**PESCADA-BRANCA *Merluccius merluccius***

* Espécie selvagem
* Origem geográfica: Atlântico Nordeste e Mar Mediterrâneo
* Tamanho mínimo de captura: 27 cm

**SARDINHA *Sardina pilchardus***

* Espécie selvagem
* Origem geográfica: Atlântico Nordeste e Mar Mediterrâneo
* Tamanho mínimo de captura: 11 cm

**ATUM-RABILHO *Thunnus thynnus***

* Espécie selvagem ou de cultura
* Origem geográfica: todos os oceanos e mares do planeta exceto águas polares
* Tamanho mínimo de captura: 70 cm

**BACALHAU-do-ATLÂNTICO *Gadus Morhua***

* Espécie selvagem
* Origem geográfica: Atlântico Nordeste e Atlântico Noroeste
* Tamanho mínimo de captura: 38 cm

**DOURADA *Sparus aurata***

* Espécie selvagem ou de cultura
* Origem geográfica: Atlântico Nordeste e Mar Mediterrâneo
* Tamanho mínimo de captura: 19 cm

**SALMÃO *Salmo salar***

* Espécie selvagem ou de cultura
* Origem geográfica: águas americanas, europeias e do Báltico
* Tamanho mínimo de captura: 55 cm

**BENEFÍCIOS DO CONSUMO DE PEIXE**

* Previne doenças cardiovasculares
* Previne doenças neuro degenerativas
* Ajuda a controlar o peso e perímetro abdominal
* Reduz o risco de cancro
* Reduz o nível de colesterol
* Melhora a saúde da pele e do cabelo
* Melhora a saúde ocular
* Favorece o desenvolvimento do sistema imunológico
* Favorece a memória, a concentração e a capacidade de aprendizagem
* Diminui os sintomas de depressão

**RISCOS DO CONSUMO DE PEIXE**

PARA A SAÚDE HUMANA

* Podem provocar reações alérgicas
* Cultivados em cativeiro podem acarretar riscos para a saúde
* Como vivem em contacto com bactérias, fezes, toxinas, óleo de transformador (PCBS), mercúrio e diversos metais pesados, o seu consumo excessivo pode ocasionar perda de cabelo e memória, dificuldades de concentração, problemas no sistema nervoso central e outras doenças

PARA A SUSTENTABILIDADE DOS OCEANOS

* A pesca excessiva põe em risco a renovação das reservas de várias espécies
* Algumas artes de pesca, como é o caso da pesca de arrasto, perturbam fortemente os ecossistemas marinhos
* A aquacultura industrial polui e desequilibra o ecossistema marinho e afeta diretamente comunidades piscatórias que deles dependem

**PAINEL DOS ALIMENTOS DO MAR**

Ano letivo 2018/2019 7.ºA  