

# Semana do Peixe 2009

## Incluir um bom pescado na dieta só traz benefícios à saúde

Comer pescados é saudável e saboroso! O consumo regular de pescados está associado a diversos benefícios à saúde. A presença de nutrientes como vitaminas, sais minerais, aminoácidos e ácidos graxos essenciais fazem com que o pescado seja recomendado para a prevenção de várias doenças como hipertensão arterial, aterosclerose, problemas cardíacos, Alzheimer e para o melhor desenvolvimento infantil e gestacional.

Vários tipos de pescados são conhecidos como fontes de lipídeos do tipo ômega 3, que é encontrado principalmente nos habitantes de água fria como atum, pintado, sardinha, arenque, anchova, tainha, bacalhau e truta. Pesquisas demonstram a ação benéfica dos ácidos graxos ômega 3 no controle e prevenção de diversas doenças. Tais efeitos são observados com a ingestão de 1 a 2 g/dia de ômega 3, que pode ser encontrado em cerca de 1g na truta e no atum e cerca de 1 a 3,2g na sardinha para cada 200g de peixe (SCHMIDT ET AL., 2001). As novas recomendações da American Heart Association sugerem o consumo de 0,5g/dia a 1,8g/dia de ômega 3.

O teor de gordura nos peixes é baixo (muitos oferecem 20% ou menos de calorias em forma de gordura), fazendo deles uma ótima opção de proteína e favorecendo o emagrecimento, além de prevenir hipertensão arterial e problemas cardíacos.

Como contribuição do Ministério da Aquicultura e Pesca para promoção da Política Nacional de Alimentação Saudável do Ministério da Saúde, a Campanha Nacional de incentivo ao Consumo de Pescado – Semana do Peixe 2009 – vem difundir informações sobre os benefícios à saúde do consumo regular de pescado.

Informação Nutricional		
	Peixes tipicamente...	Benefícios para a saúde
Energia	... possuem baixo teor de calorias.	Contribui para a manutenção do peso ideal.
Proteína	...são ricos em proteínas de alto valor biológico.	Essencial para o crescimento e reparação dos músculos e para a conservação do sistema imunológico.
Gorduras totais	... possuem baixo teor de gorduras, mas são relativamente ricos em “gorduras boas” como ômega 3 e ômega 6.	Provêm as “gorduras boas”, essenciais para a saúde. Os ácidos graxos essenciais ômega 3 possuem ação benéfica no controle e prevenção da hipertensão arterial, artrite reumatóide, aterosclerose, bronquite, asma, formação de trombos e obstrução de artérias, infartos, risco de morte súbita, nascimento de bebês de baixo peso, rejeição de transplantes renais, doenças inflamatórias, caquexia no câncer, diabetes tipo 2, hipertrigliceridemia, câncer de próstata, estresse, depressão, Alzheimer, dislexia, autismo e esquizofrenia.

Gorduras saturadas	... possuem baixo teor de gorduras saturadas.	Ideal para manter a saúde do coração, já que a maior parte das gorduras saturadas aumenta o colesterol sanguíneo.
Colesterol	... possuem baixo teor de colesterol.	Contribui para uma dieta saudável para o coração.
Vitaminas	... são ricos em vitamina A,	Essencial para a saúde da visão, para o crescimento, desenvolvimento dos ossos, desenvolvimento e manutenção da pele, do sistema imunológico e na reprodução normal.
	vitaminas do complexo B,	Auxiliam na produção de energia, principalmente a necessária aos nervos e músculos, inclusive o coração; participam na síntese de hormônios e são fundamentais para o crescimento saudável.
	vitamina E,	Retarda o envelhecimento das células e contribui para a formação de novas hemácias, impedindo sua destruição no sangue.
	vitamina D.	Importante na prevenção da osteoporose, na mineralização dos ossos, na manutenção do sistema imunológico e do sistema reprodutor.
Minerais	... são ricos em cálcio,	Importante na construção e manutenção dos ossos e dentes, na coagulação do sangue e participa das contrações musculares.
	potássio,	Auxilia no controle da pressão arterial e dos batimentos cardíacos.
	selênio,	Antioxidante que promove o rejuvenescimento celular, é importante na manutenção do sistema reprodutor e diminui os riscos de alguns tipos de câncer.
	ferro,	Importante na prevenção da anemia, na manutenção do sistema imunológico e no desempenho cognitivo.

	magnésio,	Forma e mantém ossos e dentes e controla a transmissão dos impulsos nervosos e as contrações musculares.
	flúor,	Auxilia na formação e manutenção dos ossos e dentes.
	iodo,	Essencial para o funcionamento da tireóide, regulando o metabolismo.
	zinco,	Auxilia na cicatrização, conserva a pele e o cabelo, e controla as atividades de várias enzimas.

O consumo per capita de pescados no Brasil é relativamente baixo quando comparado ao consumo em outros países no mundo (Sonoda, 2006). A American Heart Association recomenda o consumo de duas porções de peixes por semana para se obter todos estes benefícios, porém o consumo de peixe apenas de uma a três vezes por mês já é suficiente para apresentar resultados.

### Forma de preparo

Grelhar, assar e cozer a vapor são as melhores maneiras de preparar o pescado mantendo suas propriedades nutricionais e seus benefícios para a saúde.

O segredo para manter a carne do peixe úmida e saborosa reside em aproveitar os sucos e a gordura natural. A regra número um é preservar a umidade e as propriedades nutricionais preparando-os em calor úmido, ou seja, evitando o fogo direto, especialmente ao preparar peixes magros.

Os métodos de cozinhar em calor seco, tais como assar e grelhar, funcionam bem para os peixes gordos.

Pescados fritos podem absorver óleo aumentando a quantidade de gordura no prato final, além de destruir parte do ômega 3 e das vitaminas.

O maior erro na hora de preparar o pescado é cozinhá-lo em excesso, o que prejudica seu aroma, sabor e textura. Lembre-se: o quanto se cozinha o pescado irá afetar o conteúdo nutricional do prato final.

Um a quatro pratos de diferentes variedades de pescados por semana são recomendados para maximizar os benefícios para a saúde.

### Lagostas e Camarões

A melhor maneira de cozer lagostas e camarões mantendo sua textura é:

- Ferva 2 ½ litros de água, acrescente sal a gosto e baixe o fogo, mantendo o vapor e a formação de pequenas bolhas;
- acrescente as lagostas e camarões à água fervente;
- cozinhe por 3 a 4 minutos. Os camarões estarão prontos quando começarem a boiar;

Em caso de preparo de molhos, os camarões deverão ser os últimos ingredientes a serem colocados, devendo ferver por no máximo 4 minutos. As lagostas estarão cozidas quando ganharem uma coloração rósea ou alaranjada.

A água de cozimento pode ser aproveitada no preparo de arroz aromatizado.

## Peixes

Evite cozinhar demais os filés e postas de peixes. O ponto de cozimento interfere no sabor e na textura dos peixes. Cozinhe em calor moderado os filés e postas por cerca de 5 a 8 minutos, dependendo da espessura. Quando estiver pronto, a carne parecerá mais branca.

Os peixes cozinham depressa e continuam a cozinhar mesmo após retirados do calor, portanto, é preciso atenção para que não passem do ponto.

Para saber o ponto de cozimento, insira um garfo na parte mais grossa e delicadamente tente parti-lo. Se estiver no ponto ele se abrirá facilmente. Se o peixe for inteiro a carne tenderá a separar da espinha dorsal.

Consumo-os o mais breve possível.

## Peixes Enlatados ou em Conserva

Os peixes enlatados são selecionados, pré-cozidos e acondicionados em salmoura fraca, azeite de oliva ou outro óleo comestível sem conservantes e adicionados ou não de temperos. O rápido cozimento dos alimentos enlatados, por ser processado sob altas temperaturas, permite muitas vezes que os nutrientes sejam conservados, mantendo assim a maioria das qualidades nutricionais do pescado. Os peixes enlatados vêm prontos para o consumo e são ótimos para serem consumidos como ingredientes em pratos, como acompanhamento, ou simplesmente puros.

## Peixes Salgados

O maior segredo para preparar um bom peixe salgado é dessalgá-lo da maneira adequada. Deve-se colocar o peixe com pele e já cortado na água gelada e dentro da geladeira trocando-se a água do recipiente três vezes por dia. Dentro do recipiente também é indicado colocar pedras de gelo para garantir o sabor do peixe e evitar que ele se desfaça.

O peixe salgado não deve ser fervido, a não ser que a receita ou o preparo indiquem, pois a fervura prejudica o paladar e resseca o peixe. Deve ser sempre preparado em água a ferver, ou seja, em fogo brando, sem borbulhar. A água de cozimento pode ser aproveitada para cozinhar batatas ou arroz aromatizado.

## Ostras, Mexilhões e demais Mariscos

A melhor forma de preparo é através de cozimento em água ou vapor.

Primeiro limpe a superfície externa das ostras e mexilhões.

Ferva a água e mergulhe os mariscos. Eles estarão prontos quando a maior parte das conchas estiver aberta.

A água de cozimento não deve ser aproveitada.

Caso queira aproveitar somente a carne, resfrie tudo em água corrente antes de iniciar o desconche.

Procure verificar se estes produtos vêm de zonas certificadas de produção, se constam os selos de inspeção federal ou da vigilância sanitária e prefira os peixes da estação!

### Atenção à embalagem

O rótulo dos produtos comercializados no País deve apresentar as seguintes informações obrigatórias:

1. Nome do produto;
2. Lista de ingredientes em ordem decrescente de quantidade, isto é, o ingrediente que estiver em maior quantidade deve vir primeiro, e assim por diante;
3. Conteúdo líquido (quantidade ou volume que o produto apresenta);
4. Identificação da origem (identificação do país ou local de produção daquele produto);
5. Identificação do lote;
6. Prazo de validade: o DIA e o MÊS para produtos com duração mínima menor do que 3 meses e o MÊS e o ANO para produtos com duração superior a 3 meses;
7. Instruções para o uso, quando necessário.
8. Selo do Serviço de Inspeção Federal (SIF), Serviço de Inspeção Estadual ou Municipal.

Obs.: no caso de produtos importados, as informações acima devem estar em português.

Os produtores de pescado embalado devem ainda declarar a rotulagem nutricional obrigatória com as seguintes informações: Valor Energético, Carboidratos, Proteínas, Gorduras Totais, Gorduras Saturadas, Gorduras Trans, Fibra Alimentar e Sódio.

Fonte: Resolução – RDC ANVISA n° 259, de 20/09/2002

Resolução – RDC ANVISA n ° 360, de 23/12/2003

## Fatores que você deve observar na hora de escolher o local de venda

- Escolha um estabelecimento organizado e limpo;
- Verifique a higiene dos atendentes;
- Observe se os pescados estão mantidos na temperatura recomendada pelo fabricante (refrigerados, congelados ou à temperatura ambiente);
- Adquira o pescado (refrigerado ou congelado) ao final das compras.

## O que observar ao comprar pescado

### 1. Fresco e resfriado:

Fresco é o pescado que nunca foi congelado e é conservado no gelo.

Resfriado é o pescado devidamente conservado em gelo e mantido em temperaturas entre 0°C e -2°C.

O pescado fresco/resfriado é a apresentação mais freqüente em peixarias por todo o Brasil. O pescado fresco possibilita ao consumidor verificar a qualidade do alimento através do odor, textura e coloração.

- Devem possuir pele firme, bem aderida, úmida e sem a presença de manchas;
- Os olhos devem ser brilhantes e salientes;
- As escamas devem ser unidas entre si, brilhantes e fortemente aderidas à pele;
- As brânquias (guelras) devem possuir cor que vai do rosa ao vermelho intenso, ser brilhantes e sem viscosidade;
- Os crustáceos devem ter cor própria da espécie e não apresentar cor alaranjada ou negra na carapaça;
- Os mariscos frescos só podem ser vendidos vivos;
- Polvos e lulas devem possuir carne consistente e elástica;
- Odor característico e não repugnante;

- Livre de contaminantes (como areia, pedaços de metais, plásticos, combustíveis, sabão e moscas).

No caso de filés embalados sempre verifique, além da consistência da carne, o tipo do pescado, o estabelecimento de origem, o peso líquido, a data de embalagem, o prazo de validade, a forma de conservação e a informação nutricional.

## **2. Seco:**

O pescado seco tem várias apresentações: pescado salgado seco, pescado seco e pescado desidratado.

O “pescado seco” é dessecado de forma apropriada sem adição de sais.

O “pescado salgado seco” é dessecado inteiro e tratado com sal (cloreto de sódio).

O “pescado desidratado” é dessecado profundamente em aparelhagem adequada.

Cuidados na compra do pescado seco:

- Deve estar armazenado em local limpo, protegido de poeira e insetos;
- Ausência de mofo, ovos, ou larvas de moscas, manchas escuras ou avermelhadas, limosidade superficial, amolecimento e odor desagradável.

Por lei, a embalagem de todo pescado deve ter as seguintes informações: tipo do pescado, estabelecimento de origem, peso líquido, data da embalagem, prazo de validade, forma de conservação, informação nutricional.

As espécies *Gadus morhua* (Cod) e *Gadus macrocephalus* podem ser comercializadas como bacalhau, enquanto que os pescados Saithe, Ling e Zarbo devem ser comercializados como peixe salgado seco tipo bacalhau salgado seco.

Na região Norte do país há um grande consumo de Pirarucu seco-salgado, que é conhecido como o “bacalhau brasileiro”.

## **3. Congelado:**

O pescado congelado industrialmente é submetido a temperaturas inferiores a -25°C e depois mantido obrigatoriamente a temperaturas inferiores a -15°C.

O congelamento industrial é feito muito rapidamente de forma que conserva melhor e diminui a perda de qualidade e umidade do pescado.

O congelamento é um eficiente meio de manter a qualidade do pescado, porém a data de validade deve ser sempre verificada.

Formas de descongelar o pescado:

- Na geladeira: é o método mais recomendado pois diminui a perda de água e garante a manutenção da qualidade do pescado.
- No microondas: sempre utilizar a opção “descongelar” do microondas para garantir o descongelamento uniforme.

Atenção: nunca descongele qualquer pescado em temperatura ambiente, porque, além de não ser uniforme, pode gerar perda de qualidade, umidade e permitir o crescimento de microrganismos.

No caso de congelamento domiciliar:

- Nunca deixe congelar novamente um pescado que já foi descongelado;
- O peixe pode ser congelado novamente se cozido e preparado;
- O ideal é congelar peixes inteiros sem as vísceras, a pele é a melhor proteção do peixe;
- Camarões e lagostas devem ser congelados sem cabeça;
- Nunca congelar diversas espécies em um mesmo recipiente ou embalagem;
- Sempre proteger bem o pescado com filmes e sacos apropriados de primeiro uso;
- Não sobrecarregar o freezer durante o congelamento;
- Sempre identificar no seu freezer as embalagens com as informações sobre o produto e a data de congelamento.

#### **4. Enlatado ou em conserva:**

Pescado em conserva é armazenado em recipientes herméticos, podendo ser vendido nas seguintes categorias:

- “Ao natural”: é o pescado armazenado com salmoura fraca, adicionada ou não de temperos;
- “Em azeite ou em óleos comestíveis”: é o pescado armazenado em azeite de oliva ou em outro óleo comestível, adicionado ou não de temperos.

O enlatamento é um método de processamento dos mais utilizados na conservação do pescado.

O rápido cozimento dos alimentos enlatados, por ser processado sob altas temperaturas, permite muitas vezes que os nutrientes sejam conservados, mantendo assim a maioria das qualidades nutricionais do pescado.

Sempre adquira o pescado (fresco, refrigerado ou congelado) ao final das compras, isto facilitará a manutenção da qualidade do alimento.



## Cuidados no armazenamento em casa

- Armazene imediatamente os alimentos refrigerados e congelados na geladeira ou freezer e consuma até a data de validade do produto;
- Não sobrecarregue a capacidade de sua geladeira! Não cubra as prateleiras da geladeira com panos ou toalhas.
- Armazene nas prateleiras superiores os alimentos preparados e prontos para consumo; nas prateleiras do meio os produtos pré-preparados; e nas prateleiras inferiores os alimentos crus;
- Evite o contato de alimentos crus com alimentos cozidos;
- Lave os utensílios usados no preparo de alimentos crus antes de utilizá-los em alimentos cozidos.

## Dicas

1. Dê preferência a peixes assados, cozidos ou grelhados.
2. Retire o couro do peixe antes de consumi-lo. A gordura saudável presente nos peixes está concentrada principalmente em sua carne e não em seu couro.
3. Utilize temperos naturais para preparar peixes, tais como cebolinha, cebola, alho, orégano, manjericão, manjerona, cominho, noz-moscada, louro, etc.
4. Deve-se evitar o consumo excessivo de sal e de temperos industrializados. No caso de pescados que já venham salgados, é necessário dessalgá-los adequadamente para evitar que o teor de sódio no alimento fique alto.

“ A denominação genérica ‘PESCADO’ compreende os peixes, crustáceos, moluscos, anfíbios, quelônios e mamíferos de água doce ou salgada, usados na alimentação humana”.

Fonte: Regulamento da Inspeção Industrial e Sanitária de Produtos de Origem Animal – RISPOA.

