

Raia



à lupa...



Ficha Técnica

Título: Raia à lupa

Conceção: Teresa Carvalho

Corpo redatorial: Teresa Carvalho

Revisão: Célia Craveiro, Sónia Xará e Teresa Mariano

Propriedade: Associação Portuguesa de Nutrição

Redação: Associação Portuguesa de Nutrição

Imagens: Freepik.com; depositphotos.com; ictioterm.es

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

Como citar: Associação Portuguesa de Nutrição. Guia Raia à lupa. Porto: Associação Portuguesa de Nutrição; 2018.

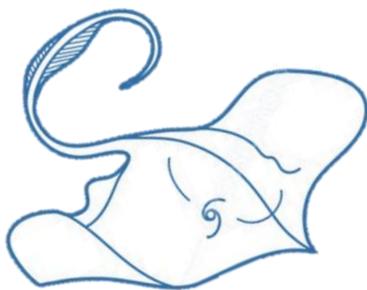
Junho de 2018

©APN

Introdução

A *raia* é um peixe encontrado no mar português e envolto em tradição gastronómica no país.

Descubra algumas características deste peixe cartilágneo, que marca presença à mesa, através deste guia produzido pela Associação Portuguesa de Nutrição.



*Tenho uma cauda perigosa
e visto uma saia rodada,
nado no mar toda graciosa
e gostam de mim na caldeirada.*

A raia - generalidades

Raia

- Algumas espécies de raia são a raia-lenga (*Raja clavata*), a raia-de-São-Pedro (*Raja circularis*) e a raia pontuada (*Raja brachyura*).
- A **raia-lenga** pode ser encontrada na região do Atlântico Nordeste e Mar Mediterrâneo. São utilizadas redes de emalhar, arrasto e anzol como métodos de captura. O tamanho mínimo de captura é de 52 cm. Habita entre 20 a 400 metros e semienterrada. É a espécie mais presente na nossa costa.
- A **raia-de-São-Pedro** é encontrada no Atlântico Nordeste. São utilizadas as redes de emalhar, arrasto e anzol como métodos de captura. O tamanho mínimo de captura é de 52 cm.
- A **raia-pontuada** é encontrada no Atlântico Nordeste. São utilizadas redes de emalhar, arrasto e anzol como métodos de captura. O tamanho mínimo de captura é de 52 cm.
- Existem ainda outras raias no país como, por exemplo, a **raia-curva** (*Raja undulata*) **raia-de-dois-olhos** (*Leucoraja naevus*), a **raia-manchada** (*Raja montagui*).

Características nutricionais

Composição nutricional, por 100 g, de raia:

	Energia (Kcal/kJ)	Lípidos (g)	Lípidos saturados (g)	Hidratos de carbono (g)	Hidratos de carbono, dos quais açúcares (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Sal (g)	Vitamina B12 (µg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)
<i>Crna</i>	58/247	0,2	0	0	0	14,1	0	0,6	0,47	320	0,3	0,8

PortFIR, 2018

Características nutricionais

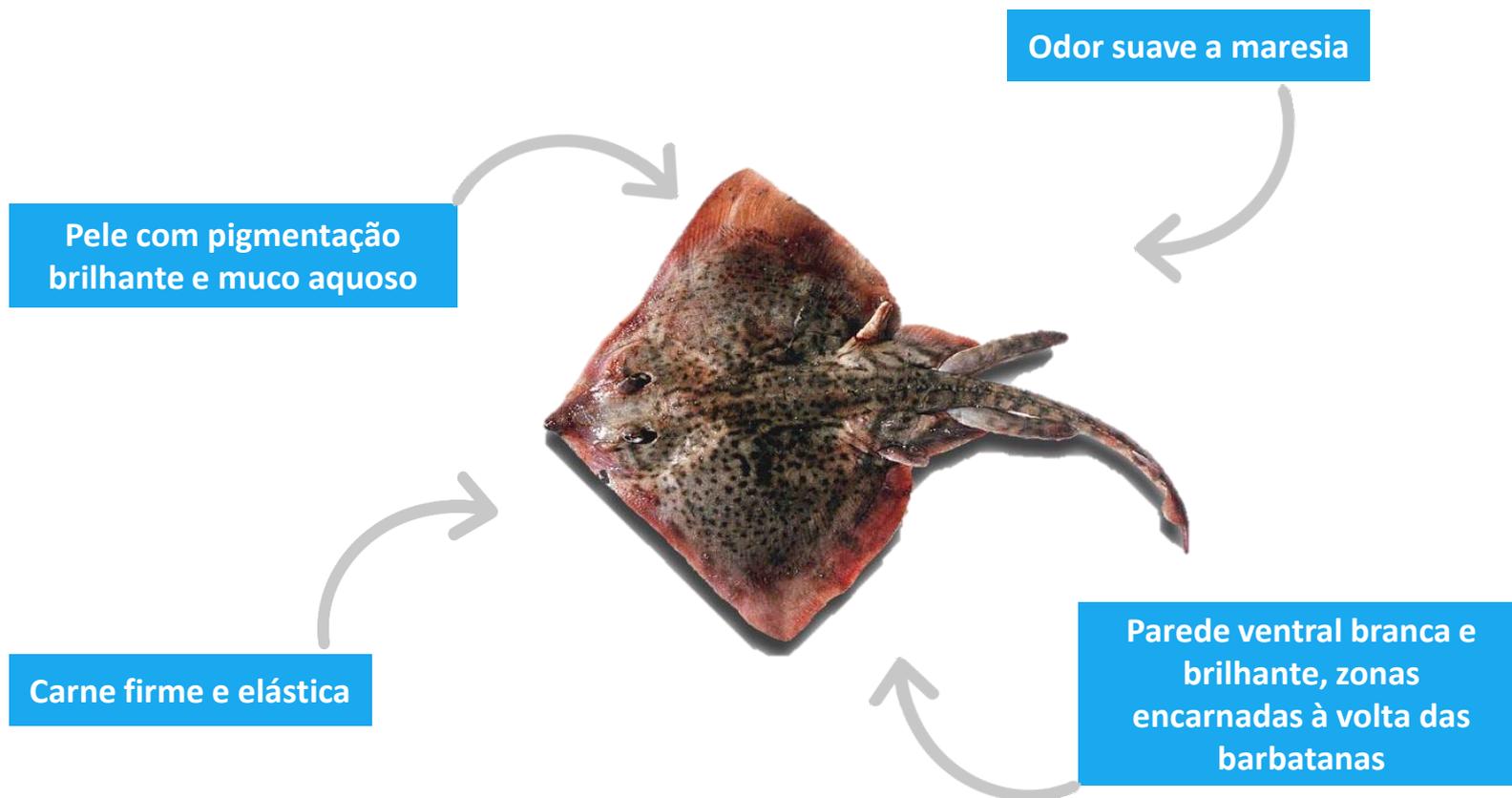
A *raia* tem como características nutricionais:

- Baixo valor energético;
- Fornecedora de proteínas;
- Fornecedora de vitamina B12 e fósforo;
- Baixo teor de lípidos, sendo classificada como um peixe magro.

Curiosidade: No país há vários festivais gastronómicos com foco na raia (p.ex.: Ericeira, Figueira-da-Foz). Alguns dos pratos típicos com raia são, por exemplo, a raia alhada e a raia de Pitéu.

Como escolher a raia?

No momento da escolha da raia, em fresco, siga algumas destas sugestões:



Dia Mundial dos Oceanos

Bibliografia:

- APN. Pescar saúde. E-book n.º 39. Porto: Associação Portuguesa de Nutricionistas; 2016.
- DGADR. Produtos Tradicionais Portugueses: Pão e produtos de panificação. Direção-Geral de Agricultura e Desenvolvimento Rural. Disponível em: <https://tradicional.dgadr.gov.pt/pt/cat/pratos-a-base-de-peixe> [Acesso em 2018-05-28]
- DOCAPESCA. Ficha de Produto: Raia pontuda. DOCAPESCA; 2017.
- DOCAPESCA. Ficha de Produto: Raia-de-São-Pedro. DOCAPESCA; 2017.
- DOCAPESCA. Ficha de Produto: Raia-lenga. DOCAPESCA; 2017.
- FAO. Bathoids fishes – stakes, rays and guitarfishes. FAO. Disponível em: <http://www.fao.org/tempref/docrep/fao/009/x3478e/x3478e09.pdf> [Acesso em 2018-05-28].
- IPMA. Programa Nacional de Amostragem Biológica. Instituto Português do Mar e da Atmosfera (IPMA). Disponível em: <https://www.ipma.pt/export/sites/ipma/bin/docs/organizacionais/PNAB-2014-2020.pdf> [Acesso em 2018-05-28].
- IPMA. Raias em Portugal. Instituto Português do Mar e da Atmosfera (IPMA). Disponível em: http://www.ipma.pt/export/sites/ipma/bin/docs/relatorios/pescas.mar/2016_Guia_de_raias_PT.pdf [Acesso a 2018-05-28]
- PortFIR. Composição de alimentos. Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (INSA). Disponível em: <http://portfir.insa.pt/> [Acesso em 2018-06-04].

Preserve os oceanos!



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE NUTRIÇÃO
Rua João das Regras, n.º 278 e 284 - R/C 3 | 4000-291 Porto
Telf. 22 2085981 | Fax: 22 2085145
geral@apn.org.pt | www.apn.org.pt

