**Sardinha - (Sardina pilchardus**

**Características da espécie**

Eu sou a SARDINHA tem um corpo alongado coberto de escamas, com uma cor azul-prateada, mais escura no dorso do que nos flancos e ventre onde apresento uma cor mais clara e prateada.

Efetuo migrações em grandes
cardumes que durante o dia se protegem dos
predadores em águas mais profundas e à noite sobem para águas mais superficiais para se alimentarem de algas e pequenos crustáceos.

Reproduzo-me de Outubro a Abril, altura em que sou mais magra, e a fêmea pode desovar 50.000 a 60.000 óvulos.

**Origem Geográfica**

Posso ser encontrada no Atlântico Nordeste e Mar Mediterrâneo, onde habito na coluna de água em zonas costeiras de 25 a 100 m de
profundidade.

**Benefícios nutricionais do seu consumo**

**Estado de conservação**

Sou o peixe mais popular das festas e arraiais de Verão, mas é também sou a principal espécie usada na indústria conserveira portuguesa, que absorve quase metade das capturas da frota nacional.

**Sustentabilidade Da Espécie**

Sou pescada, principalmente a partir de redes de cerco, mas também de redes de emalhar, armações e, ocasionalmente arrasto de fundo.

É provável que os efeitos para o ecossistema da pesca de cerco sejam pouco significativos, mas os dados sobre esta questão são insuficientes.

O impacto desta pesca nos habitats do fundo do mar é considerado baixo e como as sardinhas formam grandes cardumes, as taxas de captura acessória também são relativamente baixas.

**Benefícios nutricionais do seu consumo**

A sardinha é um peixe altamente nutritivo. Éuma fonte natural de: Proteínas completas e de alto valor biológico; Ferro;  Fósforo; [Magnésio](https://rotasaude.lusiadas.pt/magnesio-serve-obter/); Vitaminas A, B, D, E e K.

São ricas em ómega 3, muito importante na prevenção das doenças cardiovasculares.

A mulher na menopausa deve integrar a sardinha na sua alimentação, uma vez que a ingestão deste tipo de alimentos ricos em cálcio e vitamina D, ajudam a preservar os ossos, prevenindo a osteoporose.

**Ajudam ainda, n**a concentração e na prevenção do stresse.

**Tamanho mínimo de captura**

- 11 cm