

| | | | | |
|----------------|------------------------|----------------------------------|-----------------------|--|
| FAO SKJ | NOME COMERCIAL | GAIADO (Skipjack tuna) | | |
| | NOME CIENTÍFICO | <i>Katsuwonus pelamis</i> | | |
| | CLASSIFICAÇÃO | Filo | Cordados | |
| | | Classe | Actinopterygii | |
| | | Ordem | Perciformes | |
| Família | | Scombridae | | |



Fonte: www.ictieterm.es

DESCRIÇÃO DO PRODUTO

Espécie pelágica e migratória. Habita quer na superfície, quer a profundidades até aos 260m durante o dia. Pode alcançar até 1m de comprimento. Comprimento médio de 80cm, com peso entre 8 e 10 kg. Alimenta-se de peixes, crustáceos e moluscos, principalmente no início da manhã e final da tarde. Corpo fusiforme, secção redonda e alongada; sem escamas exceto da linha lateral e corselete. 1ª Barbatana dorsal nitidamente mais alta que a segunda; Barbatanas peitorais pequenas, não chegando a atingir o meio da base da primeira dorsal; Barbatana anal seguida de 7 ou 8 pínulas pretas. Quilha forte de cada lado da barbatana caudal. Coloração cinzento azulado no dorso, ventre esbranquiçado e com 4-5 linhas longitudinais negras.

| | |
|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| TAMANHO MÍNIMO DE CAPTURA | - |
| ORIGEM | Atlântico Nordeste (Zona FAO 27) |
| MÉTODO DE CAPTURA | Redes de cerco e arrasto; Linha e Anzol; Palangre de superfície |
| MODO DE APRESENTAÇÃO | Pescado fresco 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) nº 2073/2005 e alterações (Reg. (CE) nº 1441/2007) Critérios químicos: Reg. (CE) nº 1881/2006 |
| ROTULAGEM | Informação constante na fatura |
| PÚBLICO-ALVO | População geral |
| OBSERVAÇÕES | Espécie da Lista Vermelha IUCN – Menor Preocupação http://www.iucnredlist.org/details/170310/0 |

Fonte: Guia para Identificação dos atuns do atlântico (DGPA), Guia do Consumidor de Pescado (Vale do Bispo), Ictieterm, DGRM, IUCN.

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL GAIADO (por 100g de produto) *

| VALOR ENERGÉTICO (KCAL/KJ) | | 103/431 |
|----------------------------|-----------------------------------|---------|
| MACRONUTRIENTES | Lípidos Totais (g) | 1 |
| | Ácidos gordos saturados (g) | 0,3 |
| | Ácidos gordos monoinsaturados (g) | 0,2 |
| | Ácidos gordos polinsaturados (g) | 0,3 |
| | EPA (mg) | 71 |
| | DHA (mg) | 185 |
| | Hidratos de Carbono (g) | 0 |
| | Proteína (g) | 22 |
| | Sal (mg) | - |
| | Fibra alimentar (g) | 0 |
| | Água (g) | 70,6 |
| | Colesterol (mg) | 47 |

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

| MINERAIS | |
|--------------------|-----|
| Cinza (g) | 1,3 |
| Sódio (Na) (mg) | 37 |
| Potássio (K) (mg) | 407 |
| Cálcio (Ca) (mg) | 29 |
| Fósforo (P) (mg) | 222 |
| Magnésio (Mg) (mg) | 34 |
| Ferro (Fe) (mg) | 1,3 |
| Zinco (Zn) (mg) | 0,8 |

* United States Department of Agriculture (USDA). USDA Food Composition Databases. Disponível em <https://ndb.nal.usda.gov/ndb/foods>

OBSERVAÇÕES/ALEGAÇÕES NUTRICIONAIS:

O Gaiado é um peixe com **baixo** teor de **gordura**, com **alto** teor de **proteína** e **ómega – 3**.

Fornece ainda, uma quantidade significativa das vitaminas B6, B12 e niacina, e dos minerais potássio e fósforo.