

PESCADO



ceidss

Centro de Estudos e Investigação
em Dinâmicas Sociais e Saúde
Associação sem fins lucrativos



**ESCOLA
MISSÃO
CONTINENTE**

Geração Saudável

FACTOS SOBRE O PESCADO

O peſcado é um dos alimentos presentes no grupo denominado **"Carnes, Peſcado e Ovos"** que compõe a **Roda dos Alimentos**.

A **Roda dos Alimentos** sugere que se consuma de **1,5 a 4,5 porções diárias** de alimentos pertencentes a esse grupo, onde se inclui o peſcado. Uma porção de peſcado corresponde:

Carnes ou peſcado **cozinhados** (25g)

Carnes ou peſcado **crus** (30g)



ceidss

Centro de Estudos e Investigação
em Dinâmicas Sociais e Saúde
Associação sem fins lucrativos



**ESCOLA
MISSÃO
CONTINENTE**
Geração Saudável

FACTOS SOBRE O PESCAO

As espécies marinhas são fontes valiosas de **lipídeos**, principalmente **ácidos gordos poli-insaturados**, como os **ácidos gordos essenciais ômega-3**.

O organismo consegue sintetizar a maioria dos ácidos gordos por si, com exceção do **ácido linoleico (LA)-ômega-6** e **alfa-linolénico (ALA)-ômega-3**, sendo desta forma necessário obter os mesmo a partir da **alimentação**.

Em quantidades limitadas, o corpo pode converter **ALA** em outros ácidos gordos, como **ácido eicosapentaenóico (EPA)** e **ácido docosahexaenóico (DHA)**.

No entanto, é importante obter esses ácidos gordos através da alimentação para garantir que nosso organismo tem a **quantidade adequada de EPA e DHA**.



ceidss

Centro de Estudos e Investigação
em Dinâmicas Sociais e Saúde
Associação sem fins lucrativos



**ESCOLA
MISSÃO
CONTINENTE**
Geração Saudável

FACTOS SOBRE O PESCAO

O peixe é rico em **proteínas** de alto valor biológico, com **aminoácidos essenciais** como lisina e isoleucina.

Os peixes são uma excelente fonte de **vitaminas lipossolúveis**, incluindo as **vitaminas A e D**, essenciais para a saúde dos olhos, pele e metabolismo do cálcio e fósforo.

Os peixes apresentam quantidades significativas de **potássio, fósforo, iodo e selênio**, que são importantes para a função muscular, cardíaca, celular e antioxidante.



ceidss

Centro de Estudos e Investigação
em Dinâmicas Sociais e Saúde
Associação sem fins lucrativos



**ESCOLA
MISSÃO
CONTINENTE**
Geração Saudável

CONHEÇA O PESCADO

Peixe

Peixes ósseos

Ex: Dourada, Sargo, etc.

Peixes cartilagueiros

Ex: Linguado, Raia, etc.

Marisco

Moluscos

- **Bivalves**
Ex: Conquilha, Ameijoia, etc.
- **Gastropodes**
Ex: Búzio, Lapa, etc.
- **Cefalopodes**
Ex: Lula, Polvo, etc.

Crustáceos

Ex: Camarão, Sapateira, etc.

ceidss

Centro de Estudos e Investigação
em Dinâmicas Sociais e Saúde
Associação sem fins lucrativos



**ESCOLA
MISSÃO
CONTINENTE**
Geração Saudável

CONHEÇA O PESCADO

De acordo com o teor em gordura, os peixes podem ser classificados como (100g):

- **Peixes magros**
<2% de gordura
- **Peixes com baixo teor de gordura**
2-4% de gordura
- **Peixes com médio teor de gordura**
4-8% de gordura
- **Peixes com alto teor de gordura**
>8% de gordura



ceidss

Centro de Estudos e Investigação
em Dinâmicas Sociais e Saúde
Associação sem fins lucrativos



**ESCOLA
MISSÃO
CONTINENTE**
Geração Saudável

COMO POSSO CONSUMIR MAIS PESCADO



DOURADA ASSADA COM RATATOUILLE

INGREDIENTES:

- 1 Dourada com cerca de 1 kg
- sal e pimenta q.b.
- 1 cebola
- azeite q.b.
- cebolinho q.b.
- 2 dentes de alho
- 1 cebola
- 1 beringela grande
- 2 curgetes
- 2 cenouras
- 1 cebola roxa
- 1 pimento vermelho grande
- 1 pimento verde
- azeite q.b.
- sal e pimenta q.b.
- pimentão fumado q.b.
- 3 ramas de tomilho
- 2 folhas de louro
- vinagre balsâmico q.b.



ceidss

Centro de Estudos e Investigação
em Dinâmicas Sociais e Saúde
Associação sem fins lucrativos



**ESCOLA
MISSÃO
CONTINENTE**
Geração Saudável

COMO POSSO CONSUMIR MAIS PESCADO



PREPARAÇÃO:

1. Pique os dentes de alho e corte os restantes legumes em cubos médios.
2. Coloque tudo num tabuleiro de forno e regue com um fio bem generoso de azeite.;
3. Tempere com sal, pimenta, pimentão fumado, o tomilho e o louro e envolva até ficar bem misturado.
4. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C, tapado com folha de alumínio, por cerca de 35 minutos.
5. Quando estiverem prontos, regue-os com vinagre balsâmico, envolvendo tudo.
6. Entretanto, lave bem o peixe, dê-lhe um golpe de cada lado e tempere-o com sal e pimenta.
7. Lamine a cebola para o fundo de um tabuleiro, coloque o peixe por cima e regue com um fio generoso de azeite.
8. Tape com folha de alumínio e leve ao forno, baixando a temperatura para 160°C, por cerca de 25 minutos.
9. Retire ambos os tabuleiros do forno, polvilhe tudo com cebolinho picado e sirva.



COMO POSSO CONSUMIR MAIS PESCADO



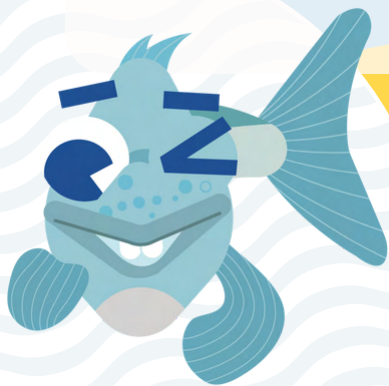
SALADA DE FEIJÃO FRADE COM ATUM E MOLHO VINAGRETE

INGREDIENTES:

- 2 latas de atum
- 1 lata grande de feijão frade
- 4 ovos cozidos
- 1 cebola roxa
- 100 g de milho cozido
- 50 g de azeitonas pretas
- 1/2 chávena de salsa

Vinagrete:

- 1/2 chávena de azeite
- 4 c. de sopa de vinagre de sidra
- 2 c. de chá de mostarda dijon
- 1 dente alho triturado
- 1 sal e pimenta q.b.



ceidss

Centro de Estudos e Investigação
em Dinâmicas Sociais e Saúde
Associação sem fins lucrativos



**ESCOLA
MISSÃO
CONTINENTE**
Geração Saudável

COMO POSSO CONSUMIR MAIS PESCADO

PREPARAÇÃO:



1. Escorra as latas de atum e feijão e corte os ovos cozidos em quartos.
2. Pique a cebola e a salsa e envolva tudo numa taça grande com o feijão frade cozido, o atum, o milho e as azeitonas.
3. Sirva com os ovos cozidos em quartos e molho vinagrete.
4. PARA O VINAGRETE: Coloque o vinagre, a mostarda e o alho numa taça pequena e bata bem.
5. Acrescente aos poucos o azeite enquanto bate a mistura.
6. Tempere com sal e pimenta e verta sobre a salada de feijão frade com atum.



COMO POSSO CONSUMIR MAIS PESCADO



CHOQUINHOS ESTUFADOS COM ERVILHAS

INGREDIENTES:

- 800g Choquinhos limpos congelados
- 1 dl Azeite
- 60g de Chouriço
- 1 - 2 cebolas
- 1 Alho francês sem rama
- 2 dentes de alho
- 1 c. chá de sal
- 2 Tomates
- 1 embalagem de ervilhas congeladas
- Salsa e hortelã a gosto



ceidss

Centro de Estudos e Investigação
em Dinâmicas Sociais e Saúde
Associação sem fins lucrativos



**ESCOLA
MISSÃO
CONTINENTE**
Geração Saudável

COMO POSSO CONSUMIR MAIS PESCADO

PREPARAÇÃO:

1. Descongele os choquinhos antes de começar a preparar a receita.
2. Aqueça o azeite num tacho, junte-lhe a cebola com o chouriço cortado em meias rodela e deixe refogar até a cebola começar a murchar.
3. Adicione o alho francês em rodela, os dentes de alho picados, o tomate limpo de grainhas e cortado em cubos e os choquinhos descongelados e deixe cozinhar cerca de 5 a 7 minutos em lume brando.
4. Adicione as ervilhas bem escorridas e o sal, mexa e deixe apurar 2 a 3 minutos.
5. Salpique com as ervas aromáticas picadas e retire do lume.

