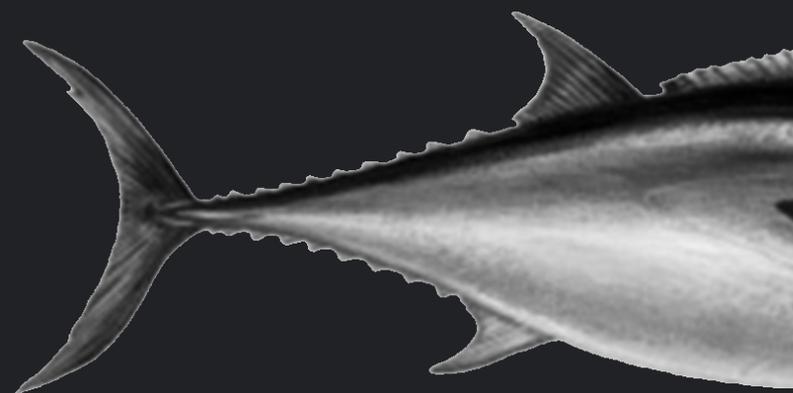




ATUM 

The word "ATUM" is written in a large, white, sans-serif font. To its right is a logo consisting of a magnifying glass with the letters "ALUPA" arranged around it: "A" on the left, "L" on the top left, "U" on the top right, "P" on the top right, and "A" on the right.

F I C H A T É C N I C A

Título: Atum à lupa

Conceção: Bárbara Machado

Corpo redatorial: Bárbara Machado

Revisão: Docapesca

Propriedade: Associação Portuguesa de Nutrição

Redação: Associação Portuguesa de Nutrição

Imagens: freepik.com | unsplash.com

Como citar: Associação Portuguesa de Nutrição.
Atum 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.*

Maio de 2022

©APN

ATUM

Scombrinae
subfamília



O **Atum** é um peixe gordo, de grande relevância na alimentação mundial e um dos peixes com maior valor comercial.

Cada espécie tem as suas próprias características relativamente ao tamanho, peso, coloração e forma do corpo. Ainda assim, a maioria apresenta um corpo alongado, fusiforme e duas barbatana dorsais separadas, com tonalidades variáveis entre o azul escuro, cinzento e amarelo. Conforme a espécie, os métodos de captura podem variar desde redes de cerco, arrasto, palangre, salto e vara e anzol.

De acordo com a Organização das Nações Unidas para Agricultura e Alimentação, a maioria dos stocks de atum está totalmente explorada (impossibilitando a expansão da pesca) e alguns sobreexplorados (em risco de extinção).

No mercado, pode ser encontrado de diversas formas - de fresco às conservas - representando um valor interessante do ponto de vista comercial, principalmente sob a forma de preparados e conservas.

FACTOS & NÚMEROS

PESCA & ATUM

6 882 t

de **atum**
capturadas

em 2020

-18,6%

**redução global do
volume de pesca
em águas
nacionais**

**262 233
mil euros**

**receita do pescado
transacionado em
lota**

(diminuição de 11,2%
comparativamente a
2019)

14 336 t

**produção aquícola
total em 2019**
(aumento de 2,5%
face a 2018)

INE 2021

FACTOS & NÚMEROS

PREP
ARAÇ
ÕES
&
CON
SER
VAS

17 000 t

de conservas
de **atum**
produzidas

aumento de
2,8%
face a 2018



35%

do **total** de
conservas
produzidas

em 2019

5 440 t

Preparações e
conservas de
atum em
azeite

11 871 t

Preparações e
conservas de
atum em
outros óleos
vegetais

INE 2021

FACTOS & NÚMEROS

SAZO NALI DADE

ATUM-ALBACORA
*Julho a Outubro**

ATUM-RABILHO
*Maio a Junho**
*Abril a Outubro***

**Época de reprodução*

*** Época de captura*

*Calendários de
Produção Nacional
(ACFMNP, APN 2021)*

ATUM-VOADOR
Julho a Abril

ATUM-PATUDO
Outubro a Março

ESPÉCIES ATLÂNTICAS

<i>Katsuwonus pelamis</i>	<i>Atum-gaiado</i>
<i>Thunnus alalunga</i>	<i>Atum-voador</i>
<i>Thunnus albacares</i>	<i>Atum-albacora</i>
<i>Thunnus atlanticus</i>	<i>Atum-barbatana-negra</i>
<i>Thunnus maccoyii</i>	<i>Atum-do-sul</i>
<i>Thunnus obesus</i>	<i>Atum-patudo</i>
<i>Thunnus thynnus</i>	<i>Atum-rabilho</i>

V A L O R NUTRICIONAL

TOP NUTRICIONAL

Vitaminas A, B3,
B6, B12, D
Ferro
Fósforo
Potássio
Zinco

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

Energia (kcal)	Proteína (g)	Gordura (g)	Hidratos Carbono (g)	Sal (mg)	Colesterol (mg)	Água (g)
141	20,3	4,9	0,0	0,1	30	68,7

Vit A (µg)	Niacina (mg)	Vit B6 (mg)	Vit B12 (µg)	Vit D (µg)	Ferro (mg)	Fósforo (mg)	Potássio (mg)	Sódio (mg)	Zinco (mg)
11	10	0,56	2,4	4,2	2,2	260	360	45	1,5

Peixe Gordo

"espécie que se encontra junto da superfície da água e que acumula a gordura quer no fígado, quer no tecido muscular."

FORMATOS DISPONÍVEIS



O **Atum** pode ser encontrado no mercado numa ampla variedade de formatos, aliando os seus benefícios à praticidade de consumo e acessibilidade a todos os consumidores.

Assim, é possível obter atum ao natural - **fresco**, em **conserva** - filete ou posta - ao natural, em azeite, em óleo, em piri-piri, em tomate, em ervas aromáticas, sem glúten ou em **patê**.

O consumidor deve, no entanto, fazer escolhas informadas, privilegiando o consumo de alimentos de elevado nutricional, com baixos teores de sal, gorduras e açúcares, pelo que se torna fundamental interpretar a rotulagem alimentar, principalmente dos produtos processados.

ALGUNS CONSELHOS NA HORA DE ESCOLHER

**Aroma
suave, cheiro
a algas
marinhas**

**Pele com
pigmentação
viva e
brilhante**

**Olhos
salientes,
brilhantes e
claros**

**Carne
firme e
elástica**

**Guelras
vermelhas,
sem muco**

BIBLI OGRA FIA

1. As espécies mais populares do mar de Portugal: num restaurante perto de si. Ciência Viva. Disponível em: https://www.cienciaviva.pt/peixes/home/index.asp?acao=showpeixe&id_especie=&id_grupospecie=
2. DOCAPESCA. Fichas de Produto. Atum-Voador; Atum-Patudo; Atum-Albacora; Atum-Rabilho. Disponível em <http://www.docapesca.pt/pt/seguranca-alimentar.html>
3. Tuna Species. International Seafood Sustainability Foundation. Disponível em: <https://www.issf-foundation.org/tuna-stocks-and-management/tuna-fishing/tuna-species/>
4. WWF. Tuna Facts. World Wide Life. Disponível em: <https://www.worldwildlife.org/species/tuna>
5. Estatísticas da Pesca 2020. Instituto Nacional de Estatística. 2021
6. Calendários de Produção Nacional. Aliança contra a Fome e a Má-nutrição Portugal. Associação Portuguesa de Nutrição. 2021. Disponível em: https://www.apn.org.pt/documentos/Brochura_Sazonalidade_completo.pdf
7. DECO Proteste. Calendário de peixe e companhia: os melhores meses para consumir cada espécie [Internet]. Disponível em: <https://www.deco.proteste.pt/casa-energia/consumo-sustentavel/dicas/calendario-peixe-companhia-melhores-meses-consumir-cada-especie>
8. Guia de identificação dos atuns do atlântico. Direção-Geral das Pescas e Agricultura. 2008. Disponível em: https://www.dgrm.mm.gov.pt/documents/20143/0/GUIA_IDENTIFICA%C3%87%C3%83O_DOS_ATUNS_DO_ATL%C3%82NTICO_2008.pdf/495545fd-a71b-a9b0-ddbb-20a2a5d524c9
9. Pescar Saúde. Associação Portuguesa dos Nutricionistas. 2016
10. Tabela da Composição de Alimentos v5.0. Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge. 2021
11. Dicas para escolher peixe fresco [Internet]. Sapo. Disponível em: <https://lifestyle.sapo.pt/sabores/dicas/artigos/dicas-para-escolher-peixe-fresco>
12. Atum: rico em sabor e em saúde [Internet]. Continente Feed. Disponível em: <https://feed.continente.pt/receitas/atum>
13. Código Nacional de Boas Práticas para Embarcações de Pesca. Docapesca – Portos e Lotas, S.A. 2021