



**PEIXE: VALOR NUTRICIONAL, BENEFÍCIOS À SAÚDE E ASPECTOS  
RELACIONADOS AOS OBJETIVOS DO DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL**

Rúbia Yuri Tomita<sup>1\*</sup>; Natália Fernandes dos Anjos<sup>2\*</sup>; Nelson de Jesus Santos Junior<sup>2\*</sup> & Nathália Gonçalves de Souza Pinto<sup>3\*</sup>

<sup>1\*</sup>Pesquisador Científico – Unidade Laboratorial de Referência em Tecnologia do Pescado/Instituto de Pesca-APTA/SAA-SP. E-mail:

[rubia.tomita@sp.gov.br](mailto:rubia.tomita@sp.gov.br) <sup>2\*</sup>Estudante de graduação, bolsista CNPq – Pibic/IP

<sup>3\*</sup>Estudante de graduação, bolsista Fundap.

A produção mundial de pescado em 2018 foi responsável por 7% da proteína animal consumida no mundo. Além do alto valor nutricional e dos efeitos positivos sobre a saúde, deve ser enfatizado que dependendo do tipo de produção (cultivo ou extrativismo/pesca), o pescado pode apresentar diferentes graus de impacto ambiental ou ecoeficiência. Assim, o valor nutricional, a importância para saúde humana e as vantagens no consumo do pescado face à sustentabilidade ambiental e aos Objetivos do Desenvolvimento Sustentável das Nações Unidas foram discutidos para 28 espécies de peixes. Amostras frescas e congeladas foram analisadas para avaliar o conteúdo de umidade, cinzas e proteínas com metodologias do Ministério de Agricultura, Abastecimento e Pecuária do Brasil. Para análises de proteínas, amostras secas foram digeridas e submetidas à destilação em micro Kjeldahl. Conteúdo de lipídios foi determinado através de extração a frio e quantificação por diferença de peso. Índice de carboidratos foi determinado pela fração NIFEXT e valor calórico calculado pelo coeficiente de Atwater. Do total de espécies estudadas 89,26% foram classificadas como muito proteicas, panga apresentou o menor conteúdo proteico e o maior foi observado em cação (22,35%). Todas as espécies foram classificadas como magras (<5%), onde o tambaqui evidenciou menor teor de lipídios (0,07%) e a exceção foi salmão (13,44%), cujo valor calórico foi o maior observado (194,84Kcal.100g<sup>-1</sup>). As espécies oriundas do cultivo evidenciaram teor de lipídios e carboidratos ligeiramente maiores que aquelas oriundas da pesca, maior variabilidade no teor de lipídios foi observada apenas nas espécies marinhas. Os resultados demonstraram que a diversidade no consumo de espécies de peixes melhora e diversifica a ingestão de nutrientes o que otimiza os benefícios à saúde, assim como pode colaborar para melhorar a ecoeficiência da pesca e da aquicultura, melhorando a aderência destas atividades aos Objetivos do Desenvolvimento Sustentável da ONU, pois trabalhos recentes já indicaram novos padrões para avaliar a sustentabilidade na pesca e aquicultura, onde o peixe pode ser classificado como “altamente nutritivo e de alto custo ambiental”, ou “altamente nutritivo e de baixo custo ambiental”, ou ainda de “baixo valor nutricional e alto custo ambiental”. Assim, sugere-se uma nova abordagem onde o valor nutricional, os benefícios positivos sobre a saúde humana e ambiente são considerados conjuntamente para se avaliar a ecoeficiência e desta maneira se avaliar a sustentabilidade da produção de pescado.

**Palavras-chave:** Segurança alimentar, saúde pública, ecoeficiência, sustentabilidade, biodiversidade de pescado