

FAO SKJ	NOME COMERCIAL	GAIADO (Skipjack tuna)		
	NOME CIENTÍFICO	<i>Katsuwonus pelamis</i>		
	CLASSIFICAÇÃO	Filo	Chordata	
		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	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) 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: espécie, peso, grau de frescura, tamanho, modo de apresentação.
PÚBLICO-ALVO	População geral com exceção de indivíduos com alergia ou intolerância a peixes
OBSERVAÇÕES	Espécie da Lista Vermelha IUCN – Menor Preocupação https://www.iucnredlist.org/species/170310/6739812

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 parte edível) *

VALOR ENERGÉTICO (KCAL/KJ)		103/431
MACROCONSTITUINTES	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 (g)	-
	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.