



Do Mar ao Prato: Como se Transforma o Peixe?

OBJETIVO

Compreender como o **peixe** pode ser transformado desde a forma fresca até aos diferentes produtos que consomes, distinguindo **processos simples** de **processos mais intensivos** e refletindo sobre o impacto dessas transformações na saúde.

A TUA MISSÃO

Escolhe **um tipo de peixe** que consumas habitualmente e analisa as diferentes formas como pode ser transformado antes de chegar ao teu prato.

Passo 1 — Identifica o peixe

- **Peixe escolhido:** _____
- **Forma de consumo mais habitual:**
☐ fresco ☐ congelado ☐ em conserva ☐ fumado ☐ outro _____

Passo 2 — Do peixe fresco ao produto final

Assinala as etapas que achas que fazem parte da transformação do peixe escolhido:

- ☐ Captura ou produção em aquacultura
- ☐ Evisceração e lavagem
- ☐ Filetagem / corte
- ☐ Refrigeração ou congelação
- ☐ Cozedura / grelha / fritura
- ☐ Conservação (salga, fumagem, enlatamento)
- ☐ Embalagem



Quais destas etapas alteram mais o peixe original? Porquê?

Passo 3 — Grau de transformação

Classifica a forma de consumo que escolheste:

- ☐ Pouco transformado
- ☐ Moderadamente transformado
- ☐ Muito transformado

Justifica a tua escolha:

Passo 4 — Impacto na saúde

Reflete e responde:

- Esta forma de transformação mantém o **peixe como ingrediente principal**?
- Há **adição de sal, óleo ou outros ingredientes**?
- Que forma de consumo te parece mais equilibrada para o dia a dia?

REFLEXÃO:



REFLEXÃO FINAL

Se tivesses de escolher entre duas formas de consumir o mesmo peixe (menos ou mais transformada), **qual escolherias mais vezes e porquê?**

DICA FOODWISELAB

Peixe **fresco, congelado simples ou preparado em casa** é geralmente menos transformado. Conservas podem ser úteis, mas devem ser escolhidas com atenção ao **sal e ao tipo de óleo**.