

EM TODO O MUNDO
3000
MILHÕES
PESSOAS
DEPENDEM DO
PESCADO
COMO FONTE PRINCIPAL DE
PROTEÍNA

EM PORTUGAL
CADA
PESSOA
CONSUME
57 KG
PESCADO/ANO



Oceanário de Lisboa
Sempre diferente.



Muitas espécies marinhas estão em perigo porque são pescadas em grandes quantidades ou com artes de pesca que destroem os locais onde vivem.

Proteger os oceanos é mais fácil do que pode imaginar. Quando for às compras utilize este cartão e faça uma melhor escolha. O futuro dos oceanos depende de si!

Fotografia © Leonardo González | Design © Sofia Pavia Saraiva



Oceanário de Lisboa
Sempre diferente.

S.O.S.
OCEANO

SUGESTÕES PARA UM OCEANO SUSTENTÁVEL

MELHOR ESCOLHA

Espécies mais abundantes, capturadas ou criadas de forma sustentável, respeitando o meio ambiente.

Amêijoia-boa ●
Amêijoia-branca (>2,5 cm)
Ameijola (>6 cm)
Berbigão (>2,5 cm)
Besugo (>18 cm) ●
Cadelinha/Conquilha (>2,5 cm)
Carapau (>15 cm) ●●
Cavala (>20 cm) ●●
Choco (>15 cm) ●
Dourada (Aquicultura) ●●
Faneca (>17 cm) ●
Linguado (>24 cm) ●
Longueirão /Navalha (>10 cm)
Mexilhão (>5 cm ou Aquicultura)
Ostra (Aquicultura)
Pata-roxa ●●
Patudo ●●
Pescada (>27 cm) ●
Polvo-comum (>750 g) ●
Robalo (Aquicultura) ●●
Rodovalho (Aquicultura) ●
Ruivo/Cabra ●
Sarda (>20 cm) ●●
Tintureira ●●
Verdinho ●

ALTERNATIVA

Espécies cujo método de captura/criação apresentam algumas preocupações, espécies abundantes mas com poucos adultos reprodutores ou sobre as quais existe pouca informação, ou espécies cujo habitat está em risco devido à ação humana.

Areeiro ●●
Bacalhau ●
Cação ●●
Camarão (Aquicultura Intensiva)
Cantarilho ●●
Cherne ●
Congro (> 58 cm) ●
Corvina (>42 cm ou Aquicultura) ●
Dourada (>19 cm) ●
Espadarte (>125 cm ou > 25 kg) ●
Gamba (>9,4 cm)
Garoupa ●
Lampreia (>35 cm) ●
Pargo (>20 cm) ●
Peixe-espada-preto ●●
Raias ●
Robalo (>36 cm) ●●
Salmonete (>18 cm) ●
Sardinha (>11 cm) ●●
Sargo (>15 cm) ●●
Solha (>27 cm) ●

EVITAR

Espécies vulneráveis, sobre-exploradas, com gestão deficiente, ou cujos métodos de captura/criação são desadequados e/ou com impacto no meio ambiente.

Anequim ●●
Atum-albacora ●●
Atum-rabilho (<125 cm ou <30 kg) ●●
Bacalhau (<35 cm)
Carapau (<15 cm) ●●
Enguia e meixão ●●
Lagosta
Lagostim ●
Lavagante
Lula
Mero ●
Pescada (<27 cm) ●
Salmão (Aquicultura intensiva) ●●
Sardinha (<11 cm) ●●
Sável ●
Tamboril ●●

LEGENDA

- Teores elevados de mercúrio
- Excelente fonte de magnésio
- Excelente fonte de potássio
- Boa fonte de ácidos gordos ómega 3
- Baixo teor de colesterol

