

Peixe



O **peixe** é um alimento que está presente na Roda dos Alimentos, pertencendo ao mesmo grupo que a carne e os ovos¹. É uma **fonte de proteínas de qualidade, minerais** (ferro, cálcio, fósforo, iodo, selênio e zinco) e ainda de várias **vitaminas** (vitamina B12)^{1,2}. No entanto, **o teor de nutrientes dos peixes varia muito**, uma vez que existem **vários fatores que influenciam a sua qualidade nutricional**, tais como a espécie, alimentação, idade, sexo, meio ambiente e estação do ano².

Os peixes podem ser classificados como **magros, semi-gordos** ou **gordos**, dependendo do seu **conteúdo gordura** nos tecidos. Contêm até **40% do total de lípidos** sob a forma de **ácidos gordos insaturados**, o que os torna diferentes de outras fontes de proteínas de origem animal. Os **peixes magros** têm um **baixo teor de gordura**, relativamente estável, enquanto os peixes gordos têm uma variância considerável do teor de gordura, dependendo da estação do ano e da região geográfica da colheita².

Os **peixes**, principalmente os peixes gordos, **são ricos em ômega-3**, um ácido gordo reconhecido como uma parte importante da dieta humana, uma vez que pode ter efeitos moduladores sobre a via inflamatória, resultando **vários benefícios**, nomeadamente no **risco de doença inflamatória do intestino (DII), artrite, doenças cardiovasculares, diminuição da pressão arterial, do risco de ataque cardíaco** e de **alguns cânceros**^{3,4}. O ômega-3 também é importante para o **processo cognitivo**, para a **memória** e para o **desempenho cerebral**⁴. As **principais fontes de ômega-3** são o salmão, a cavala, sardinhas, atum, truta e o arenque^{2,3}.

Tabela 1 – O que é uma porção de peixe e quantas porções consumir por dia⁵.

O que é uma porção?	Quantas porções por dia?
Pescado cru (30g)	1,5 a 4,5*
Pescado cozinhado (25g)	

Bibliografia

1. Gregório MJ, Santos MCT, Ferreira S, Graça P. Manual de alimentação inteligente. 1 ed. Lisboa: Direção-Geral da Saúde; 2012.
2. Raatz SK, Silverstein JT, Jahns L, Picklo MJ. Issues of Fish Consumption for Cardiovascular Disease Risk Reduction. *Nutrients*. Mar 2013; 5: 1081-97.
3. Lenihan-Geels G, Bishop KS, Ferguson LR. Alternative Sources of Omega-3 Fats: Can We Find a Sustainable Substitute for Fish? *Nutrients*. Mar 2013; 5: 1301-15.
4. Marcason W. Feed your brain. Go fish! [Web page] Academy of Nutrition and Dietetics; 2012 [cited 27 Nov 2013]. Available from: <http://www.eatright.org/Public/content.aspx?id=6442463963&terms=fish>.
5. Direção-Geral da Saúde. A nova roda dos alimentos. 2005.

* As crianças de 1-3 anos devem guiar-se pelos limites inferiores e os homens ativos/rapazes adolescentes pelos limites superiores. A restante população deve ter como referência os valores intermédios.