



Alimentação Saudável e Segurança Alimentar



Índice



- ▶ FDA e EPA – Orientações de Quais os Peixes a Consumir e Quais a Evitar pág.3
- ▶ Ministério da Saúde do Canadá - Guia do Consumo do Peixe pág.5
- ▶ Atum – Níveis de Mercúrio pág.7
- ▶ Legumes Congelados versus Legumes Frescos pág.8
- ▶ Alimentação Vegetariana – Tipos de Dieta pág.9
- ▶ Alimentação Vegetariana – Macronutrientes pág.10
- ▶ Alimentação Vegetariana – Micronutrientes pág.11
- ▶ Alimentação Vegetariana – Tabuleiro Tipo: Criança de 6 Anos pág.12
- ▶ Bibliografia pág.13



FDA e EPA

Orientações de Quais os Peixes a Consumir e Quais a Evitar



A FDA e a EPA recomendam que mulheres grávidas ou a amamentar devem evitar consumir quatro tipos de peixe devido aos elevados níveis de mercúrio ^[1] ^[2] :

1. Peixe-paleta camelo;
2. Tubarão;
3. Espadarte;
4. Cavala.

Em adição recomenda o consumo limitado de **atum branco** para 170 gr/semana para mulheres grávidas ou a amamentar e entre 28 e 85 gr/semana para crianças ^[1] ^[2] .



FDA e EPA

Orientações de Quais os Peixes a Consumir e Quais a Evitar

Alguns dos peixes recomendados pela FDA e pela EPA de serem consumidos, com baixos níveis de mercúrio, incluem muitos dos que são mais utilizados pelo consumidor, tais como ^[1] ^[2] :

1. Camarão;
2. Salmão;
3. Atum em lata “light”;
4. Bacalhau;
5. Peixe gato;
6. Escamudo.



Ministério da Saúde do Canadá

Guia do Consumo do Peixe [3] [4]



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 * Peixe-leite ♥ Salmão (salmão-cão, Capelim Polvo salmão prateado, Kamaboko* (pastel Ostras salmão-rosa, salmão de peixe processado, Escamudo selvagem do Pacífico) de carne branca) ♥ Salmão (enlatado) Ouriço-do-mar</p> <p style="text-align: right;">Pampo prateado Tilápia</p>	<p>Falso pampo Peixe-gato Alabote Jackfish* ♥ Charuteiro (serra real, cavala) Coregono de lago Dourado do mar (doviado) Perca Cantarilho Peixe-carvão (bacalhau negro) Raia Luciano (várias espécies) ♥ Truta (do lago, várias espécies) Atum - posta (branco, voador) Atum - posta (gaiado, albacora do sul) Atum, enlatado (branco) Badejo</p>	<p>Barracuda θ Peixe-búfalo ♥ Escolar (escolar-serra) Espadim θ 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>Alabote-do-Atlântico Atum-rabilho - posta Mero Luciano vermelho</p>	▼ Incompatível com o meio ambiente
<p>▼ Anchova Porgie* Peixe-rei (do Atlântico, (fresca/congelada) ♥ Salmão (salmão real, do lago) ♥ Salvelino ártico salmão-vermelho, Linguado (legítimo, salmão arco-íris) solha da Califórnia) ♥ Sarda ♥ Sardinhas Lula Ameijoas Carpa-do-limo Ascídia-violeta ♥ Truta (arco-íris) ▼ Arenque Vairão Atum enlatado 'light' Mexilhão (azul) (gaiado, tongol*, albacora)</p>	<p>▼ Incompatível com o meio ambiente</p> <p>Bacalhau do Atlântico Solha Arinca ♥ Salmão (do Atlântico, de viveiro) Vieiras/scallops Camarão</p>	<p>▼ Incompatível com o meio ambiente</p> <p>Olho-de-vidro laranja Robalo Tubarão Espadarte</p>



Ministério da Saúde do Canadá

Guia do Consumo do Peixe ^[3] ^[4]

✱ = 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.

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



Atum – Níveis de Mercúrio

- ▶ O atum vendido pela Sogenave é da espécie *katsuwonus Pelamis* ou comumente designado de gaiado, para esta espécie os limites de mercúrio é de 1mg/kg.
- ▶ Todos os produtos vendidos pela Sogenave são acompanhados por uma ficha técnica onde estão descritos pelo fornecedor quais os testes de qualidade a que o produto foi sujeito. No caso do atum um dos testes inclui a medição dos níveis de mercúrio.
- ▶ A FDA aconselha que o consumo de peixes com 1mg/kg de níveis de mercúrio seja consumida moderadamente, assim limita o consumo desta espécie entre 28 e 85 gr/semana para crianças ^[1] ^[2].



Legumes Congelados versus Legumes Frescos

- ▶ Em 1998, a *Food & Drug Administration* (FDA) confirmou que os legumes/frutas congelados providenciam os mesmos nutrientes essenciais e os mesmos benefícios para a saúde do que os legumes/frutas frescos. Isto porque os legumes/frutas congelados não é nada mais do que os mesmos cozidos em pouco tempo e congelados em poucas horas ^[5].
- ▶ Além dos legumes/frutas manterem os mesmos nutrientes e os mesmos benefícios para a saúde através da congelação, desta forma consegue-se garantir uma maior variedade dos mesmos durante o ano inteiro indo de encontro a uma dieta variada ^[5].
- ▶ Outra vantagem é a forma de armazenamento ser mais eficiente em termos de espaço.



Alimentação Vegetariana

Tipos de Dieta [6]

Dieta	Carne	Pescado	Laticínios	Ovos
Ovolactovegetariana	X	X	✓	✓
Lactovegetariana	X	X	✓	X
Ovovegetariana	X	X	X	✓
Vegetariana Estrita/Vegana	X	X	X	X
Macrobiótica	opcional	✓	opcional	opcional



Alimentação Vegetariana

Macronutrientes [6]



Nutriente	Dieta Vegetariana	Dieta Não Vegetariana	Notas
Energia	Ligeiramente +	Ligeiramente -	As necessidades energéticas variam de acordo com o sexo, idade, estrutura corporal e nível de atividade física, em crianças e adolescentes saudáveis
Proteína	=	=	Fonte de aminoácidos nutricionalmente essenciais e condicionalmente essenciais
Gordura	-	+	Principal forma de armazenamento de energia, devido à elevada densidade energética
Hidratos de Carbono	+	-	Nutrientes essencialmente energéticos
Fibras	+	-	Nutrientes não assimiláveis, naturalmente presentes neste tipo de dietas.



Alimentação Vegetariana

Micronutrientes [6]

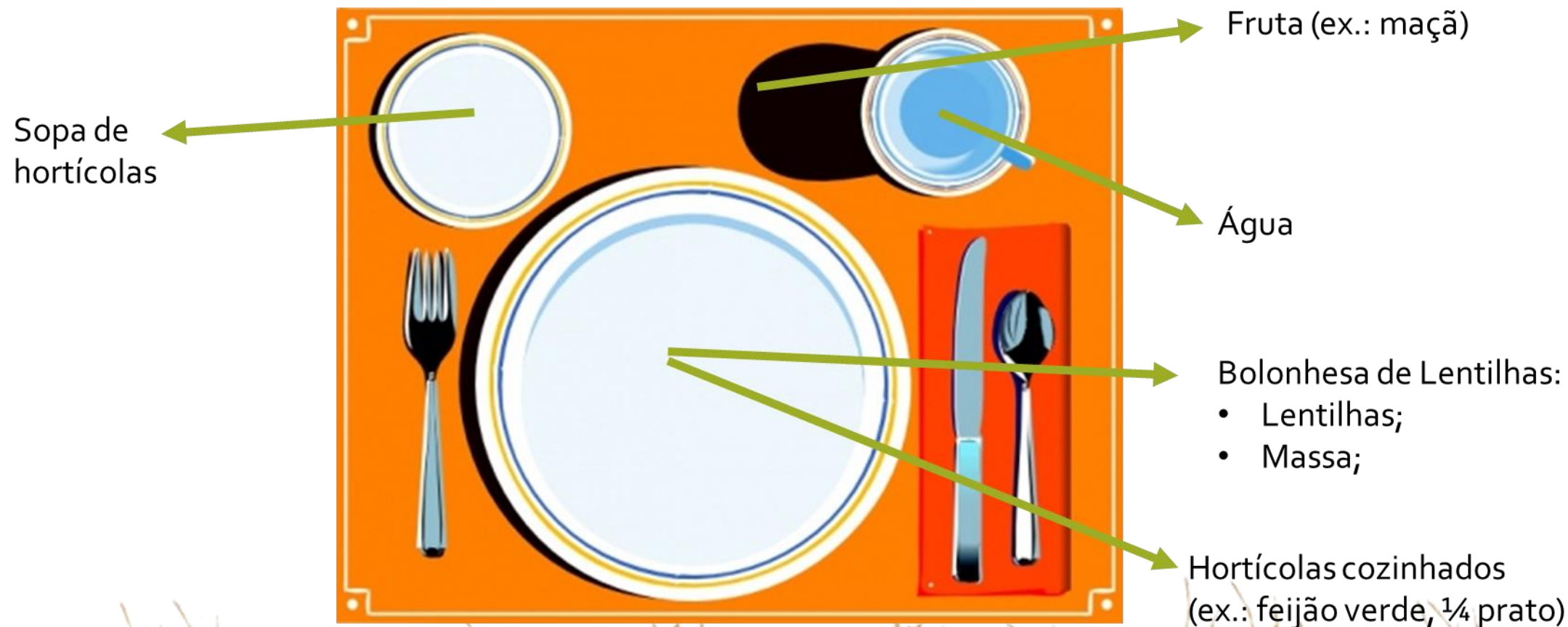


Nutriente	Dieta Vegetariana	Dieta Não Vegetariana	Notas
Vitamina B12	-	+	Cofator essencial na síntese de ADN e na manutenção do sistema nervoso
Vitamina D	-	+	Pode ser obtida por exposição à radiação solar.
Ferro	+	-	Mineral vital em todas as idades, com maior risco de deficiência na infância e na adolescência.
Zinco	≈	≈	Existe uma menor biodisponibilidade em alimentos de origem vegetal, devido à presença de fitatos
Cálcio	+Ovolactovegetarianos - Vegan	- +	A absorção de cálcio de origem vegetal é por vezes superior à absorção do cálcio do leite



Alimentação Vegetariana

Tabuleiro Tipo: Criança de 6 Anos



Bibliografia

1. <http://www.fda.gov/food/resourcesforyou/consumers/ucm110591.htm>
2. <https://www.epa.gov/fish-tech/epa-fda-advisory-mercury-fish-and-shellfish>
3. <http://www.hc-sc.gc.ca/>
4. <http://www1.toronto.ca/wps/portal/contentonly?vgnextoid=a253ba2ae8b1e310VgnVCM10000071d60f89RCRD>
5. <http://www.fda.gov/ohrms/dockets/98fr/032598c.pdf>
6. http://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt/activeapp/wp-content/files_mf/1444910720LinhasdeOrienta%C3%A7%C3%A3oparaumaAliment%C3%A7%C3%A3oVegetarianaSaud%C3%A1vel.pdf



Obrigado pela Atenção

Ana Sofia Tamegão Laranjeiro
Técnica de Qualidade
1194N

