

Atum - Rabilho

Thunnus thynnus L.

Espécie selvagem ou de cultura

Tamanho mínimo de captura

70 cm

Origem geográfica

Atlântico Nordeste (Zona FAO 27)

Mar Mediterrâneo (Zona FAO 37)

Bacalhau – do – Atlântico

Gadus morhua L.

Espécie selvagem

Tamanho mínimo de captura

35 cm

Origem geográfica

Atlântico Nordeste (Zona FAO 27)

Atlântico Noroeste (Zona FAO 21)

Carapau

Trachurus trachurus L.

Espécie selvagem

Tamanho mínimo de captura

15 cm

Origem geográfica

Atlântico Nordeste (Zona FAO 27)

Mar Mediterrâneo (Zona FAO 37)

Pescada-branca

Merluccius merluccius L.

Espécie selvagem

Tamanho mínimo de captura

27 cm

Origem geográfica

Atlântico Nordeste (Zona FAO 27)

Mar Mediterrâneo (Zona FAO 37)

Salmão

Salmo salar L.

Espécie selvagem ou de cultura

Tamanho mínimo de captura

55 cm

Origem geográfica

Atlântico Nordeste (Zona FAO 27)

Sardinha

Sardina pilchardus W.

Espécie selvagem

Tamanho mínimo de captura

11 cm

Origem geográfica

Atlântico Nordeste (Zona FAO 27)

BENEFÍCIOS DO CONSUMO DE PEIXE

- Fornece nutrientes vitais para o nosso corpo;
- Reduz o risco de doenças cardíacas e acidente vascular cerebral (AVC), por ser rico em ómega 3;
- Previne doenças neuro degenerativas;
- Reduz o risco de doenças auto imunes, incluindo a diabetes do tipo I;
- Melhora a tensão arterial;
- Reduz peso e perímetro abdominal;
- Reduz os níveis de colesterol LDL;
- Reduz o risco de cancro;
- Previne o envelhecimento precoce;
- Melhora a saúde da pele e do cabelo;
- Melhora a concentração, memória e a capacidade de aprendizagem;
- Previne e combate a depressão;
- Melhora a qualidade do sono;
- Melhora a visão.

MALEFÍCIOS DO CONSUMO DE PEIXE

➤ PARA A SAÚDE HUMANA

- Pode provocar queda de cabelo, subida da tensão arterial, dificuldades de concentração, problemas cardiovasculares e problemas no sistema nervoso central, devido ao contacto deste com águas contaminadas contendo mercúrio, PCBs em óleo e em transformadores, bactérias, fezes, toxinas, vários metais pesados (mercúrio) e outros e pesticidas.
- Pode provocar reações alérgicas, entre outras, erupções cutâneas e corrimento nasal;
- Em cativeiro, pode surgir acumulação de bactérias e libertação de substâncias tóxicas no peixe provocando infeções no organismo humano, bem como a diminuição da qualidade nutritiva do peixe.

➤ PARA A SUSTENTABILIDADE DOS OCEANOS

- A sobrepesca compromete a renovação das várias espécies contribuindo para a escassez da biodiversidade marinha no futuro;
- A aquacultura industrial contribui para a poluição da água desequilibrando o ecossistema marinho e afetando populações piscatórias de forma direta;
- A pesca de arrasto afeta ou destrói grandemente ecossistemas marinhos.

