

## MELHOR ESCOLHA

ESTAS SÃO AS MELHORES OPÇÕES PARA CONSUMO. AQUI INCLUEM-SE AS ESPÉCIES MAIS ABUNDANTES, CAPTURADAS OU CRIADAS DE FORMA SUSTENTÁVEL, RESPEITANDO O MEIO AMBIENTE.

AREIROS / CARTAS  
AMÉIJOA-BOA (AQUICULTURA) ●  
AMÉIJOA-BRANCA (> 2,5 CM)  
AMÉIJOA-MACHA (> 3 CM)  
AMÉIJOA (> 6 CM)  
BERBIGÃO (> 2,5 CM) ●  
BESUGO (> 18 CM)  
CADELINHA / CONQUILHA (> 2,5 CM)  
CARAPAU (> 12 CM) ●  
CAVALA / SARDA (> 20 CM) ●  
CHOCO (> 15 CM)  
DOURADA (AQUICULTURA) ●  
RODOVALHO (AQUICULTURA) ●  
LONGUEIRÃO / NAVALHA (>10 CM)  
MEXILHÃO (> 5 CM OU AQUICULTURA)  
OSTRA (AQUICULTURA)  
PATUDO / ALBACORA ●  
PÉ-DE-BURRINHO (> 2,5 CM)  
PÉ-DE-BURRO (> 4 CM)  
POLVO-COMUM (> 750 G) ●  
ROBALO (AQUICULTURA) ●  
SARDINHA (> 11 CM) ●  
VERDINHO

## ALTERNATIVA

ESTAS ALTERNATIVAS INCLUEM ESPÉCIES CUJA CAPTURA, OU FORMA COMO SÃO CRIADAS, APRESENTAM ALGUMAS PREOCUPAÇÕES. O ESTATUTO DE CONSERVAÇÃO E A INSUFICIÊNCIA DE CONHECIMENTO CIENTÍFICO DESTAS ESPÉCIES ATRIBUEM-LHES ESTA CLASSIFICAÇÃO.

CAMARÃO (AQUICULTURA INTENSIVA)  
CANTARILHO  
CHERNE ●  
CORVINA (> 42 CM) ●  
ESPADARTE (> 125 CM) ●●  
GAMBA (> 9,4 CM)  
GAROUPA  
GORAZ (> 25 CM)  
IMPERADOR ●  
LINGUADO (> 24 CM) ●  
MERO  
PARGO (> 20 CM) ●  
PATA-ROXA ●  
PEIXE-ESPADA-PRETO (ÁGUAS NACIONAIS) ●●  
PERCEVE  
PESCADA IMPORTADA (> 27 CM) ●  
RAIAS ●  
ROBALO (> 36 CM) ●  
SALMÃO (AQUICULTURA INTENSIVA) ●  
SOLHA (> 27 CM)  
TINTUREIRA ●

## EVITAR

PROBLEMAS COMO A PESCA EXCESSIVA, GESTÃO DEFICIENTE E MÉTODOS DE CAPTURA, OU CRIAÇÃO, DESADEQUADOS TORNAM ESTAS ESPÉCIES VULNERÁVEIS. DEVE EVITAR O SEU CONSUMO.

ANEQUIM ●  
ATUM-RABILHO (< 70 CM) ●  
BACALHAU DA TERRA NOVA  
CAÇÃO ●  
CARAPAU (< 12 CM)  
CAROCHO  
ENGUIA ●  
LAGOSTIM (< 7 CM)  
LAMPREIA  
LIXA  
PEIXE-ESPADA-PRETO (NORTE DA EUROPA) ●  
PESCADA (< 27 CM)  
SARDINHA (< 11 CM)  
SÁVEL  
TAMBORIL ●

● BAIXO TEOR DE COLESTEROL  
● BOA FONTE DE ÁCIDOS GORDOS Ω3  
● BOA FONTE DE MAGNÉSIO  
● BOA FONTE DE POTÁSSIO  
● NÍVEIS DE METAIS POTENCIALMENTE ELEVADOS. A CONSUMIR DE FORMA MODERADA, EM PARTICULAR POR GRÁVIDAS E CRIANÇAS.

## O FUTURO DOS OCEANOS DEPENDE DA SUA ESCOLHA.

A PROCURA E O AUMENTO DO CONSUMO DE ANIMAIS MARINHOS DEIXOU ALGUMAS ESPÉCIES EM ESTADO VULNERÁVEL. É PRECISO DEFENDÊ-LAS E AGIR POR UM OCEANO SUSTENTÁVEL.

ATRAVÉS DE UMA ESCOLHA ADEQUADA, E RESPEITANDO OS OCEANOS, PODEMOS FAZER A DIFERENÇA. NA ALTURA DA SUA COMPRA INFORME-SE SOBRE A ORIGEM E MÉTODO DE CAPTURA, OU CRIAÇÃO, DA ESPÉCIE QUE VAI ADQUIRIR. SE NÃO ESTIVER SEGURO DA SUA ESCOLHA SIGA A NOSSA SUGESTÃO.



S.O.S.  
OCEANO  
SUGESTÕES PARA UM OCEANO SUSTENTÁVEL