

# nutrimento



## Por que razão a sardinha pode fazer mais sentido do que o salmão neste Verão

A **sardinha** e a **cavala** são espécies tipicamente consumidas em Portugal e de longa tradição na nossa alimentação. Os meses de **junho, julho e agosto** são característicos pelo maior consumo de sardinha, não fossem os Santos Populares fortemente marcados pela sua presença. No entanto, é nos meses de **setembro e outubro** que a sardinha apresenta o maior teor em gordura, que vem a acumular durante o crescimento. **É portanto, nesta altura do ano que a sardinha apresenta os maiores teores em ácidos gordos ómega 3. A cavala acompanha a sardinha.**

Do ponto de vista nutricional, a sardinha e a cavala são fontes alimentares de **ácidos gordos do tipo ómega 3** ou seja de ácido eicosapentenoico (EPA) e de ácido docosahexanoico (DHA) “os quais contribuem para o normal funcionamento do coração, dentro de um estilo de vida saudável e uma dieta

variada e equilibrada”. Mas não ficam por aqui, no caso da sardinha esta apresenta uma **enorme riqueza em cálcio, equivalente ou até superior a alguns laticínios, em particular quando consumida em conserva com espinhas.**

**Em relação à vitamina D, facilmente o consumo de 2 a 3 sardinhas de tamanho médio supera o valor diário recomendado.**

O consumo de cavala e sardinha em Portugal é recomendado não só por todos os seus benefícios nutricionais, mas também por ser considerada uma **pescaria sustentável** e importante para as comunidades piscatórias de Portugal.

## SALMÃO

O **salmão** tornou-se uma espécie com um consumo crescente em Portugal, especialmente entre as crianças e com grande expressão em pratos como sushi. O seu perfil nutricional com a presença de **ácidos gordos do tipo ómega 3** é característico e imagem de marca do salmão. Mas não se fica por aqui, o **salmão é também uma fonte importante de vitamina A, D, cálcio e fósforo.**

Devido ao crescente consumo, e considerando que a época de captura do salmão se limita a cinco meses, a produção em aquacultura tornou-se numa alternativa sustentável. No entanto, existem muitas variações nas práticas de aquacultura e nas próprias rações utilizadas, o que se reflete nas variações de teores em ácidos gordos ómega 3.

Relativamente ao **salmão fumado** convém fazer um alerta para o seu **teor de sal** que é realmente elevado, pelo que o seu consumo deve ser feito com moderação, especialmente nas tão apreciadas saladas de verão.

Para terminar, uma referência ao título do nosso texto. Apesar da sardinha ser a rainha na quantidade de vários nutrientes essenciais à nossa saúde (ver quadro), todos os peixes fazem, obviamente sentido, e a **diversidade é importante para uma alimentação saudável.**

	SARDINHA	CAVALA	SALMÃO	DOURADA
Ómega 3 (g/100g)	4,97	4,13	4,33	2,25
Cálcio (mg/100g)	135	39	12	11
Vitamina D (µg/100g)	14	2,4	11	10
Fósforo (mg/100g)	314	282	209	274

Fonte: IPMA, 2004. Os valores são apresentados em cru.

ESTE VERÃO PRIVILEGIE O CONSUMO DE PEIXE, E APOSTE NA  
DIVERSIDADE.

NÃO SE ESQUEÇA DA CAVALA E DA SARDINHA.

Imagem retirada de [rainbowj](#)

Link do artigo:

<http://nutrimto.pt/noticias/por-que-razao-a-sardinha-pode-fazer-mais-sentido-do-que-o-salmao-neste-verao/>

**Direção-Geral da Saúde**

Alameda Afonso Henriques, 45

1049-005 Lisboa

Tel.: 218 430 500

Fax.: 218 430 530

Email: [pnpas@dgs.pt](mailto:pnpas@dgs.pt)