

Secretaria Especial de Aquicultura e Pesca - SEAP/PR
Espanada dos Ministérios - Bloco D - 4º andar - Sala 402
CEP 70043-900 Brasília-DF
Telefones: (61) 225-5105 / 218-2872 - Fax: (61) 224-5049
seap-comunicacao@agricultura.gov.br
www.presidencia.gov.br/seap
Procure o escritório regional da SEAP no seu estado.



Semana do Peixe - Todo dia é dia de peixe.

Peixe na mesa é saúde para o povo e desenvolvimento para o Brasil.

Imagine um País com 8,5 mil km de costa. Agora imagine um País que sozinho possui 12% de toda a reserva de água doce disponível no planeta. Mais de 2 milhões de hectares de terras alagadas, reservatórios e estuários. Imaginou? Esse País é o Brasil. É por isso que a Secretaria Especial de Aquicultura e Pesca - SEAP/PR está trabalhando para transformar todo esse potencial em uma série de ações que vai deixar o peixe muito mais acessível aos brasileiros.

Semana com peixe na mesa fica mais gostosa!

Não se esqueça: o peixe fresco tem de ter corpo firme e brilhante, escamas bem agarradas, guelras bem vermelhas e olhos salientes e brilhantes.

Semana do Peixe: a isca perfeita para aumentar o consumo de pescado.

“Todo dia é dia de peixe”. É partindo dessa idéia que a SEAP busca elevar o consumo de pescado no País, que hoje é de 6,8 Kg por habitante ao ano, para os 12 Kg recomendados pela Organização Mundial do Comércio. Pensando nisso, a SEAP criou a Semana do Peixe, uma ação da Campanha Nacional de Incentivo ao Consumo de Pescado.

A campanha desenvolve estudos em parcerias com universidades para diagnosticar os problemas na produção, distribuição e comercialização de pescados. E para fisgar ainda mais consumidores, o programa garante a qualidade na despesca, no transporte, no acondicionamento até na capacitação de trabalhadores. O objetivo é oferecer o melhor peixe tanto para quem vende quanto para quem compra.

Peixe faz bem para a saúde:

- Menos calorias e colesterol zero
- Faz bem ao cérebro e artérias
- Combate a aterosclerose
- Fortalece o sistema imunológico e os ossos sendo importante fonte de cálcio.
- Diminui o aparecimento do Mal de Alzheimer, enxaquecas crônicas, pressão alta, câncer, esquizofrenia, depressão, parto prematuro e diabetes.

Tabela Brasileira de Composição de Alimentos

Porção de 100g	Tambaqui	Tucunaré	Tainha	Sardinha	Jaraqui	Tilápia	Carne de frango	Carne bovina
Energia - kcal	151,0	102,0	150,0	108,0	124,0	72,0	174,0	192,0
Proteínas - g	24,8	20,4	25,2	20,3	18,4	16,5	17,5	19,1
Gordura - g	5,8	2,3	5,5	2,8	5,6	0,2	11,5	12,8
Umidade - g	66,3	76,6	68,0	74,7	74,4	81,3	69,9	67,3

Fonte: Departamento de Alimentos e Nutrição Experimental FCF/USP

Site: <http://www.fcf.usp.br/tabela/>