

# Benefícios do consumo de Pescado na saúde



Fundação Portuguesa Cardiologia  
**Elsa Feliciano**  
Nutricionista

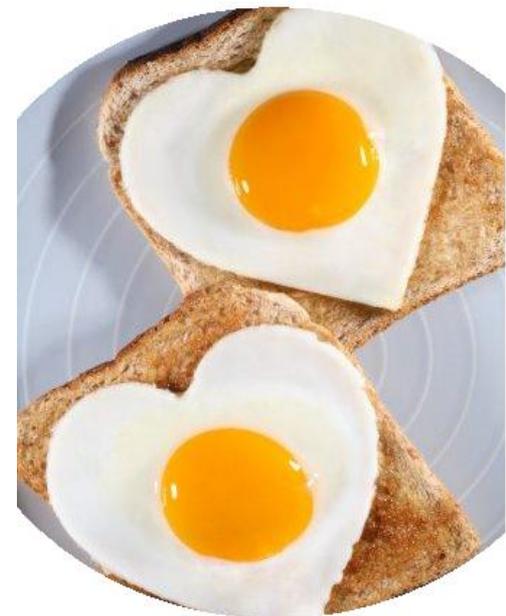
# A Nova Roda dos Alimentos



# Carne, Peixe e Ovos

✓ Consumir porções pouco maiores que a palma da mão.

✓ Variar



# Composição Nutricional Pescado (100g)

Fonte Tabela de Composição Alimentos (INSA)

Alimento	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Gordura (g)	AG Saturados (g)	AG Polinsaturados (g)	AG Monoinsaturados (g)	Colesterol (mg)
Pescada	86	18	1.5	0.3	0.4	0.4	19
Bacalhau	80	19	0.4	0.1	0.1	0.1	52
Dourada	167	19.7	9.8	2.1	2.8	3.6	51
Carapau	105	19.7	2.9	0.7	0.9	0.8	36
Sardinha	221	18.4	16.4	4.7	5.6	4.0	20
Salmão	262	16.2	21.9	4.2	5.1	10.0	40
Polvo	73	15.6	1.2	0.3	0.6	0.1	64
Lulas	71	15.8	0.9	0.2	0.4	0.1	140
Camarões	77	17.6	0.6	0.1	0.3	0.1	154
Ameijoas	66	11.7	0.9	0.2	0.2	0.1	44

# Composição Nutricional Pescado (100g)

Fonte Tabela de Composição Alimentos (INSA)

Alimento	Vitamina A (µg)	Vitamina D (µg)	Vitamina B6 (mg)	Vitamina B12 (µg)	Cálcio (mg)	Fosforo (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)
Pescada	5.0	1.3	0.086	0.84	43	201	0.3	0.5
Bacalhau	7.0	1.0	0.21	1.0	15	200	0.3	0.5
Dourada	11	12	0.36	4.8	15	252	0.4	0.8
Carapau	15	4.1	0.36	5.7	69	263	1.2	1.2
Sardinha	47	21	0.57	10	72	314	1.0	1.6
Salmão	33	11	0.45	1.9	12	209	0.5	0.5
Polvo	3.0	0.0	0.067	1.3	13	165	.07	1.3
Lulas	10	3.5	0.053	1.1	18	261	0.3	1.0
Camarões	0.0	0.0	0.05	2.1	87	150	1.8	0.3
Ameijoas	97	0.1	0.04	37	51	178	8.5	2.1

# Composição Nutricional Carne (100g)

Fonte

Tabela de Composição Alimentos (INSA)

Alimento	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Gordura (g)	AG Saturados (g)	AG Polinsaturados (g)	AG Monoinsaturados (g)	Colesterol (mg)
Bife Vaca	122	20.9	4.3	1.8	0.2	1.8	61
Vaca meio gorda	221	21.3	15.8	6.1	0.5	7.1	61
Porco Perna	239	18.1	18.5	6.3	3.0	6.2	71
Porco Entrecosto	190	19.6	12.4	4.2	2.0	4.1	66
Borrego	124	19.7	5.0	2.2	0.2	1.6	68
Frango c/ pele	201	19.6	13.6	3.2	2.8	4.5	99
Peru peito	105	23.4	1.3	0.3	0.2	0.4	57
Coelho	117	20.3	4.0	1.3	0.7	0.9	48
Ovo galinha	149	13.0	10.8	2.7	2.1	3.9	408

# Composição Nutricional Pescado (100g)

Fonte Tabela de Composição Alimentos (INSA)

Alimento	Vitamina A (µg)	Vitamina D (µg)	Vitamina B6 (mg)	Vitamina B12 (µg)	Cálcio (mg)	Fosforo (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)
Bife Vaca	0.0	0.5	0.51	2.0	9.0	169	1.4	3.6
Vaca meio gorda	0.0	0.5	0.48	2.0	13	253	0.7	3.2
Porco Perna	0.0	0.8	0.42	1.0	11	204	1.0	1.7
Porco Entrecosto	0.0	0.7	0.44	1.0	11	186	0.8	2.2
Borrego	0.0	0.4	0.37	2.0	11	220	1.7	3.8
Frango c/ pele	20	0.62	0.3	0.8	11	176	0.8	0.9
Peru peito	0.0	0.30	0.58	1.0	8.0	210	0.7	0.6
Coelho	0.0	0.5	0.5	9.0	17	220	1.0	1.5
Ovo galinha	190	1.7	0.36	1.0	44	184	2.1	1.3

# Benefícios Nutricionais do Consumo Pescado

- Energia
- Proteína
- Quantidade e Tipo de Gordura
- Colesterol
- Micronutrientes



# Nutrição e DCV

Evidências:

Alimentos e Grupos de Alimentos

- Frutos e Vegetais
- Peixe
- Frutos oleaginosos, sementes e feijões
- Soja
- Álcool

# Nutrição e DCV

Recomendações Específicas:

## Peixe

- pelo menos 1-2 vezes /semana

# Nutrição e DCV

Evidências:

Ácidos Gordos e Colesterol

- Saturados

Mirístico

Palmítico



# Nutrição e DCV

Evidências:

Ácidos Gordos e Colesterol

- Ácidos gordos Trans

Potencial Aterogénico

- elevam o Colesterol LDL
- baixam o Colesterol HDL

# Nutrição e DCV

Evidências:

Ácidos Gordos e Colesterol

- Polinsaturados
  - n-6
  - n-3 ( EPA, DHA)
- Monoinsaturados
  - oleico

# Nutrição e DCV

Evidências:

Ácidos Gordos e Colesterol

Colesterol

- Endógeno
- Alimentar

# Riscos Associados à Confeção

- Sal
- Gorduras de adição
- Confeção altas temperaturas:
  - Compostos heterocíclicos
  - Hidrocarbonetos aromáticos policiclicos
  - Nitrosaminas