

Guia do consumo de peixe para mulheres, crianças e famílias

O peixe é bom para mim?

Sim. Excelente fonte de proteína e de muitos outros nutrientes, o peixe contém as gorduras ômega-3 DHA e EPA.

O ácido gordo DHA contribui para o desenvolvimento do cérebro, da vista e do sistema nervoso do feto e da criança. As mulheres grávidas e lactantes, ou as que venham a engravidar, deverão comer peixe a fim de ingerirem aquela gordura. Quanto ao ácido gordo EPA, é uma gordura ômega-3 que ajuda a evitar doenças cardíacas.

Existem alguns riscos por se comer peixe?

Sim, porque pode conter mercúrio. O peixe de tamanho grande que vive muito tempo e come outros peixes contém mais mercúrio acumulado nos tecidos. Quando esse peixe é ingerido, o mercúrio acumula-se no nosso organismo.

Se estiver grávida ou a amamentar, ou vier a engravidar, deve evitar comer, ou raramente comer, peixe que contenha elevado teor em mercúrio. Os fetos e os bebés expostos a elevados níveis de mercúrio poderão vir a ter problemas para aprender, andar e falar.

Poderei comer peixe com segurança?

Se estiver grávida ou a amamentar, ou vier a engravidar, pode desfrutar das vantagens que o consumo de peixe lhe proporciona se o escolher cuidadosamente e **comer diversas variedades**. Pode também dar peixe aos seus filhos, desde que evite alimentá-los raramente com peixe que contenha elevado teor em mercúrio. Com a ajuda deste guia, escolha o peixe para si e para a sua família.

Segundo o **Guia Alimentar Canadano**, uma dose representa 75 gramas, equivalente a 2,5 onças ou meia xícara.

E quanto ao atum enlatado?

Existem tipos diferentes de atum enlatado. Leia os rótulos e escolha a variedade *'light'* porque o seu teor em mercúrio é baixo. Com menos frequência, escolha a variedade de atum *'branco'* (*'white'*).

E quanto ao salmão?

O salmão é um peixe que contém imensas gorduras ômega-3 e baixo teor em mercúrio. Todavia, existem algumas preocupações:

- Baixos níveis de outras substâncias poluentes, designadamente os PCBs, encontradas na gordura do salmão de viveiro
- Transferência de doenças e parasitas do salmão de viveiro para o salmão selvagem local
- Poluição e resíduos provenientes dos viveiros de salmão
- *Stress* nos recursos pesqueiros utilizados na alimentação do salmão de viveiro

O salmão selvagem apresenta um teor mais baixo de PCBs e menores preocupações ecológicas que o salmão de viveiro. A maioria do salmão enlatado é de origem selvagem. Para reduzir a quantidade de substâncias poluentes presentes no salmão, retire-lhe a gordura e a pele antes de o cozinhar. Grelhe ou asse o peixe para que a gordura extra possa escorrer.

E quanto ao peixe cru?

O Ministério da Saúde do Canadá recomenda que as mulheres grávidas devem evitar comer peixe e crustáceos crus em virtude de serem portadores de bactéria causadora de doenças graves.

Estou grávida e não como peixe. Deverei tomar algum suplemento à base de óleo de peixe ómega-3?

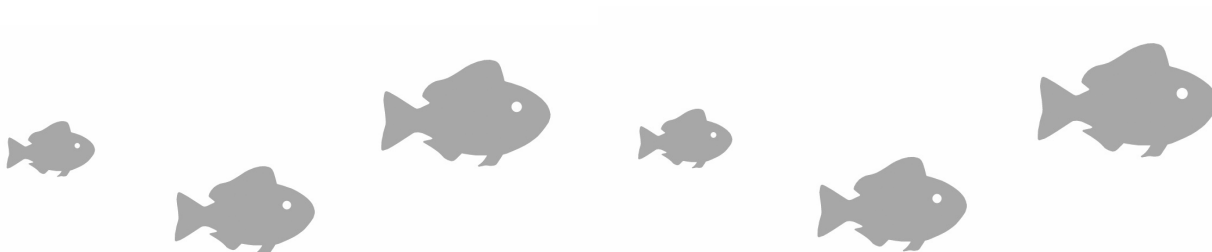
Desconhece-se qual a quantidade necessária que deve ingerir para ajudar ao desenvolvimento do feto. Se optar por tomar suplementos, leia o rótulo com atenção. Procure os que indicam a inexistência de substâncias contaminantes, comprovado através de testes efectuados. Também pode procurar complementos de ómega-3 fabricados a partir de plantas marinhas. O óleo de fígado de peixe contém níveis elevados de vitamina A que podem causar malformações congénitas.

Poderei comer peixe proveniente da pesca desportiva?

O peixe proveniente da pesca desportiva é capturado em lagos e rios locais. É possível que não seja seguro comer algum deste peixe. Se comer peixe de pesca desportiva, consulte o *Guia de consumo de peixe de pesca desportiva no Ontário*, disponível no sítio Web www.ene.gov.on.ca/envision/guide/index.htm. Para obter um exemplar grátis, ligue 1-800-820-2716.

E quanto ao impacto ambiental devido ao consumo de peixe?

A Repartição de Saúde Pública de Toronto apoia uma produção alimentar sustentável. Uma gestão de pesca ineficiente pode causar danos nos *habitats*, ameaças à vida aquática e pesca em excesso. Para obter mais informação sobre as melhores opções em matéria de pesca e meio ambiente, consulte o sítio Web www.seachoice.org.



Consumo de diversos peixes

Para obter as porções diárias, semanais e mensais recomendadas para o consumo de peixe em cada classe, consulte o “Guia do consumo de peixe – Porções recomendadas”.

Símbolos

- ♥ = Elevado teor em gorduras ómega-3 (boas para o coração)
- ♣ = Peixe que pode ser capturado na vida selvagem ou em viveiro de uma forma nociva para o meio ambiente (www.seachoice.org)
- ∅ = Teor não elevado em mercúrio, mas elevado em PCB
- * = O nome do peixe é deixado em inglês em virtude de não existir nenhum nome correspondente em português

Consumo diário seguro (muito baixo teor em mercúrio)	Consumo seguro ocasional (médio teor em mercúrio)	Evitar consumir ou consumir raramente (elevado teor em mercúrio)
<p>Basa* Capelim Kamaboko* (pastel de peixe processado, de carne branca)</p> <p>Peixe-leite Polvo Ostras Escamudo ♥ Salmão (enlatado)</p> <p>♥ Salmão (salmão-cão, salmão prateado, salmão-rosa, salmão selvagem do Pacífico) Ouriço-do-mar Pampo prateado Tilápia</p>	<p>Falso pampo Peixe-gato Alabote Jackfish*</p> <p>♥ Charuteiro (serra real, cavala) Coregono de lago Dourado do mar (doviado) Perca Cantarilho Peixe-carvão (bacalhau negro) Raia Luciano (várias espécies)</p> <p>♥ Truta (do lago, várias espécies) Atum - posta (branco, voador) Atum - posta (gaiado, albacora do sul) Atum, enlatado (branco) Badejo</p>	<p>Barracuda ∅ Peixe-búfalo ♥ Escolar (escolar-serra) Espadim ∅ Lúcio (comum, picão canadiano, picão verde, dorada comum, lucioperca) Peixe-paleta camelo Atum - posta (várias espécies, atum patudo)</p>
Consumo frequente seguro (baixo teor em mercúrio)	<p>♣ Incompatível com o meio ambiente</p> <p>Bacalhau do Atlântico Solha</p> <p>Arinca ♥ Salmão (do Atlântico, de viveiro)</p> <p>Vieiras/<i>scallops</i> Camarão</p>	<p>♣ Incompatível com o meio ambiente</p> <p>Olho-de-vidro laranja Robalo Tubarão Espadarte</p>
<p>♥ Anchova (fresca/congelada) ♥ Salvelino ártico ♥ Sarda Ameijoas Carpa-do-limo ♥ Arenque Mexilhão (azul)</p> <p>Porgie* ♥ Salmão (salmão real, salmão-vermelho, salmão arco-íris) ♥ Sardinhas Ascídia-violeta Vairão</p> <p>Peixe-rei (do Atlântico, do lago) Linguado (legítimo, solha da Califórnia) Lula ♥ Truta (arco-íris) Atum enlatado 'light' (gaiado, tongol*, albacora)</p>		
♣ Incompatível com o meio ambiente		

Guia do consumo de peixe – Porções recomendadas

Para mais informação, consulte www.toronto.ca/health

✱ = Uma porção poderá não equivaler à mesma quantidade que se come a uma refeição. Segundo o Guia Alimentar Canadiano, uma porção representa 75 gramas, equivalente a 2,5 onças ou cerca de meia xícara.

Membro da família	Peixe com muito baixo teor em mercúrio	Peixe com baixo teor em mercúrio	Peixe com teor médio em mercúrio	Peixe com elevado teor em mercúrio
Crianças	1 porção * por dia	2 porções * por semana	1-2 porções* por mês	Menos de 1 porção* por mês
Mulheres grávidas (ou que venham a engravidar), lactantes e meninas adolescentes	2 porções * por dia	4 porções * por semana	2-4 porções* por mês	Menos de 1 porção* por mês
Homens, rapazes adolescentes e mulheres com mais de 50 anos	Porções sem limite*	Porções sem limite*	4 porções* por mês	Não mais do que 1 porção* por semana

O **Ministério da Saúde do Canadá** recomenda que, no mínimo, se consuma semanalmente duas porções de peixe com elevado teor em gordura ómega-3 e baixo teor em mercúrio, segundo o Guia Alimentar Canadiano. Consulte *Eating Well with Canada's Food Guide* em www.healthcanada.gc.ca/foodguide.

