



ESCOLHENDO  
**PEIXES E FRUTOS  
DO MAR**

Os mares e rios sempre foram fonte de importantes nutrientes para os seres humanos.

Algas marinhas fornecem grande concentração de iodo e outros elementos.

Peixes e frutos do mar são excelentes fontes de proteínas, ácidos graxos, em especial o ômega 3, vitaminas e minerais.

Atualmente, são necessários alguns critérios na hora de selecionar estes alimentos, por isso, elaboramos uma lista com as espécies mais conhecidas de peixes e frutos do mar, classificando-as principalmente de acordo com os teores de ômega 3 e de contaminação por metais pesados.

Conhecer esses fatores é importante para escolher quais peixes são mais apropriados para consumo frequente e quais é melhor reservar para um consumo mais moderado ou ocasional. Por exemplo, o consumo de alguns dos peixes com alto teor de mercúrio duas ou três vezes ao mês ou até um pouco mais não é algo para se preocupar, mas se o consumo destes for um costume quase diário, as chances de consequências negativas para a saúde serão grandes.

Segundo alguns pesquisadores a presença de selênio nos peixes atenua e protege o organismo do mercúrio, mas ainda assim é prudente evitar o consumo frequente dos peixes mais contaminados.



# ORIENTAÇÕES GERAIS

Peixes de mar costumam ser mais interessantes do que peixes de rio, apresentam maior teor de ômega 3, iodo, minerais e sabor mais acentuado.

Peixes que vivem em águas frias são mais ricos em ômega 3.

Fritar diminui e estraga muitas propriedades, inclusive oxida o ômega 3.

Peixes de criação apresentam características nutricionais diferentes dos peixes selvagens, além de alto nível de contaminantes. Não devem ser consumidos com frequência.



# PEIXES





## RICOS EM ÔMEGA 3 E COM BAIXO NÍVEL DE CONTAMINAÇÃO:

SARDINHA

CARAPAU

PESCADINHA

CAVALINHA

ANCHOVA

ARENQUE

PEIXE-REI

TAINHA

TRUTA ARCO-ÍRIS

ATUM PEQUENO (YELLOWFIN)

SALMÃO SELVAGEM (DE VERDADE, COMO O DO ALASCA)

# PEIXES COM POUCA CONTAMINAÇÃO, PORÉM COM BAIXA CONCENTRAÇÃO DE ÔMEGA 3:

BACALHAU

BAGRE

HADOQUE

LINGUADO

TILÁPIA

ARENQUE

MERLUZA

ROBALO

TRUTA



# PEIXES COM MAIORES TAXAS DE MERCÚRIO:

Tubarão (caçao)

Peixe-espada

Peixe-batata (malacanthidae)

Pescada branca

Cavala-verdadeira

Agulhão (marlim-azul ou espadarte-azul)

Peixe-relógio

Atum azul (bluefin)



# PEIXES DE CATIVEIRO (DEVEM SER EVITADOS)

PEIXES DE CATIVEIRO APRESENTAM GRANDE CONCENTRAÇÃO ANTIBIÓTICOS, PESTICIDAS E OUTROS CONTAMINANTES SÉRIOS, COMO PCB'S.

SALMÃO COMUM (praticamente 99% do que está disponível no mercado, talvez seja o pior)

PANGA (não coma - muito ruim)

TILÁPIA (presença de resíduos de ração transgênica e antibióticos - consumo ocasional)



# FRUTOS DO MAR



Em geral apresentam teor moderado de ômega 3 e contaminação variável por mercúrio.

Os frutos do mar se contaminam facilmente se as águas onde vivem estiverem poluídas, portanto busque saber a procedência, evite sempre aqueles que provém da Ásia ou de outras regiões poluídas.



# MOLUSCOS:

OSTRAS

(por serem consumidas cruas, há maior risco de contaminação por microrganismos, podem ser preparadas no vapor)

POLVO

LULA

VIEIRAS

MARISCOS

MEXILHÕES





## CRUSTÁCEOS:

SIRIS

CARANGUEJOS

LAGOSTA

CAMARÃO (por sua característica filtrante, absorve mais as impurezas da água)



## CUIDADOS ADICIONAIS

Bastante atenção com peixes crus servidos em restaurantes. Apresentam elevada taxa de contaminação por parasitas. Segundo orientações da Anvisa, para esterilizar este tipo de alimento é necessário manter o peixe congelado em uma temperatura de pelo menos -20°C por um período mínimo de sete dias ou -35°C por um período mínimo de 15 horas, para inativar as larvas de parasitas e bactérias.

Tradicionalmente o peixe cru é servido com temperos concentrados como pimentas e raiz forte, que servem também para higienizar e matar microrganismos.

