

**Mito:** O peixe de aquacultura é menos nutritivo e menos saboroso

**Autor:** IPMA, I.P. (2013)

[www.ipma.pt](http://www.ipma.pt)

A qualidade nutricional do peixe de aquacultura depende essencialmente da composição da ração administrada na sua alimentação, em particular na fase de engorda e acabamento. As rações comercialmente utilizadas proporcionam a obtenção de um peixe com valor nutricional elevado, ou seja, boa qualidade proteica e uma boa proporção de ácidos gordos do tipo ómega 3 bem como um perfil de minerais muito equilibrado. De um modo geral, a ingestão de 150 g de peixe de aquacultura contribui com um teor de EPA e DHA superior à dose diária recomendada na prevenção da doença cardiovascular (500 mg).

Nos peixes de aquacultura a presença de contaminantes químicos metálicos, como o mercúrio, chumbo e cádmio é, em geral, baixa e os valores encontrados são sempre inferiores aos valores limite indicados pela União Europeia (Hg: 0,50 mg/kg; Pb: 0,30 mg/kg; Cd: 0,05 mg/kg). A maior fonte destes contaminantes neste tipo de pescado deve-se sobretudo às rações.

Relativamente às propriedades sensoriais, é de destacar que o peixe de aquacultura tem, em regra, boa aceitação, tendo por base a informação obtida a partir de painéis de prova constituídos quer por consumidores quer por provadores especializados. É, no entanto, importante ter em conta que alguns consumidores fazem algumas referências sobre a textura que, em muitas espécies, é mais branda em comparação com o peixe selvagem. Pelo facto de se poder ajustar o abate à procura, o peixe de aquacultura pode ser comercializado com elevado grau de frescura

A maior parte dos consumidores não sabe distinguir peixe selvagem do de aquacultura. Aliás, não é importante que isso aconteça, embora seja indispensável informar o consumidor sobre a origem.

Deste modo, o consumo de pescado de aquacultura é aconselhado não só porque as suas características nutricionais e sensoriais o tornam uma excelente matéria-prima para a confeção de refeições no dia-a-dia e em regimes alimentares mais exigentes ou elaborados, mas também porque já existe alguma diversidade de espécies que pode contribuir para a preparação de refeições menos monótonas.