Recomendações para o consumo de pescado

O pescado é um alimento saudável

É de fácil digestão e tem elevado valor nutricional. É uma importante fonte de gordura saudável, nomeadamente dos ácidos gordos ómega-3 (EPA e DHA), proteína de alto valor biológico, elementos essenciais como o selénio, iodo, fósforo e vitaminas como a D, B1 e B12.

Benefícios associados ao consumo de pescado*

No neuro-desenvolvimento do feto durante a gravidez.

Na redução do risco de mortalidade por doença coronária em adultos.

*EFSA: www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/3761

Para além de Benefícios, o pescado também pode apresentar Perigos

Sabe o que é o Mercúrio?

É um contaminante presente na natureza que pode ter um impacto negativo na saúde se for ingerido em grandes quantidades.

Peixes predadores, principalmente os do topo da cadeia alimentar e com maior longevidade, têm maior probabilidade de apresentar níveis mais elevados de mercúrio e devem ser consumidos com menor regularidade.

População em Geral



TODAS AS ESPÉCIES

4 a 7 vezes por semana

Grupos Vulneráveis



- Mulheres grávidas
- Mulheres a amamentar
- Crianças até aos 10 anos

ESPÉCIES COM MÉDIO E BAIXO TEOR DE MERCÚRIO

3 a 4 vezes por semana

ESPÉCIES COM ELEVADO TEOR DE MERCÚRIO

Evitar o consumo

Para mais informações consulte o artigo científico:
Carvalho C, et al. British Journal of Nutrition, 2021, 7:1-14.

Espécies com médio e baixo teor de mercúrio**

Abrótea, atum em conserva, bacalhau, cantarilho, carapau, cavala, chicharro, choco, corvina, dourada, faneca, garoupa, linguado, lula, perca, pescada, polvo, pota, pregado, raia, "redfish", robalo, rodovalho, salmão, salmonete, sarda, sardinha, sargo, solha, tamboril e truta.

Espécies com elevado teor de mercúrio**

Atum fresco, cação, espadarte, maruca, pata roxa, peixe espada e tintureira.

**Mais consumidas em Portugal

Diversifique!

Inclua na sua alimentação diferentes espécies de pescado provenientes de pescarias sustentáveis.

Parceiros:

ASAE Autoridade de Segurança Alimentar e Económica

dgav Direção Geral de Alimentação e Veterinária

IPMA Instituto Português do Mar e da Atmosfera

Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge

ISPUP Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto

U.PORTO Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação Universidade do Porto