

# Consumo de diversos peixes

Para mais informação, consulte [www.toronto.ca/health](http://www.toronto.ca/health)

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

♥ = 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](http://www.seachoice.org))

\*\* = 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)

- 1 porção\* por **dia** para crianças
- 2 porções\* por **dia** para mulheres grávidas (ou que venham a engravidar), lactantes e meninas adolescentes
- Porções\* sem limite para homens, rapazes adolescentes e mulheres com mais de 50 anos

Basa\*\*

Capelim

Kamaboko\*\* (pastel de peixe processado, de carne branca)

Peixe-leite

Polvo

Ostras

Escamudo

♥ Salmão - enlatado

♥ Salmão (salmão-cão, salmão-prateado, salmão-rosa, salmão selvagem do Pacífico)

Ouriço-do-mar

Pampo prateado

Tilápia


## Consumo frequente seguro (baixo teor em mercúrio)

- 2 porções\* por **semana** para crianças
- 4 porções\* por **semana** para mulheres grávidas (ou que venham a engravidar), lactantes e meninas adolescentes
- Porções sem limite para homens, rapazes adolescentes e mulheres com mais de 50 anos

♥ Anchova (fresca/congelada)

♥ Salvelino ártico

♥ Sarda

Senuca
<b>Não confundir com a ‘barracuda’ – Evitar comer ou comer raramente</b>
Ameijoas
Berbigão da Gronelândia
Carpa-do-limo
Pescada (branca, do Pacífico)
♥ Arenque
Lorcha
Mexilhão (azul)
Solha (canadiana)
Porgie**
Pumpkinseed**
Clame redonda (amêijoia de casca rija)
Cantarilho
♥ Salmão (salmão-real, salmão-vermelho, salmão arco-íris)
♥ Sardinha
Ascídia-violeta
Sável (americano)
Vairão
Peixe-rei (do Atlântico, do lago)
Linguado (legítimo, solha da Califórnia)
Lula
♥ Truta (arco-íris)
Atum enlatado ‘light’ (gaiado, tongol**, albacora)
Búzio
 <b>Incompatível com o meio ambiente</b>
Bacalhau do Atlântico
Solha (peixe chato)
Arinca
♥ Salmão (do Atlântico, de viveiro)
Vieiras/scallops
Camarão

## Consumo seguro ocasional (médio teor em mercúrio)

- 1-2 porções\* por **mês** para crianças
- 2-4 porções\* por **mês** para mulheres grávidas (ou que venham a engravidar), lactantes e meninas adolescentes
- 4 porções\* por **semana** para homens, rapazes adolescentes e mulheres com mais de 50 anos

Seríola

Robalo riscado

Falso pampo

Peixe-gato castanho

Carpa

Peixe-gato

Caranguejo

Lagostim

Rabeta brasileira

Bolota (Brismark, peixe-roda)

Corvina de água doce

Enguia

Alabote

Lúcio (xaréu-azul, xaréu-macoa/comum)

Jackfish\*\*

♥ Charuteiro (serra real, cavala)

Coregono de lago

Lavagante

Dourado do mar (doviado)

Maria\*\* (lota, maruca)

Tamboril

Tainha comum

Perca (branca, amarela)

Cantarilho

Peixe-carvão (bacalhau negro)

Raia

Esturjão (lacustre, branco)

♥ Truta (do lago, várias espécies)

Atum – posta (branco, voador)

Atum – posta (gaiado, albacora)

Atum, enlatado (branco)

Pregado

Serra da Índia

Badejo



## Incompatível com o meio ambiente

Alabote-do-Atlântico

Atum-rabilho – posta

Mero

Luciano vermelho

## Evitar ou consumir raramente (elevado teor em mercúrio)

- Menos de 1 porção\* por **mês** para crianças
- Menos de 1 porção\* por **mês** para mulheres grávidas (ou que venham a engravidar), lactantes e meninas adolescentes
- Não mais de 1 porção\* por **semana** para homens, rapazes adolescentes e mulheres com mais de 50 anos

### ⊖ Teor não elevado em mercúrio, mas elevado em PCB

Barracuda

⊖ Peixe-búfalo

♥ Escolar (Escolar-serra)

Espadim

⊖ Lúcio (comum, picão canadiano, picão verde, dourada comum, lucioperca)

Peixe-paleta camelo

Atum – posta (várias espécies, atum patudo)



### Incompatível com o meio ambiente

Olho-de-vidro laranja

Robalo (marlonga negra)

Tubarão

Espadarte