



Sustentabilizar à mesa

P E S C A D O

O conceito de sustentabilidade consiste em práticas que garantem os direitos do homem, satisfazendo as suas necessidades presentes e futuras, sem causar danos irreversíveis no ecossistema e sem comprometer o futuro das próximas gerações. Seguindo este conceito, um alimento sustentável é proveniente de métodos de produção que respeitam o bem-estar do ambiente, dos animais, dos produtores e dos consumidores, bem como tem em consideração a sua época, a sua origem e não é processado. Neste sentido, um sistema alimentar sustentável caracteriza-se pelo seu impacto ambiental neutro ou positivo e pela sua ajuda a mitigar as mudanças climáticas. Este tipo de sistemas permite preservar a biodiversidade, bem como garante a segurança alimentar, a acessibilidade a alimentos suficientes, seguros, nutritivos e sustentáveis, promovendo o comércio justo.

O ano 2022 foi designado pela Organização das Nações Unidas como o Ano Internacional da Pesca e da Aquicultura Artesanais, tendo dois grandes objetivos. O primeiro tem como intuito aumentar a consciencialização global sobre o papel da pesca em pequena escala e



aquicultura para os nossos sistemas alimentares, de forma sustentável. O segundo propõe promover a interação ciência-política, capacitar as partes interessadas a aumentar a sustentabilidade na pesca e aquicultura e fortalecer as parcerias já existentes. Para alcançar estes objetivos foram desenvolvidos vários pilares relacionados com a sustentabilidade ambiental, económica e social, com a segurança alimentar e nutricional, governança, igualdade e equidade de género e resiliência. Relativamente à sustentabilidade, é fundamental considerar a sazonalidade do pescado e o desenvolvimento de práticas sustentáveis ao longo da cadeia de valor de forma a diminuir as perdas e desperdícios. Outro fator, também muito importante neste âmbito, é a inclusão social, pois é um elemento chave para o desenvolvimento sustentável, sendo uma fonte de identidade, inovação e criatividade.



| Peixes de Mar | Jan | Fev | Mar | Abr | Mai | Jun | Jul | Ago | Set | Out | Nov | Dez |
|---------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Atum | | | | | | | | | | | | |
| Bacalhau | | | | | | | | | | | | |
| Besugo | | | | | | | | | | | | |
| Carapau | | | | | | | | | | | | |
| Cavala | | | | | | | | | | | | |
| Corvina | | | | | | | | | | | | |
| Galo | | | | | | | | | | | | |
| Garoupa | | | | | | | | | | | | |
| Linguado | | | | | | | | | | | | |
| Peixe-espada | | | | | | | | | | | | |
| Pescada | | | | | | | | | | | | |
| Raia | | | | | | | | | | | | |
| Sardinha | | | | | | | | | | | | |
| Solha | | | | | | | | | | | | |
| Tamboril | | | | | | | | | | | | |



| Peixes de Aquicultura | Jan | Fev | Mar | Abr | Mai | Jun | Jul | Ago | Set | Out | Nov | Dez |
|-----------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Dourada | | | | | | | | | | | | |
| Robalo | | | | | | | | | | | | |
| Rodvalho | | | | | | | | | | | | |
| Salmão | | | | | | | | | | | | |
| Truta | | | | | | | | | | | | |



| Peixes de Rio | Jan | Fev | Mar | Abr | Mai | Jun | Jul | Ago | Set | Out | Nov | Dez |
|---------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Carpa | | | | | | | | | | | | |
| Enguia | | | | | | | | | | | | |
| Lampreia | | | | | | | | | | | | |
| Perca | | | | | | | | | | | | |



| Moluscos | Jan | Fev | Mar | Abr | Mai | Jun | Jul | Ago | Set | Out | Nov | Dez |
|----------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Choco | | | | | | | | | | | | |
| Lula | | | | | | | | | | | | |
| Polvo | | | | | | | | | | | | |



| Marisco | Jan | Fev | Mar | Abr | Mai | Jun | Jul | Ago | Set | Out | Nov | Dez |
|-----------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Amêijoia | | | | | | | | | | | | |
| Berbigão | | | | | | | | | | | | |
| Camarão | | | | | | | | | | | | |
| Lagosta | | | | | | | | | | | | |
| Lagostim | | | | | | | | | | | | |
| Mexilhão | | | | | | | | | | | | |
| Percebe | | | | | | | | | | | | |
| Sapateira | | | | | | | | | | | | |
| Santola | | | | | | | | | | | | |

Produção

A produção sustentável depende de uma exploração dos recursos marinhos vivos sustentável do crescimento da aquicultura nacional. Este tipo de produção leva a uma pegada de carbono mais baixa do que a produção animal em terra.

Transformação

Na transformação do pescado deve-se considerar o desperdício zero, a valorização integral dos resíduos, os co-produtos e os subprodutos.

Consumo

A sustentabilidade do pescado deve considerar também o consumo de pescado importado, pois a sua origem irá influenciar o impacto ambiental.



O consumo do pescado na alimentação nacional é de extrema importância pelo seu alto teor em proteínas de elevado valor biológico e pelo seu fornecimento de ácidos gordos essenciais, nomeadamente, ómega-3. A sua inclusão na alimentação diária de forma sustentável é conseguida através das recomendações da Dieta Mediterrânica. Esta Dieta, considerada um modelo alimentar sustentável, preconiza um consumo de 2 ou mais porções de pescado por semana.



Quando for comprar pescado, procure por estes certificados, pois eles indicam que são produtos oriundos de pesca ou de um modo de produção sustentável.

Referências Bibliográficas

1. Comissão Europeia [Internet]. Farm to Fork strategy – for a fair, healthy and environmentally-friendly food system. [acedido em: 2021 Dez 27]. Disponível em:
https://ec.europa.eu/food/horizontal-topics/farm-fork-strategy_en

2. Associação Portuguesa de Nutrição. Alimentar o futuro: uma reflexão sobre sustentabilidade alimentar. E-book n.º 43. Porto: Associação Portuguesa de Nutrição; 2017.

3. FAO. International Year of Artisanal Fisheries and Aquaculture 2022 Global Action Plan. 2021.



4. Direção-Geral de Política do Mar. Estratégia Nacional para o Mar 2021-2030. 2021.
5. DGS [Internet]. Programa Nacional da Promoção da Alimentação Saudável. [acedido em: 2021 Dez 27]. Disponível em: <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/dieta-mediterranica/>
6. Comissão Europeia. Comunicação da Comissão ao Parlamento Europeu, ao Conselho, ao Comité Económico e Social Europeu e ao Comité das Regiões - Estratégia do Prado ao Prato para um Sistema Alimentar Justo, Saudável e Respeitador do Ambiente. 2020.
7. Acope [Internet]. Pescado por época. [acedido em: 2021 Dez 27]. Disponível em: https://www.cope.pt/documents/guia/pescado_por_epoca.pdf

Sofia Ferraz

Nutricionista estagiária 3551NE