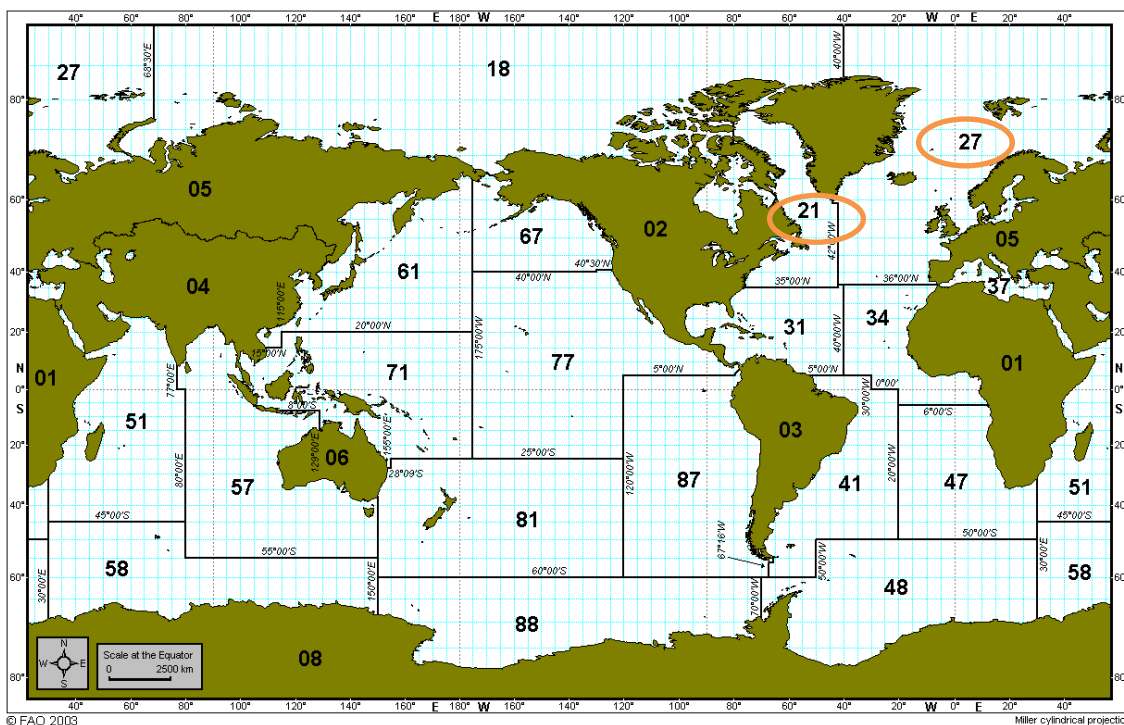
Zona de captura: Atlântico Nordeste e Atlântico Noroeste (FAO 27 e 21)

Tamanho mínimo de captura: 27 cm

Benefícios para a saúde: A pescada contém **baixo teor de gordura** e elevado teor de **proteínas**. É rica em **vitaminas** do complexo **B**, como a **vitamina B3**, que promove a **saúde** das nossas **células** e **elimina toxinas** do organismo e a **vitamina B6**, que ajuda a manter o bom estado de **saúde da pele, sistema nervoso** e células.

Possui boas quantidades de **minerais** como o **potássio, selênio, fósforo** e **iodo**, contribuindo para o **bom funcionamento do organismo, prevenção de doenças** e **reforço do sistema imunitário**.

Observações: No mercado encontra-se disponível de várias formas, sendo panada (“douradinhos”) a mais apreciada pelas crianças/jovens.



Mapa de distribuição/captura da pescada, espécie : *Merluccius merluccius*

DOURADA

Nome científico: *Sparus aurata*

Selvagem/Aquacultura



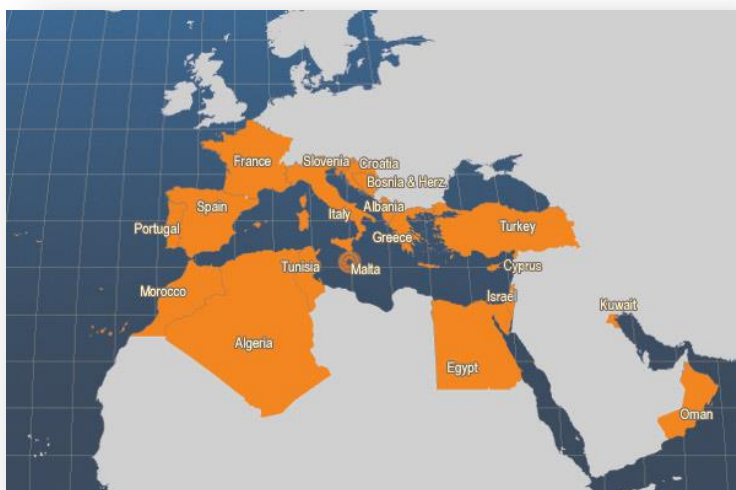
Zona de captura: Atlântico Nordeste e Mar mediterrâneo

Tamanho mínimo de captura: 19 cm

Benefícios para a saúde: A dourada é um peixe muito rico nutricionalmente, apresentando um bom teor em **proteínas**, **ácido fólico**, **vitaminas** do complexo **B** e **minerais** como o **potássio** e o **fósforo**.

Contém **gordura insaturada**, sendo rica em **ômega 3**, o que ajuda no **controlo** de **doenças cardiovasculares**, a manter os níveis de **colesterol** no sangue e a **pressão arterial** normais.

Observações: É mais frequente encontrar douradas de aquacultura.



Mapa de distribuição/captura da dourada, espécie : *Sparus aurata*

CARAPAU

Nome científico: *Trachurus trachurus*

Selvagem/Aquacultura

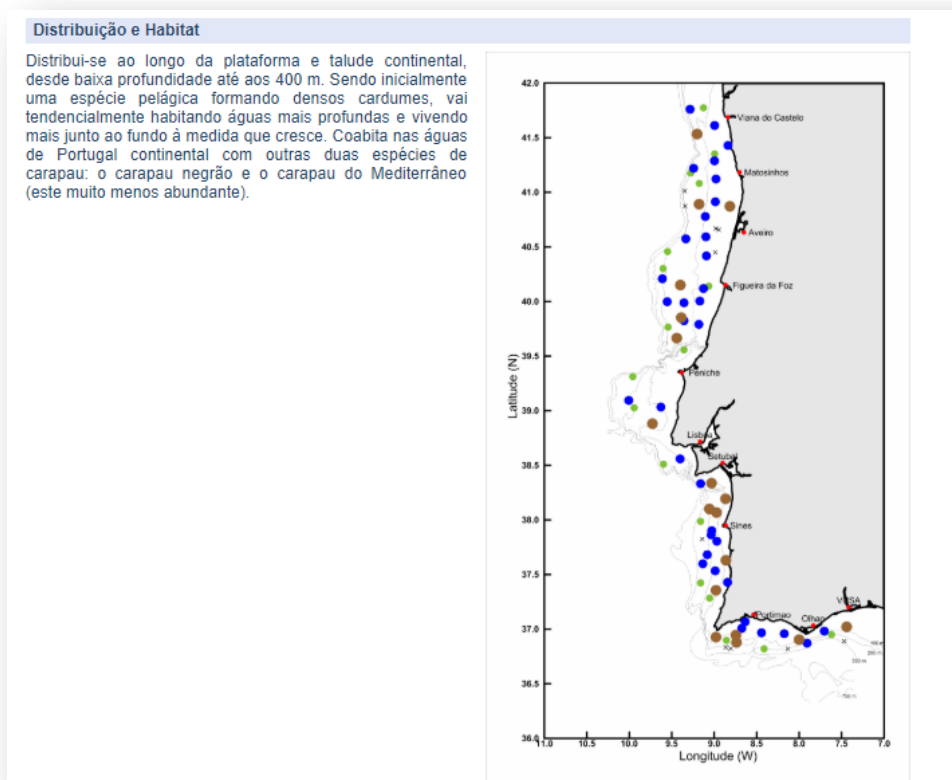
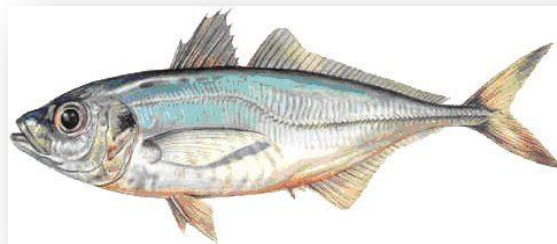
Zona de captura: Ao largo da costa portuguesa.

Tamanho mínimo de captura: 15 cm

Benefícios para a saúde: O carapau é um peixe nutricionalmente rico em **vitaminas do complexo B** e em **minerais** como o **potássio, fósforo e sódio**.

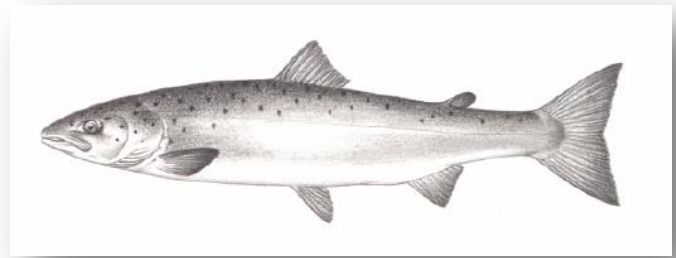
Por ser um **peixe gordo**, rico em **ácidos gordos polinsaturados**, é uma ótima fonte de **ômega 3**, contribuindo para a **prevenção de doenças cardiovasculares** e fatores de risco de doenças associadas à **obesidade**.

Observações: É um dos peixes mais pescados ao largo da costa portuguesa.



Mapa de distribuição/captura do carapau, espécie : *Trachurus trachurus*

SALMÃO



Nome científico: *Salmo salar*

Selvagem/Aquacultura

Zona de captura: Atlântico Norte, desde a região do Círculo polar Ártico, Islândia, Mar Báltico, até ao Norte da Península Ibérica e desde o Mar de Barents até à Nova Inglaterra. Em Portugal, nos rios Minho e Lima.

Tamanho mínimo de captura: 55 cm

Benefícios para a saúde: O salmão é um peixe rico em **proteínas**, **vitaminas do complexo B**, **potássio** e **ácidos gordos** como o **ómega 3**, contribuindo para **regular** os níveis de **colesterol** no sangue, a **pressão arterial** e a **circulação sanguínea**.

Como possui elevados níveis de **vitamina D** e **selénio**, está associado à **prevenção** de certos tipos de **cancro**, como o da mama ou da próstata.

Observações: No mercado encontra-se disponível de várias formas, sendo em lombos, sem espinhas ou panado (“douradinhos”) mais apreciado pelas crianças/jovens.



Mapa de distribuição/captura do salmão, espécie : *Salmo salar*

Fontes de pesquisa/ links:

<http://guiapescado.wwf.pt/>

<https://lifestyle.sapo.pt/saude/peso-e-nutricao/artigos/os-beneficios-do-consumo-de-bacalhau>

https://alimentacaosaudavelesustentavel.abae.pt/wp-content/uploads/2015/11/Peixes_e_Medidas_de_Lei.pdf

<https://www.ativosaude.com/especial-pascoa/beneficios-do-atum/>

<https://www.ipma.pt/pt/pescas/recursos/carapau/index.jsp>

<https://www.apesca.pt/dourada/>

http://www.docapesca.pt/pt/component/docman/doc_download/1373-pescada-branca.html

<http://guiapescado.wwf.pt/species/pescada/>

<http://naturlink.pt/article.aspx?menuid=55&cid=2833&bl=1&viewall=true>

<http://www2.icnf.pt/portal/pn/biodiversidade/patrinatur/lvv/resource/doc/peix/salm-sal>