

BACALHAU



F I C H A T É C N I C A

Título: Bacalhau à lupa

Conceção: Sofia Ferraz

Corpo redatorial: Sofia Ferraz

Revisão: Docapesca

Propriedade: Associação Portuguesa de Nutrição

Redação: Associação Portuguesa de Nutrição

Imagens: freepik.com | unsplash.com

Como citar: Associação Portuguesa de Nutrição. Bacalhau à Lupa. Porto: Associação Portuguesa de Nutrição; 2022.

Interdita a reprodução integral ou parcial de textos e imagens, sob quaisquer meios e para quaisquer fins, inclusive comerciais.

Dezembro de 2022

©APN

BACALHAU

O **Bacalhau** é um peixe de água fria, vive junto ao fundo do mar Atlântico, e que se alimenta de enguias, solhas e lulas.

As duas espécies que a lei permite designar como bacalhau são:

Gadus morhua

É a espécie considerada como o "verdadeiro" bacalhau, que habita no Atlântico Norte.

É um bacalhau que se desfaz em lascas claras e tenras e a sua pele solta-se com facilidade. O seu rabo é direito.

Gadus macrocephalus

Habita no Pacífico Norte e é um peixe mais claro.

É um bacalhau mais fibroso, que não se desfaz em lascas e que apresenta uma borda branca nas extremidades do rabo e das barbatanas.



FACTOS & NÚMEROS



Mede cerca de 1 metro, mas pode atingir os 2 metros.



Corpo alongado, com 3 barbatanas dorsais e 1 barbilho na mandíbula.



Sazonalidade: jan, fev, mar, abr, mai, jun e dez.



Pode pesar até 96kg.

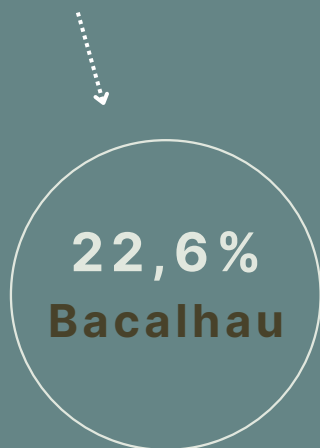


Pode viver até aos 25 anos.

FACTOS & NÚMEROS

117,5 mil t

de produtos congelados
produzidos em 2020

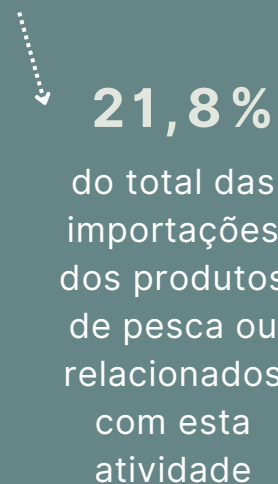


produção
diminuiu
10,8%
face a 2019

em 2019

39 mil t

produzidas bacalhau
salgado seco



V A L O R NUTRICIONAL

O **Bacalhau** é um peixe com **baixo teor em gordura** e com **elevado teor de proteína** de alto valor biológico.

TOP NUTRICIONAL

Vitamina D
Fósforo
Potássio

Bacalhau fresco cru									
Energia (kcal)	Proteína (g)	Gordura (g)	Hidratos Carbono (g)	Sal (mg)	Colesterol (mg)	Vitamina D (ug)	Fósforo (mg)	Potássio (mg)	Magnésio (mg)
76	17,8	0,5	0,0	0,2	44	1,0	200	362	26

Bacalhau seco cru									
Energia (kcal)	Proteína (g)	Gordura (g)	Hidratos Carbono (g)	Sal (mg)	Colesterol (mg)	Vitamina D (ug)	Fósforo (mg)	Potássio (mg)	Magnésio (mg)
80	19	0,4	0,0	3,7	52	4,5	116	36	23

valores nutricionais
do bacalhau cru,
por 100g de parte
edível

ALGUNS CONSELHOS
NA HORA DE
ESCOLHER

**Carne
firme,
brilhante e
elástica**

**Guelras
vermelhas,
sem muco**

**Olhos
salientes,
brilhantes e
claros**

**Pele com
pigmentação
viva e
brilhante**

**Aroma
suave, cheiro
a algas
marinhas**

**Bacalhau
seco: evitar
comprar com
manchas**

