

# NUTRIÇÃO COM VALOR: COMPARAÇÃO DO VALOR ENERGÉTICO E NUTRICIONAL DE MOLUSCOS

Ivone Marques<sup>1</sup>; Goreti Botelho<sup>2,3</sup>; Raquel Guiné<sup>1,3</sup>

<sup>1</sup> Departamento de Indústrias Alimentares, Escola Superior Agrária de Viseu, Instituto Politécnico de Viseu

<sup>2</sup> Departamento de Ciência e Tecnologia Alimentar, Escola Superior Agrária de Coimbra, Instituto Politécnico de Coimbra

<sup>3</sup> CERNAS - Centro de Estudos de Recursos Naturais, Ambiente e Sociedade, Instituto Politécnico de Coimbra

**Introdução:** Os moluscos, à semelhança dos peixes, crustáceos, e anfíbios de água doce ou salgada que são para consumo humano, constituem o pescado.

**Objetivos:** Pretendeu-se com este trabalho fazer a comparação do valor energético e da composição nutricional de diversos moluscos disponíveis para o consumidor final.

**Métodos:** Realizou-se um estudo qualitativo e quantitativo comparativo baseado nos dados de relatórios analíticos fornecidos por laboratórios e a partir da base de dados online do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge.

**Resultados:** A comparação dos dados provenientes das diferentes fontes de informação permitiu construir um perfil do valor energético e da constituição em macro e micronutrientes dos diferentes moluscos. Contudo, no que se refere aos micronutrientes, nomeadamente a caracterização do conteúdo em vitaminas e minerais, é de salientar a escassa informação sobre diversos componentes. Assim, considera-se que existe a necessidade e a oportunidade de ser realizada pesquisa mais centrada nos micronutrientes de forma a permitir maior informação nutricional aos consumidores, por um lado, e maior sustentação na recomendação da inclusão destes alimentos na dieta alimentar, por parte dos profissionais da área da nutrição, por outro.

**Conclusões:** Os moluscos, devido à sua riqueza quantitativa e, sobretudo, qualitativa, sob o ponto de vista nutricional, constituem produtos alimentares que podem ser incluídos mais regulamente na alimentação humana, salvaguardando-se a respetiva evicção no caso de existir alergia alimentar.

**Financiamento:** O Centro de I&D CERNAS é financiado através de UID/AMB/00681/2013.