



# 2º SIMPÓSIO NACIONAL

Promoção de uma Alimentação Saudável e Segura

Qualidade Nutricional e Processamento Alimentar

## LIVRO DE RESUMOS



GOVERNO DE  
PORTUGAL

MINISTÉRIO DA SAÚDE

Instituto Nacional de Saúde  
Doutor Ricardo Jorge



Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge

26 de Novembro de 2015

LISBOA

## COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL DO FILETE DE TRÊS ESPÉCIES PISCÍCOLAS DE ÁGUAS INTERIORES COM INTERESSE GASTRONÓMICO

Vítor Hugo Oliveira (1), Paulo Antunes (2), Mafalda Resende (2), Luís Pinto de Andrade (1,2,3), António Moitinho Rodrigues (1,3)

(1) Escola Superior Agrária – Instituto Politécnico de Castelo Branco, Qt.ª da Sr.ª de Mércules, 6001-909, Castelo Branco, Portugal

(2) Centro de Apoio Tecnológico Agro-Alimentar (CATAA) – Zona Industrial de Castelo Branco, Rua A, 6000-459 Castelo Branco, Portugal

(3) CERNAS-IPCB, projeto UID/AMB/00681/2013 financiado pela FCT

A carpa (*Cyprinus carpio*, Linnaeus, 1758), o barbo judeu (*Barbus comizo*, Steindachner, 1864) e o achigã (*Micropterus salmoides*, Lacépède, 1802) são espécies piscícolas muito procuradas pelos pescadores desportivos no interior do país onde apresentam elevado interesse gastronómico (Beira Baixa, Ribatejo, Alentejo). Todos os peixes destas espécies piscícolas consumidos em Portugal são capturados em grandes rios, albufeiras e/ou em pequenas barragens de rega. Este trabalho teve como objetivo conhecer a composição nutricional e a composição em ácidos gordos (AG) do filete de cada uma destas espécies. Para o efeito foram capturados 10 exemplares por espécie em sistemas lênticos da Beira Interior. Em laboratório os peixes foram congelados e posteriormente filetados. Para a análise estatística utilizou-se o programa SPSS. Para carpas, barbos judeus e achigãs determinou-se, respetivamente, o rendimento em filete (%) 34,56a ( $\pm 2,82$ ), 38,15a ( $\pm 5,25$ ) e 38,57a ( $\pm 2,69$ ) ( $P > 0,05$ ), a humidade (%) 79,50a ( $\pm 1,20$ ), 77,66b ( $\pm 1,11$ ) e 79,12a ( $\pm 0,56$ ) ( $P < 0,05$ ), as cinzas (%) 19,41a ( $\pm 1,22$ ), 16,01b ( $\pm 4,39$ ) e 1,18c ( $\pm 0,04$ ) ( $P < 0,05$ ), a proteína (%) 16,07b ( $\pm 0,61$ ), 18,90a ( $\pm 0,84$ ) e 18,50a ( $\pm 0,45$ ) ( $P < 0,05$ ), a gordura (%) 1,81a ( $\pm 1,23$ ), 0,93ab ( $\pm 1,00$ ) e 0,30b ( $\pm 0,17$ ) ( $P < 0,05$ ) e a energia (kcal/100g) 80,59a ( $\pm 10,39$ ), 83,99a ( $\pm 11,34$ ) e 76,73a ( $\pm 1,67$ ) ( $P > 0,05$ ). Relativamente aos AG presentes na gordura do filete de carpa, barbo judeu e achigã os resultados foram, respetivamente, os seguintes: AG saturados 27,11c ( $\pm 3,60$ ), 33,41b ( $\pm 3,80$ ) e 38,53a ( $\pm 2,91$ ) ( $P < 0,05$ ); AG monoinsaturados 20,29b ( $\pm 1,12$ ), 24,17a ( $\pm 2,61$ ) e 21,41b ( $\pm 1,79$ ) ( $P < 0,05$ ); ARA (C20:4 n-6) 4,03b ( $\pm 1,85$ ), 5,06ab ( $\pm 0,69$ ) e 6,12a ( $\pm 0,68$ ) ( $P < 0,05$ ); AG n-6 16,21a ( $\pm 4,95$ ), 9,20b ( $\pm 0,97$ ) e 11,06b ( $\pm 1,36$ ) ( $P < 0,05$ ); EPA (C20:5 n-3) 5,86a ( $\pm 1,35$ ), 6,24a ( $\pm 1,27$ ) e 1,92b ( $\pm 0,44$ ) ( $P < 0,05$ ); DHA (C22:6 n-3) 5,69c ( $\pm 2,41$ ), 9,67b ( $\pm 2,32$ ) e 16,47a ( $\pm 1,99$ ) ( $P < 0,05$ ); AG n-3 21,27a ( $\pm 3,69$ ), 22,43a ( $\pm 3,32$ ) e 22,19a ( $\pm 2,90$ ) ( $P > 0,05$ ); AG polinsaturados (PUFA) 37,48a ( $\pm 6,22$ ), 31,63b ( $\pm 3,39$ ) e 33,26ab ( $\pm 3,29$ ) ( $P < 0,05$ ); relação n-3:n6 1,44b ( $\pm 0,51$ ), 2,47a ( $\pm 0,49$ ) e 2,03a ( $\pm 0,30$ ) ( $P < 0,05$ ). Conclui-se que os filetes das três espécies piscícolas apresentam bons rendimentos, elevados teores em proteína, baixos teores em gordura e são pouco calóricos. Destetaram-se importantes diferenças a nível dos ácidos gordos presentes nos filetes. Destacam-se mais DHA e menos EPA no achigã, mais PUFA na carpa e maior relação n-3:n6 no filete do barbo judeu.