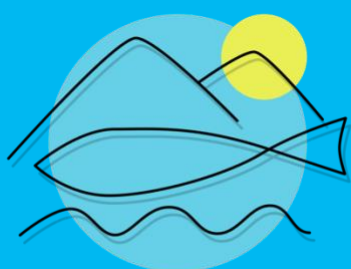


PEIXE SUPER HERÓI

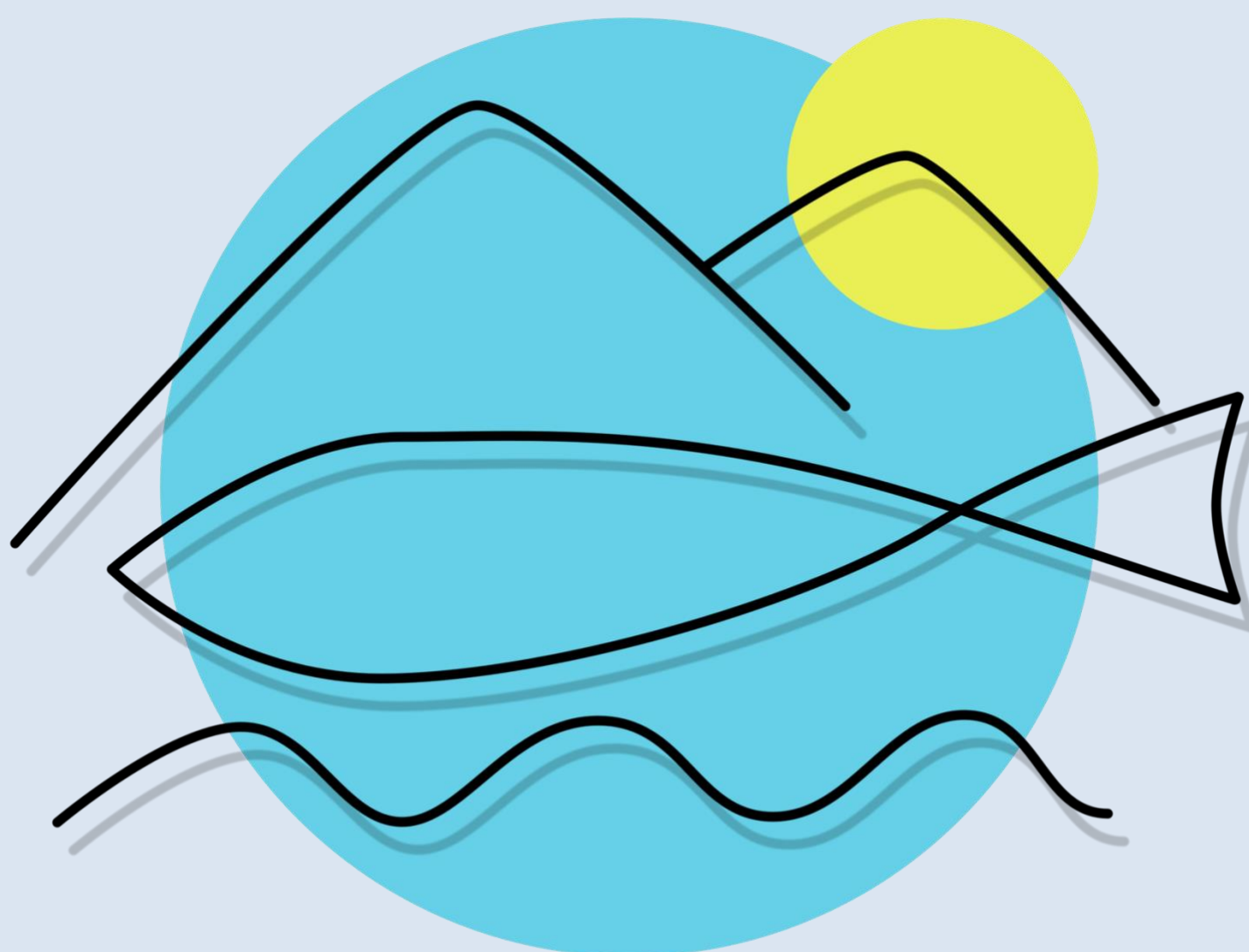


Olá Pais!

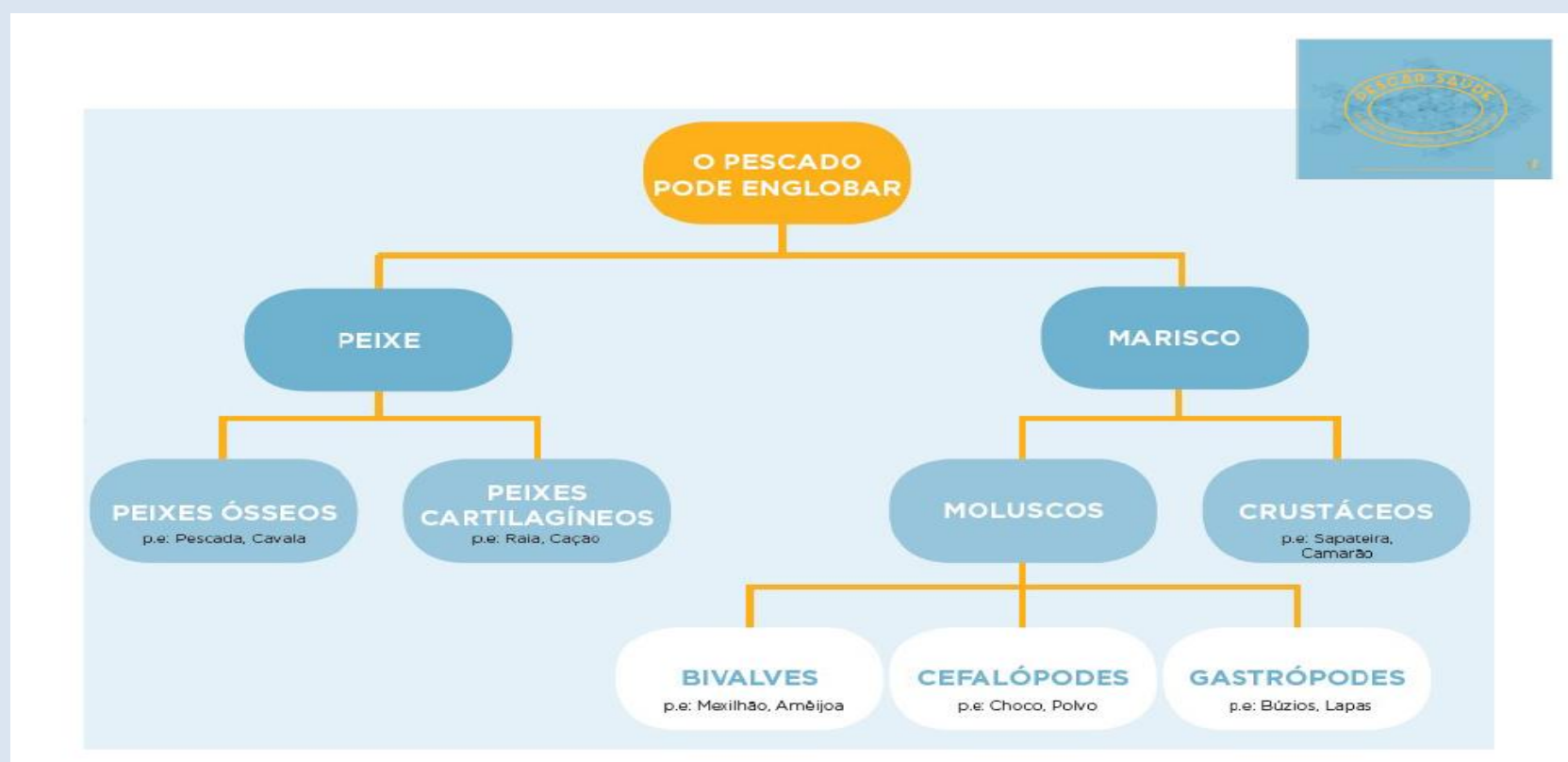
No decorrer do mês de abril, eleito mês da saúde e bem-estar, está a ser realizada nas escolas EB do concelho de Caminha, uma ação de educação alimentar dirigida a alunos do 1º e 2º ano do 1º Ciclo.

A estratégia da União Europeia sobre os direitos da criança, publicada em março de 2021, identifica a infância como uma fase crucial para a futura saúde física e mental. Segundo a *Global Burden Disease, 2019*, a alimentação inadequada é responsável por 9% da mortalidade e 7,9% do total de anos de vida saudável perdidos. Em Portugal, e nas projeções para 2030, a alimentação sobe para segundo lugar entre os fatores de risco vários para mortalidade, e ultrapassa fatores de risco como tabaco e álcool.

É objetivo desta ação, aumentar o consumo de peixe e diminuir o desperdício do mesmo nas escolas. A ajuda dos pais na sensibilização dos seus educandos para uma alimentação saudável é fundamental. Assim, queremos que seja elemento ativo deste processo e partilhamos consigo alguma informação importante relativamente ao pescado e à sua importância numa alimentação saudável.



Pescado



Sazonalidade

PESCADO	JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGOS	SET	OUT	NOV	DEZ
Carapau				●	●	●	●	●	●	●		
Peixe-espada-preto				●	●	●	●	●	●	●	●	
Pescada-branca				●	●	●	●					
Atum					●	●	●	●	●			
Cavala		●	●	●	●							
Sardinha					●	●	●	●	●	●		
Amêijoia	●	●	●	●					●	●	●	●
Mexilhão	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Ostra	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Choco				●	●				●			
Polvo	●								●	●		

● Peixes Magros ● Peixes Gordos ● Bivalves ● Cefalópodos

Classificação do peixe quanto ao teor de gordura

Os peixes podem ser divididos em magro, meio-gordo e gordo. Os gordos apresentam conteúdo médio de gordura de 10% e os magros de 2%, sendo que quanto maior o teor de gordura, mais rico é o peixe em ácidos gordos polinsaturados – ómega 3, e mais rico é em termos nutricionais. Exemplos de peixe magro: **Pescada branca** e **Peixe-Espada preto**. Exemplos de peixe gordo: **Salmão**, **Sardinha** e **Cavala**.

Consumo de peixe em Portugal

Segundo dados da FAO, Portugal é o país da Europa com maior consumo de peixe. O consumo aparente de peixe em Portugal é de 67,2Kg/ano/per-capita e dados do IAN-AF mostram-nos que homens consomem cerca de 98g/dia e mulheres 79g/dia.

No que respeita às crianças, são o grupo etário com menor consumo de peixe, seguidos dos adolescentes. Contudo, são os grupos que apresentam maior consumo de peixe processado.

O peixe processado, não é nutricionalmente igual ao peixe fresco, pelo que não deve substituir o consumo do mesmo!

Recomendações

O padrão alimentar mediterrânico, privilegia o consumo de pescado face a carnes vermelhas, especialmente os peixes gordos como Cavala, Sardinha, Atum e Carapau.

Segundo a Nova Roda dos Alimentos o grupo do Pescado, Carne e Ovos corresponde a 5% da roda e deve ser consumido entre 1,5 a 4,5 porções / dia. O número de porções varia com as idades sendo o limite inferior correspondente a crianças de 1 a 3 anos e o limite superior correspondente a homens ativos e adolescentes.



Imagens correspondentes a 1 porção. Fonte: DGS

A Riqueza Nutricional do Peixe

Gordura

O peixe apresenta baixo teor de gordura saturada, e é rico em ómega-3, que contribui para a diminuição da incidência de doenças cardiovasculares e Acidente Vascular Cerebral. Peixes gordos devem ser consumidos no mínimo uma vez por semana.

1 a 2 porções de peixe gordo por semana permite atingir as recomendações diárias de Ómega 3 da Autoridade Europeia para a Segurança Alimentar



Quando comparado com a carne, ovos e mesmo com o peixe magro, o peixe gordo é o peixe com menor teor de colesterol.

	mg/100g
Peixe magro	39
Peixe meio-gordo	45
Peixe gordo	36
Cefalópodes	93
Moluscos	42
Crustáceos	111
Bife de vaca	61
Ovo	408

Fonte: Tabela da Composição Nutricional dos Alimentos

O método de culinária utilizado para a confecção do peixe, pode alterar a qualidade da sua gordura e torná-la um fator de risco. Deve-se privilegiar os grelhados, assados simples e cozidos.

Proteína

O peixe contém proteína de alto valor biológico e boa digestibilidade, que é essencial no crescimento e desenvolvimento das crianças. Os cefalópodes, como o polvo e o camarão, apresentam baixo teor de gordura (ómega-3) mas são uma boa fonte de proteína.

Vitaminas e Minerais

Fonte de **Vitamina D** e **B12** (principalmente os gordos), **B6** e **B3**.

Rico em Iodo, Fosforo, Selénio, Potássio, Ferro e Zinco. O Iodo é essencial para o desenvolvimento cerebral das crianças e juntamente com o selénio é importante para o bom funcionamento da tiroide. O potássio é importante na regulação da Pressão Arterial.

**iodo: Importante para o desenvolvimento cerebral das crianças.
Melhores Fontes: Camarão, Cavala e Sardinha**

Contaminantes

Alguns peixes são ricos em metil-mercúrio, pelo que a DGS recomenda a ingestão reduzida em crianças e grávidas. Exemplos:

- Peixe-espada
- Tintureira
- Atum selvagem

Em suma...

Peixe e os seus Super-Poderes



- Diminuição de obesidade abdominal;
- Diminuição de Doença Coronária;
- Diminuição de Acidente Vascular Cerebral;
- Diminuição dos níveis triglicéridos;
- Diminuição do risco de cancro do intestino e fígado;
- Diminuição de incidência de asma nas crianças;
- Diminuição do risco de demência e Alzheimer;
- Rico em vitaminas e minerais contribui para um bom sistema imunitário.



- Proteína de alto valor biológico importante para um crescimento e desenvolvimento adequado.