

RECOMENDAÇÕES SOBRE CONSUMO DE PEIXES

Para mulheres grávidas ou que planejam engravidar, lactantes e crianças de 1 a 11 anos

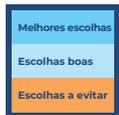


Peixes† fornecem nutrientes essenciais que ajudam no desenvolvimento do cérebro de crianças.

Os peixes fazem parte de uma [alimentação saudável](#) e fornecem nutrientes essenciais durante a gravidez, amamentação e/ou primeira infância para o **desenvolvimento do cérebro de uma criança**:

- Ácidos graxos ômega-3 (chamado de DHA e EPA) e ômega-6
- Ferro
- Iodo (durante a gravidez)
- Colina

A colina também ajuda no desenvolvimento da **medula espinhal do bebê**. Os peixes também oferecem ferro e zinco para auxílio do **sistema imunológico das crianças**. Os peixes também são uma fonte de outros nutrientes como proteínas, vitamina B12, vitamina D e selênio.



Escolha uma variedade de peixes com menos mercúrio.

Embora seja importante limitar o mercúrio nas dietas de grávidas ou lactantes e crianças, muitos tipos de peixes são nutritivos e têm menos mercúrio.

Este gráfico pode ajudar na escolha de quais peixes comer e com que frequência, com base no nível de mercúrio.

O que é uma porção? Como referência, use a palma de sua mão.



Gestantes e lactantes:

1 porção é de 113 gramas

Coma 2 a 3 porções por semana da lista “Melhores Escolhas”

(OU 1 porção da lista “Escolhas boas”).



Infância:

Em média, uma porção é cerca de:

1 grama de 1 a 3 anos

2 gramas de 4 a 7 anos

3 gramas de 8 a 10 anos

4 gramas para 11 anos

Coma 2 porções por semana da lista “Melhores Escolhas”.

Melhores escolhas

Amêijoia	Gordinho	Pescada
Anchova	Hadoque	Salmão
Arenque	Lagosta	Sarda
Atum claro enlatado (incluindo bonito)	norte-americana e espinhosa	Sardinha
Bacalhau	Lagostim	Sável
Badejo	Linguado	Solha
Bagre	Linguado europeu	Raia
Camarão	Lula	Robalo
Caranguejo	Lúcio	Tainha
Cavala	Ostra	Tilápia
Corvina	Peixe-branco	Truta de água doce
Escamudo	Perca de água doce e de água salgada	Vieira
Eperlano		

Escolhas boas

Alabote	Cavala espanhola	Peixe-búfalo
Albacora/atum branco, enlatado e fresco/congelado	Dourado	Pescada amarela/truta malhada
Anchova	Garoupa	Pescada branca
Atum, albacora	Luciano do Golfo	Robalo riscado (água salgada)
Boca-negra	Malacantídeo (Oceano Atlântico)	Sargo
Carpa	Merluza-negra	Tamboril
	Peixe carvão do Pacífico	

Escolhas a evitar NÍVEIS MAIS ELEVADOS DE MERCÚRIO

Albacora -bandolim	Malacantídeo (Golfo do México)	Olho-de-vidro laranja
Cavala verdadeira	Marlim	Peixe-espada
		Tubarão

E os peixes pescados por familiares e amigos? Leia as [recomendações de peixes e mariscos](#) para saber com qual frequência comer esses tipos de peixes. Caso não haja recomendações, coma apenas uma porção e nenhum outro peixe na semana. Alguns peixes pescados por familiares e amigos, como carpas maiores, bagres, trutas e percas, são mais propensos a ter recomendações de consumo devido ao mercúrio ou outros contaminantes.

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



RECOMENDAÇÕES SOBRE CONSUMO DE PEIXES

Para mulheres grávidas ou que planejam engravidar, lactantes e crianças de 1 a 11 anos



As *Dietary Guidelines for Americans* (Orientações alimentícias para americanos) recomendam comer peixe como parte de alimentação saudável.

As *Dietary Guidelines for Americans* recomendam:

- Pelo menos 225 gramas de frutos do mar (menor quantidade para crianças§) por semana com base em uma 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**.



Comer peixe também gera outros benefícios de saúde.

O consumo de peixe durante a gravidez é recomendado porque evidências científicas moderadas mostram que pode ajudar no desenvolvimento cognitivo do bebê.

Fortes evidências mostram que comer peixe, como parte de alimentação saudável, **pode beneficiar a saúde do coração**. A [alimentação saudável](#) que inclui peixe também pode apresentar outros benefícios. Evidências científicas moderadas mostram que alimentação com maior presença de peixes, mas também de outros alimentos, incluindo vegetais, frutas, legumes, grãos integrais, laticínios com pouca ou sem gordura, carnes magras e aves, nozes e óleos vegetais insaturados, e com menor quantidade de carnes vermelhas e processadas, alimentos e bebidas com açúcar adicionado e grãos refinados estão associados a:



**Promoção de saúde óssea –
reduz risco de faturas de quadril***



Reduz o risco de sobrepeso ou obesidade*



Reduz o risco de câncer de cólon e retal*

Uma **alimentação saudável** consiste em escolhas em todos os grupos de alimentos (legumes, frutas, grãos, laticínios e alimentos proteicos, incluindo peixes) consumidos nas quantidades recomendadas e dentro das necessidades calóricas. A alimentação saudável inclui alimentos que fornecem vitaminas, minerais e outros componentes que promovem a saúde e têm pouca ou nenhuma adição de açúcar, gordura saturada e sódio.

Essa orientação reforça as recomendações da [Dietary Guidelines for Americans](#), que reflete os dados atuais sobre nutrição para melhorar a saúde pública. As *Dietary Guidelines for Americans* foca em alimentação e nos efeitos das características dos alimentos e nutrientes na saúde.

§ Para algumas crianças, a quantidade de peixe nas *Dietary Guidelines for Americans* é maior do que essas recomendações da FDA/EPA. As *Dietary Guidelines for Americans* afirma que, para consumir essas quantidades maiores, as crianças devem consumir apenas peixes da lista de “Melhores Escolhas” que apresentam níveis ainda mais baixos de mercúrio – estes peixes são anchovas, cavala, bagre, amêijoia, caranguejo, lagosta, linguado, alabote, tainha, ostras, escamudo, salmão, sardinha, vieira, sável, camarão, solha, lula, tilápia, truta e badejo.

* Há [evidências científicas moderadas da relação](#) entre a alimentação como um todo e o potencial benefício para a saúde.

‡ Esta recomendação refere-se a peixes e mariscos coletivamente chamados de “peixe” / Recomendação revisada em outubro de 2021