

CONSELHOS SOBRE A INGESTÃO DE PEIXE

Para mulheres grávidas ou que planejam engravidar, lactantes e crianças

A ingestão de peixe† quando está grávida ou amamentando pode proporcionar [benefícios para a saúde](#).

O peixe e outros alimentos ricos em proteínas têm nutrientes que podem ajudar o crescimento e desenvolvimento do seu filho. Como parte de um padrão de alimentação saudável, a ingestão de peixe também pode oferecer benefícios para a saúde cardíaca e reduzir o risco de obesidade.



Valor nutritivo do peixe

As [Orientações Dietéticas de 2015-2020 para Americanos](#) recomendam:


- Pelo menos 225 gramas de peixe e mariscos (menos para crianças) por semana, baseado numa dieta de 2.000 calorias
- Mulheres que estão grávidas ou lactantes devem consumir por semana entre 225 e 340 gramas de uma variedade de peixe e mariscos que tenham menos mercúrio.

O peixe faz parte de um [padrão alimentar saudável](#) e proporciona:

- Proteína
- Gorduras Ômega-3 saudáveis (denominadas DHA e EPA)
- Mais vitamina B12 e vitamina D que qualquer outro tipo de alimento
- Ferro, que é importante para bebês, crianças e mulheres grávidas ou que planejam engravidar
- Outros minerais, como selênio, zinco e iodo.

Escolha uma variedade de peixe que tenha menos mercúrio. ([Veja a tabela na próxima página.](#))

Embora seja importante limitar o mercúrio na alimentação de mulheres grávidas ou lactantes e crianças, muitos tipos de peixe são simultaneamente nutritivos e com baixos níveis de mercúrio.

Estes conselhos apoiam as recomendações das Orientações Dietéticas de 2015-2020 para Americanos, desenvolvidas para pessoas com mais de 2 anos de idade, que refletem a ciência atual sobre nutrição para melhorar a saúde pública. As Orientações Dietéticas para Americanos centram-se nos padrões alimentares e nos efeitos das características de alimentos e nutrientes na saúde. (Para conselhos sobre a alimentação de crianças com menos de 2 anos de idade, consulte a [Academia Americana de Pediatria](#). )

Essa **tabela** pode te ajudar a escolher qual peixe deve comer e quantas vezes deve comê-lo com base nos seus níveis de mercúrio.

O que é uma porção? Para descobrir, utilize a palma da sua mão!



Para um adulto 1 porção = 113 gramas

Coma por semana 2 a 3 porções de peixe da lista "Melhores Escolhas" (OU 1 porção da lista "Boas Escolhas").



Para crianças até 2 anos de idade, uma porção tem 28 gramas e **umenta com a idade** até 113 gramas aos 11 anos.

Se comer peixe pescado por familiares e amigos, consulte as [recomendações sobre peixes](#). Se não houver nenhuma recomendação, coma apenas uma porção e não coma mais peixe nessa semana.*

Melhores Escolhas COMA 2 A 3 DOSES POR SEMANA

OU

Boas Escolhas COMA 1 DOSE POR SEMANA

Amêijoia (Clam)	Escamudo (Pollock)	Salmão (Salmon)
Arenque (Herring)	Lagosta norte-americana/ lagosta espinhosa/lavagante (American lobster, spiny lobster)	Sarda do Atlântico (Atlantic mackerel)
Arinca (Haddock)	Lagostim (Crawfish)	Sardinha (Sardine)
Atum claro enlatado (incluindo o gaiado) (Canned light tuna, including skipjack tuna)	Linguado (Sole)	Sável (Shad)
Bacalhau (Cod)	Lúcio (Pickerel)	Serrano-estriado (Black sea bass)
Badejo (Whiting)	Lula (Squid)	Solha (Flounder, Plaice)
Bagre (Catfish)	Ostra (Oyster)	Tainha (Mullet)
Biqueirão (Anchovy)	Pâmpano-manteiga (Butterfish)	Tilápia (Tilapia)
Camarão (Shrimp)	Eperlano/eulacom (Smelt)	Truta, de água doce (Freshwater trout)
Caranguejo (Crab)	Perca, de água doce e de água salgada (Freshwater perch, ocean perch)	Vieira (Scallop)
Cavala-corrente (Pacific chub mackerel)	Pescada (Hake)	
Coregono (Whitefish)	Raia (Skate)	
Corvina/rainha (Croaker)		

Alabote (Halibut)	Cavala espanhola (Spanish mackerel)	Peixe-búfalo (Buffalofish)
Anchova (Bluefish)	Corvinata-real (Weakfish/seatrout)	Peixe carvão do Pacífico (Sablefish)
Atum albacora (Yellowfin tuna)	Dourado (Mahi mahi/dolphinfish)	Peixe-paleta-camelo (Oceano Atlântico) (Tilefish from Atlantic Ocean)
Atum voador/branco, enlatado e fresco/congelado (Albacore tuna/white tuna, canned and fresh/frozen)	Garoupa (Grouper)	Rabeta-branca (White/Pacific croaker)
Boca-negra/cantarilho (Rockfish)	Luciano (Snapper)	Robalo-muge (água salgada) (Striped bass from ocean)
Carpa (Carp)	Marlonga-negra (Chilean sea bass/Patagonian toothfish)	Sargo-choupa (Sheepshead) Tamboril (Monkfish)

Escolhas a evitar NÍVEIS MAIS ELEVADOS DE MERCÚRIO

Atum patudo (Bigeye tuna)	Olho-de-vidro laranja (Orange roughy)	Peixe-paleta-camelo (Golfo do México) (Tilefish from Gulf of Mexico)
Cavala verdadeira (King mackerel)	Peixe-espada (Swordfish)	Tubarão (Shark)
Espadim (Marlin)		

*Alguns peixes pescados por familiares e amigos, como carpas maiores, peixes-gato, peixes-búfalo e percas, têm mais probabilidade de ter mais informações de aconselhamento devido ao mercúrio e a outros contaminantes. Os conselhos estatais informam da quantidade de vezes em que é seguro comer estes peixes.

www.FDA.gov/fishadvice
www.EPA.gov/fishadvice



Estes conselhos apoiam as recomendações das Orientações Dietéticas de 2015-2020 para Americanos, desenvolvidas para pessoas com mais de 2 anos de idade, que refletem a ciência atual sobre nutrição para melhorar a saúde pública. As Orientações Dietéticas para Americanos centram-se nos padrões alimentares e nos efeitos das características de alimentos e nutrientes na saúde. (Para conselhos sobre a alimentação de crianças com menos de 2 anos de idade, consulte a [Academia Americana de Pediatria](#).

† ESTES CONSELHOS REFEREM-SE A PEIXES E MARISCOS COLETIVAMENTE COMO "PEIXE". / CONSELHOS REVISTOS EM JULHO DE 2019