



5 questões sobre o **polvo**

FICHA TÉCNICA

Título: 5 Questões sobre o Polvo

Conceção: Bárbara Machado

Corpo Redatorial: Bárbara Machado

Revisão: Docapesca - Portos e Lotas, S.A.

Propriedade: Associação Portuguesa de Nutrição

Redação: Associação Portuguesa de Nutrição

Imagens: unsplash.com | cppng.com | seekpng.com | cleanpng.com

O presente conteúdo destina-se a indivíduos adultos saudáveis. Em caso de dúvidas, contacte um nutricionista.

Interdita a reprodução integral ou parcial de textos e imagens, sob quaisquer meios e para quaisquer fins, inclusive comerciais.

Como citar: Associação Portuguesa de Nutrição. 5 Questões sobre o Polvo. Porto: Associação Portuguesa de Nutrição; 2022.

Outubro de 2022

© APN





POLVO-VULGAR

Octopus vulgaris

O polvo é um molusco, que integra a classe dos cefalópodes, muito presente na culinária portuguesa, com um sabor e textura bastante característicos.

A sua versatilidade, permite que seja preparado de diferentes formas (por exemplo, cru, cozido, assado, grelhado ou frito) e incluído em diferentes pratos, desde entradas a pratos principais, afirmando-o com um aliado numa alimentação equilibrada.

Com um corpo mole e oito braços com duas fiadas de ventosas, o polvo-vulgar é também capaz de alterar a sua coloração, por forma a camuflar-se, capturar as suas presas e esconder-se de predadores.

QUAIS AS PORÇÕES DE CONSUMO RECOMENDADAS?

Segundo a Roda da Alimentação Mediterrânica, o polvo inclui-se no grupo da "Carne, Pescado e Ovos", recomendando-se a ingestão diária de **1,5 a 4,5 porções**. As crianças de 1 a 3 anos devem guiar-se pelos limites inferiores, os adolescentes e homens ativos pelos superiores e a restante população pelos valores médios. Para a população em geral recomenda-se o consumo de cerca de 3 porções de alimentos deste grupo.



1 PORÇÃO =
30g (em cru)
ou **25g (cozinhado)**

O POLVO EM NÚMEROS



QUAL O VALOR NUTRICIONAL DO POLVO?

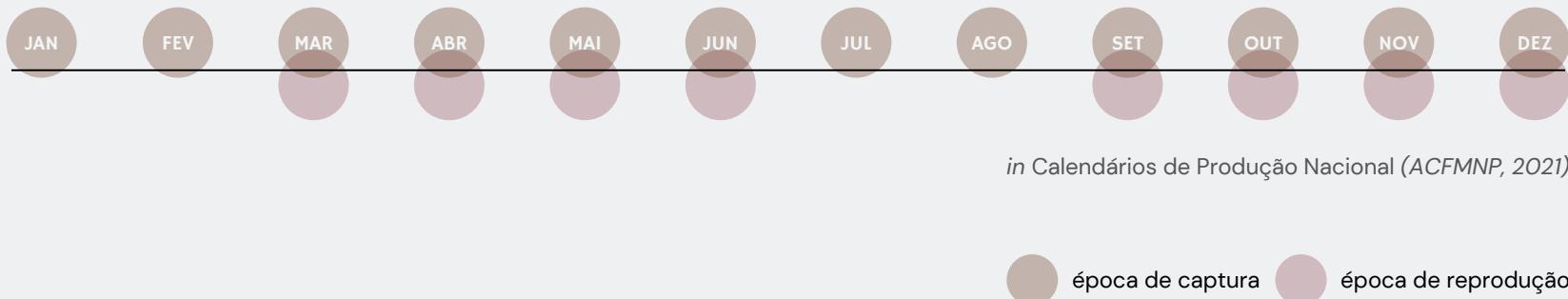
O polvo tem um elevado valor biológico, apresentando um baixo teor de gordura e um elevado teor de proteína, sendo também de destacar as quantidades de vitamina B12, de ómega-3 e de minerais – como potássio e fósforo – que este fornece.



Energia (kcal)	Lípidos (g)	Hidratos Carbono (g)	Proteína (g)	Sal (g)	Água (g)	Colesterol (mg)	EPA (mg)	DHA (mg)	Vit B12 (μg)	Fósforo (mg)	Potássio (mg)
73	1,2	0	15,6	0,7	83,1	64	46,1	6,3	1,3	170	240

E A SUA SAZONALIDADE?

É imprescindível respeitar e cumprir a sazonalidade das espécies de pescado, por forma a garantir a sua continuidade. Será de evitar o consumo durante o período de reprodução e optar pelo consumo aquando das respetivas épocas de maturidade.



COMO ESCOLHER O POLVO?

Na hora da compra, deverá privilegiar o pescado fresco, adquirindo em locais da sua confiança. Além disso, é importante conservá-lo adequadamente, no frigorífico ou congelador.

PELE

Lisa, húmida e com manchas de coloração viva e limites definidos



MÚSCULOS

Consistentes e elásticos

OLHOS

Vivos, brilhantes e salientes

COR E ODOR

Agradável e característicos da espécie

BIBLIOGRAFIA

1. Polvo. Saboreia a Vida. Nestlé. Disponível em: <https://saboreiaavida.nestle.pt/bem-estar/polvo> [acesso a 09.09.2022]
2. Informações gentilmente cedidas por Docapesca – Portos e Lotas, S.A.
3. Nutrimento. Conheça a Roda dos Alimentos Mediterrânea Interativa; 2017. Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável. Direção-Geral da Saúde. Disponível em: <https://nutrimento.pt/noticias/conheca-a-roda-dos-alimentos-mediterranica-interativa/>
4. Polvo. World Wide Fund for Nature. Disponível em: <https://guiapescado.wwf.pt/species/polvo/> [acesso a 05-09-2022]
5. Estatísticas da Pesca 2021. Instituto Nacional de Estatística. 2022
6. PortFIR. Tabela da Composição dos Alimentos online. Versão 5.0 – 2021. Lisboa: Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge; 2022. Disponível em: <http://portfir.insa.pt/>
7. Composição E Valor Nutricional Dos Produtos Da Pesca Mais Consumidos Em Portugal. Instituto Português do Mar e Atmosfera. Disponível em: <https://www.ipma.pt/resources.www/docs/publicacoes.site/pescado/inicio.htm> [acesso a 09.09.2022]
8. Calendários de Produção Nacional. Aliança Contra a Fome e a Má-Nutrição Portugal. 2021
9. ACOPE. Saiba como comprar pescado. Associação dos Comerciantes de Pescado. Disponível em: <http://www.acope.pt/peixe-a-mesa/saiba-como-comprar-pescado.html> Acesso em: 01-09-2022]

