

<b>FAO SKJ</b>	<b>NOME COMERCIAL</b>	<b>GAIADO</b> (Skipjack tuna)		
	<b>NOME CIENTÍFICO</b>	<i>Katsuwonus pelamis</i>		
	<b>CLASSIFICAÇÃO</b>	Filo	<b>Cordados</b>	
		Classe	<b>Actinopterygii</b>	
		Ordem	<b>Perciformes</b>	
Família		<b>Scombridae</b>		



Fonte: www.ictieterm.es

**DESCRIÇÃO DO PRODUTO**

Espécie pelágica e migratória. Habita quer na superfície, quer a profundidades até aos 260m durante o dia. Pode alcançar até 1m de comprimento. Comprimento médio de 80cm, com peso entre 8 e 10 kg. Alimenta-se de peixes, crustáceos e moluscos, principalmente no início da manhã e final da tarde. Corpo fusiforme, secção redonda e alongada; sem escamas exceto da linha lateral e corselete. 1ª Barbatana dorsal nitidamente mais alta que a segunda; Barbatanas peitorais pequenas, não chegando a atingir o meio da base da primeira dorsal; Barbatana anal seguida de 7 ou 8 pínulas pretas. Quilha forte de cada lado da barbatana caudal. Coloração cinzento azulado no dorso, ventre esbranquiçado e com 4-5 linhas longitudinais negras.

<b>TAMANHO MÍNIMO DE CAPTURA</b>	-
<b>ORIGEM</b>	Atlântico Nordeste (Zona FAO 27)
<b>MÉTODO DE CAPTURA</b>	Redes de cerco e arrasto; Linha e Anzol; Palangre de superfície
<b>MODO DE APRESENTAÇÃO</b>	Pescado fresco e inteiro
<b>ACONDICIONAMENTO</b>	Dornas ou em material de plástico
<b>CONSERVAÇÃO</b>	0 – 4°C
<b>UTILIZAÇÃO PREVISTA</b>	Cozinhado
<b>CRITÉRIOS MICROBIOLÓGICOS OU QUÍMICOS (quando aplicáveis)</b>	Critérios microbiológicos: Reg. (CE) nº 2073/2005 e alterações (Reg. (CE) nº 1441/2007) Critérios químicos: Reg. (CE) nº 1881/2006
<b>ROTULAGEM</b>	Informação constante na fatura
<b>PÚBLICO-ALVO</b>	População geral
<b>OBSERVAÇÕES</b>	Espécie da Lista Vermelha IUCN – Menor Preocupação <a href="http://www.iucnredlist.org/details/170310/0">http://www.iucnredlist.org/details/170310/0</a>

Fonte: Guia para Identificação dos atuns do atlântico (DGPA), Guia do Consumidor de Pescado (Vale do Bispo), Ictieterm, DGRM, IUCN.

**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL GAIADO (por 100g de produto) \***

VALOR ENERGÉTICO (KCAL/KJ)		103/431
MACRONUTRIENTES	Lípidos Totais (g)	1
	Ácidos gordos saturados (g)	0,3
	Ácidos gordos monoinsaturados (g)	0,2
	Ácidos gordos polinsaturados (g)	0,3
	EPA (mg)	71
	DHA (mg)	185
	Hidratos de Carbono (g)	0
	Proteína (g)	22
	Sal (mg)	-
	Fibra alimentar (g)	0
	Água (g)	70,6
	Colesterol (mg)	47

VITAMINAS	
Vitamina A (retinol) (µg)	16
Caroteno (µg)	-
Vitamina D (µg)	-
A-tocoferol (E) (mg)	-
Tiamina (B1) (mg)	0
Riboflavina (B2) (mg)	0,1
Niacina (mg)	15,4
Vitamina B6 (mg)	0,9
Vitamina B12 (µg)	1,9
Vitamina C (mg)	1
Folatos (µg)	9

MINERAIS	
Cinza (g)	1,3
Sódio (Na) (mg)	37
Potássio (K) (mg)	407
Cálcio (Ca) (mg)	29
Fósforo (P) (mg)	222
Magnésio (Mg) (mg)	34
Ferro (Fe) (mg)	1,3
Zinco (Zn) (mg)	0,8

\* United States Department of Agriculture (USDA). USDA Food Composition Databases. Disponível em <https://ndb.nal.usda.gov/ndb/foods>

**OBSERVAÇÕES/ALEGAÇÕES NUTRICIONAIS:**

O Gaiado é um peixe com **baixo** teor de **gordura**, com **alto** teor de **proteína** e **ómega – 3**.

Fornece ainda, uma quantidade significativa das vitaminas B6, B12 e niacina, e dos minerais potássio e fósforo.