

FAO ELE	NOME COMERCIAL	ENGUIA¹ (European eel)		
	NOME CIENTÍFICO	<i>Anguilla anguilla</i>		
	CLASSIFICAÇÃO	Filo	Chordata	
		Classe	Actinopterygii	
Ordem		Anguilliformes		
	Família	Anguillidae		



Fonte: www.ictieterm.es

DESCRIÇÃO DO PRODUTO

Espécie catádroma, i.e., vive nos rios, lagos ou albufeiras durante a fase juvenil. Quando atinge a maturidade sexual (entre os 6 e 12 anos para machos, e entre os 9 e 18 anos para fêmeas), regressa ao local onde nasceu: no oceano (Mar dos Sargaços). A sua dieta é composta por crustáceos, poliquetas, bivalves e peixes. Fêmeas maiores (até 1,5m) do que os machos (até 50cm). Corpo alongado, cilíndrico. Mandíbula mais proeminente do que a maxila. Barbatana dorsal situada acima da extremidade das barbatanas peitorais. Coloração variável consoante o ciclo de vida: juvenis são translúcidos; os imaturos têm o ventre amarelo e dorso verde-escuro; reprodutores com ventre prateado e dorso negro.

TAMANHO MÍNIMO DE CAPTURA	22 cm
ORIGEM	Atlântico Nordeste (Zona FAO 27) Águas interiores não marítimas
MÉTODO DE CAPTURA	Armadilha
MODO DE APRESENTAÇÃO	Vivo e inteiro
ACONDICIONAMENTO	Dornas ou em material de plástico
CONSERVAÇÃO	0 – 4°C
UTILIZAÇÃO PREVISTA	Cozinhado
CRITÉRIOS MICROBIOLÓGICOS OU QUÍMICOS (quando aplicáveis)	Critérios microbiológicos: Reg. (CE) n.º 2073/2005 e alterações (Reg. (CE) n.º 1441/2007) Critérios químicos: Reg. (CE) n.º 1881/2006
ROTULAGEM	Informação constante na fatura
PÚBLICO-ALVO	População geral com exceção de indivíduos com alergia ou intolerância a peixe
OBSERVAÇÕES	Espécie da Lista Vermelha IUCN – Estado crítico de perigo https://www.iucnredlist.org/species/60344/12353683

Fonte: Guia para Identificação do Pescado de Portugal (INIP); Ictieterm; J.L. Costa *et al.*, 1992. On the food of the European eel, *Anguilla anguilla* (L.), in the upper zone of the Tagus estuary. Portugal. Journal of Fish Biology.; DGAV; DGRM; IPMA; IUCN.

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL ENGUIA (por 100g de parte edível) *

VALOR ENERGÉTICO (KCAL/KJ)		303/1250
MACRONUTRIENTES	Lípidos Totais (g)	27,7
	Ácidos gordos saturados (g)	8,6
	Ácidos gordos monoinsaturados (g)	2,4
	Ácidos gordos polinsaturados (g)	9,4
	EPA (mg) **	4428,3
	DHA (mg) **	3446,5
	Hidratos de Carbono (g)	0
	Proteína (g)	13,4
	Sal (g)	0,2
	Fibra alimentar (g)	0
	Água (g)	57,4
	Colesterol (mg)	26

VITAMINAS	
Vitamina A (retinol) (µg)	887
Caroteno (µg)	0
Vitamina D (µg)	16
A-tocoferol (E) (mg)	2,4
Tiamina (B1) (mg)	0,28
Riboflavina (B2) (mg)	0,26
Niacina (mg)	1,3
Vitamina B6 (mg)	0,15
Vitamina B12 (µg)	1,9
Vitamina C (mg)	0
Folatos (µg)	9,3

MINERAIS	
Cinza (g)	1,2
Sódio (Na) (mg)	77
Potássio (K) (mg)	180
Cálcio (Ca) (mg)	140
Fósforo (P) (mg)	250
Magnésio (Mg) (mg)	16
Ferro (Fe) (mg)	0,5
Zinco (Zn) (mg)	2,5

* Tabela de Composição dos Alimentos, Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (INSA), 2019. Disponível em <https://insa.foodcase.ch/>

** Composição e valor nutricional dos produtos da pesca mais consumido em Portugal. ISSN 0872-914X. Publicações avulsas IPIMAR, 11, 2004.

OBSERVAÇÕES/ALEGAÇÕES NUTRICIONAIS:

A Enguia é um peixe com alto teor de **ómega – 3** e **vitamina D**. É também fonte de **proteína** e **vitamina A**.

Fornecer ainda uma quantidade significativa das vitaminas B12, E, tiamina e riboflavina, e ainda dos minerais cálcio, fósforo e zinco.

ⁱ A presente versão foi revista e atualizada no nome comercial em inglês, origem e público-alvo.