

ESPOSENDE
ROBALO
ESTÁ AQUI.

A FICHA NUTRICIONAL DO ROBALO ESTÁ AQUI.

A Doutora Elsa Madureira partilha consigo todos os segredos sobre este peixe de mar.





Doutora Elsa Madureira

Nutricionista no Serviço de Nutrição do Centro Hospitalar e Universitário de São João

Licenciada pela Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto.

Mestrado e Doutoramento em Nutrição Clínica pela mesma Faculdade da Universidade do Porto.

O Robalo é um peixe de mar que se encontra principalmente no Oceano Atlântico e no Mar Mediterrâneo, embora possa existir noutros locais.

Em jovem, vive em cardume e em zonas mais baixas, mais próximo da costa. Em adulto vive só e habita águas mais profundas e pode atingir até 50cm de comprimento. Alimenta-se de peixes mais pequenos, moluscos e crustáceos.

As águas mais frias do Atlântico tornam a sua carne mais firme, bastante apreciada pelos portugueses e não só.

Os peixes são classificados de acordo com o seu teor em gordura.

O Robalo é considerado um peixe com teor médio de gordura (entre 2 e 5% de gordura), estando a sua maioria localizada no fígado. Por este motivo a sua carne é branca, ao contrário de peixes mais gordos, em que é mais escura. A sua composição em ácidos gordos é muito interessante. São principalmente monoinsaturados e polinsaturados, os melhores para a saúde. Não possui ácidos gordos trans (os mais prejudiciais).



Os ácidos gordos ómega-3 (polinsaturados) têm que ser obtidos através dos alimentos. O robalo é um bom fornecedor destes tipos de ácidos gordos que, por sua vez, desempenham um papel fundamental na prevenção de várias doenças, pois têm um efeito anti-inflamatório.

O Robalo é, ainda, um excelente fornecedor de proteínas de alto valor biológico.

As proteínas são fundamentais para o crescimento, desenvolvimento e manutenção do corpo. São também essenciais para a formação e manutenção de massa muscular e de outros tecidos e células.

Em termos energéticos, e comparativamente a outros peixes mais gordos e carnes, o Robalo apresenta um baixo valor calórico, contribuindo para o controlo do peso.

Por fim, o Robalo é um fornecedor natural de quantidades apreciáveis de vitaminas A e D, de vitaminas do complexo B, como a B12, e de minerais como potássio, fósforo, iodo e selénio.

A forma como é cozinhado vai influenciar o seu interesse nutricional. A versão frita ou a utilização de grandes quantidades de gordura devem ser evitadas.

A sua composição nutricional por 100g:

	Cru	Cozido	Grelhado	Assado
Energia	106	182	209	192
Proteínas	18,5	21	23	20
Gordura	3,5	10,9	13	11,8
Ácidos gordos monoinsaturados	0,9	3,5	4,2	3,6
Ácidos gordos polinsaturados	0,8	3,4	3,5	2,1
Ácidos gordos saturados	0,8	2,2	2,6	3,2
Hidratos de carbono	0	0	0	0

Fonte: Tabela da Composição de Alimentos Portuguesa

Benefícios do consumo de Robalo:

- Baixo valor energético
- Proteínas de alto valor biológico – importantes para a massa muscular e formação de tecidos e células (entre elas as do sistema imunitário)
- Proteínas de melhor digestibilidade que as da carne (menor sensação de enfiamento, mas de digestão mais rápida)
- Baixo teor de gordura (maior digestibilidade e benéfico para a saúde)
- Gordura considerada boa, com ómega-3, com benefícios para a saúde:
 - Protege dos processos inflamatórios (artrite, cancro, etc)
 - Protege do envelhecimento celular
 - Previne doenças cardiovasculares (AVC, enfartes, etc)
 - Protege das doenças degenerativas (como o Alzheimer)
 - Reduz o colesterol “mau”
 - A sua composição em vitaminas protege de algumas doenças e ajuda a saúde da pele, da visão, dos ossos e dos músculos
 - A sua composição em minerais é benéfica para o equilíbrio eletrolítico, para a função da tiroide, para a função cardíaca, para os músculos e ossos e como antioxidante.



ESPOSENDE » ROBALO ESTÁ AQUI.

Promotor



Co-financiado



Saiba mais em

gastronomia.visitesposende.com