

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 Gonzalez | Design © Sofia Pavia Saraiva | 10.2015



**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 (>10 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 (>750g) ●  
Robalo (Aquicultura) ●●  
Rodovalho (Aquicultura) ●  
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 (<115 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



AROUND THE WORLD  
3 BILLION  
PEOPLE  
DEPEND  
ON FISH  
AS A MAIN SOURCE OF  
ANIMAL  
PROTEIN

EACH  
PERSON  
CONSUMES  
19 KG  
OF FISH  
PER YEAR



Oceanário de Lisboa



Many marine species are endangered because they are caught in large quantities or with fishing gears that destroy their habitats. Protecting the oceans is easier than you can imagine. The future of the oceans depends on you.

Photo © Leonardo Gonzalez | Design © Sofia Pavia Saraiwa | 04.2016



Oceanário de Lisboa

S.O.S.  
OCEAN FOR TOURISTS

## BEST CHOICE

Abundant species, captured or farmed in a sustainable way, respecting the environment.

Atlantic horse mackerel (> 15cm) ●

Cuttlefish (>10cm)

Gilthead seabream (farmed) ●

European hake (>27cm) ●

Common octopus (+>750g) ●

European seabass (farmed) ●

Carpet shell clam (farmed) ●

## GOOD ALTERNATIVES

Species which fishing or farming methods present some concerns; abundant species with few breeders or insufficient information about their status; or species which habitat is at risk due to human action.

Atlantic cod

Wreckfish ●

Gilthead seabream (>19cm) ●

Grouper

European seabass (>36cm) ●

Seabream (>15cm)

European pilchard (>11cm) ●

## AVOID

Vulnerable species, overfished, with deficient management or inadequate fishing or farming methods and/or with impact on the environment.

Atlantic bluefin tuna (<115cm or <30kg) ●

Atlantic cod (<35cm)

Atlantic horse mackerel (< 15cm) ●

European eel ●

European hake (<27cm) ●

European pilchard (<11cm) ●

Angler fish ●



### LEGEND

- Low cholesterol content
- Good source of omega-3 fatty acids
- Good source of magnesium
- Good source of potassium
- High levels of heavy metals, consume with moderation, specially pregnant and children