

# Escolha bem o seu pescado.

Dicas para você levar um pescado fresquinho para casa.



## *Sites relacionados:*

Secretaria Especial de Aquicultura e Pesca – Seap  
[www.presidencia.gov.br/seap](http://www.presidencia.gov.br/seap)

Agência Nacional de Vigilância Sanitária  
[www.anvisa.gov.br](http://www.anvisa.gov.br)

Denuncie irregularidades de produtos e estabelecimentos ao serviço de vigilância sanitária de sua localidade:  
[www.anvisa.gov.br/institucional/enderecos/index.htm](http://www.anvisa.gov.br/institucional/enderecos/index.htm)

Outras informações sobre peixe salgado seco consulte:  
[www.anvisa.gov.br/alimentos/informes/cartilha\\_bacalhau.pdf](http://www.anvisa.gov.br/alimentos/informes/cartilha_bacalhau.pdf)

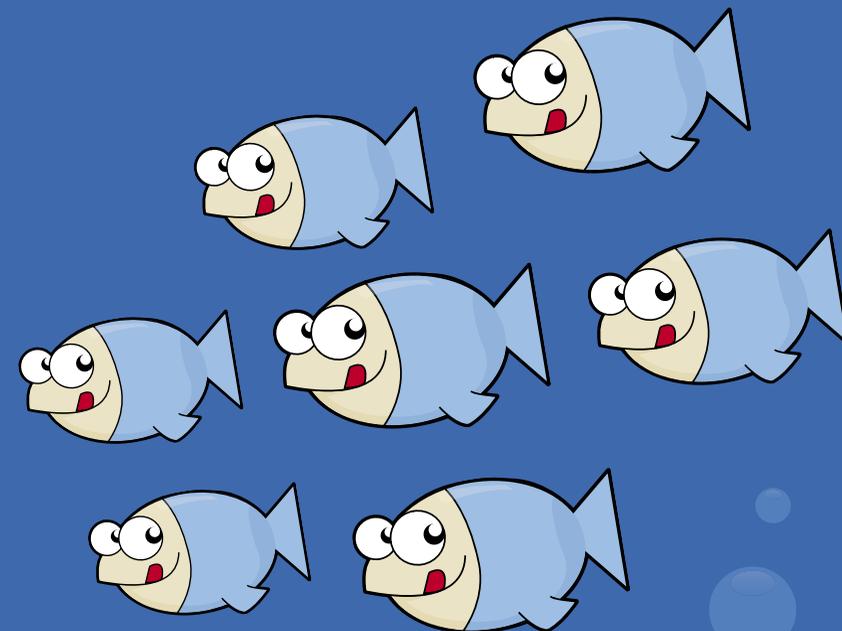


Secretaria Especial  
de Aquicultura e Pesca

ANVISA  
Agência Nacional de Vigilância Sanitária



Alimentos como os pescados são sempre sinônimos de saúde. Mas para garantir que estejam realmente adequados para serem consumidos sem causar danos à saúde, você precisa ficar atento às dicas da Secretaria Especial de Aquicultura e Pesca da Presidência da República e da Agência Nacional de Vigilância Sanitária.



## Local de venda

- Para escolher o estabelecimento utilize como critério a limpeza e a organização do ambiente e a higiene dos atendentes.

**Lembre-se! Os produtos devem ser expostos sempre em cima de prateleiras e quando refrigerados e congelados mantidos na temperatura indicada pelo fabricante.**

- Verifique as condições das embalagens e não compre alimentos com embalagens violadas, amassadas, rasgadas, molhadas, furadas ou com outros sinais de alteração.
- Observe se no rótulo consta o nome e endereço completo do fabricante, data de validade, selo do serviço de inspeção estadual, municipal ou do Serviço de Inspeção Federal (SIF) e se há instruções quanto à conservação do produto.

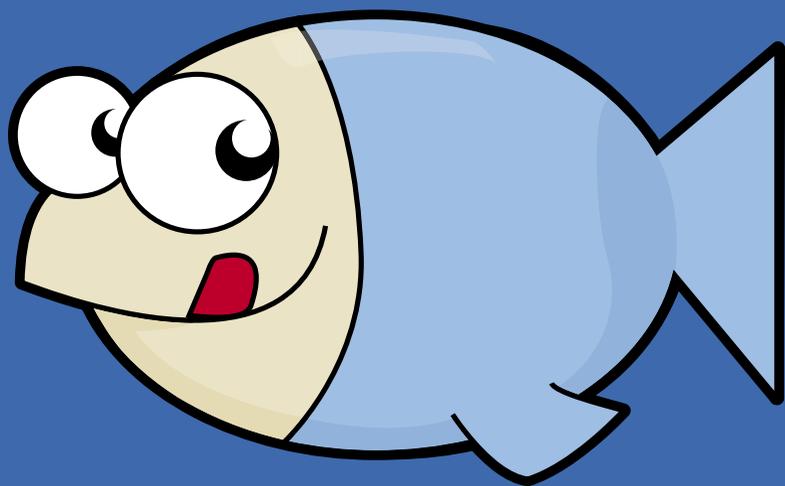
**Atenção! Na escolha do alimento sempre verifique o prazo de validade e opte por aquele que lhe oferecer maior durabilidade.**

- Adquira os alimentos refrigerados e congelados no final das compras. Confira se os produtos congelados estão firmes e sem sinais de descongelamento, como acúmulo de líquidos.

# Pescados

## Peixe fresco:

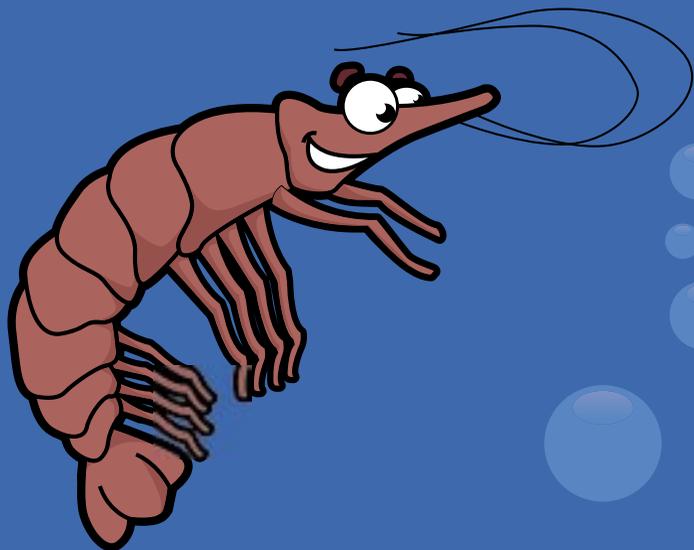
- **Estar livre de:** contaminantes físicos (areia, pedaços de metais, plásticos e/ou poeira), químicos (combustíveis, sabão e/ou detergentes) e biológicos (bactérias, vírus e/ou moscas).
- **Aparência:** ausência de manchas, furos ou cortes na superfície.
- **Escamas:** bem firmes e resistentes. Devem estar translúcidas (parcialmente transparentes) e brilhantes.
- **Pele:** úmida, firme e bem aderida.
- **Olhos:** devem ocupar toda a cavidade, ser brilhantes e salientes, sem a presença de pontos brancos ao centro do olho.
- **Membrana que reveste a guelra (opérculo):** rígida, deve oferecer resistência à sua abertura. A face interna deve estar brilhante e os vasos sanguíneos, cheios e fixos.
- **Brânquias:** de cor rosa ao vermelho intenso, úmidas e brilhantes, ausência ou discreta presença de muco (líquido pastoso).
- **Abdômen:** aderidos aos ossos fortemente e de elasticidade marcante.
- **Odor, sabor e cor:** característicos da espécie que se trata.
- **Conservação:** deve ser mantido sob refrigeração ou sobre uma espessa camada de gelo.



## Peixe salgado seco:

No Brasil é reconhecido como bacalhau todo o peixe salgado e seco. Na hora de comprar o bacalhau é preciso estar atento a algumas dicas:

- O produto deve ser armazenado em local limpo, protegido de poeira e insetos;
- Verifique se não há a presença de mofo, ovos ou larvas de moscas, manchas escuras ou avermelhadas, limosidade superficial, amolecimento e odor desagradável, que indicam que o produto não está bom para consumo;



## Crustáceos:

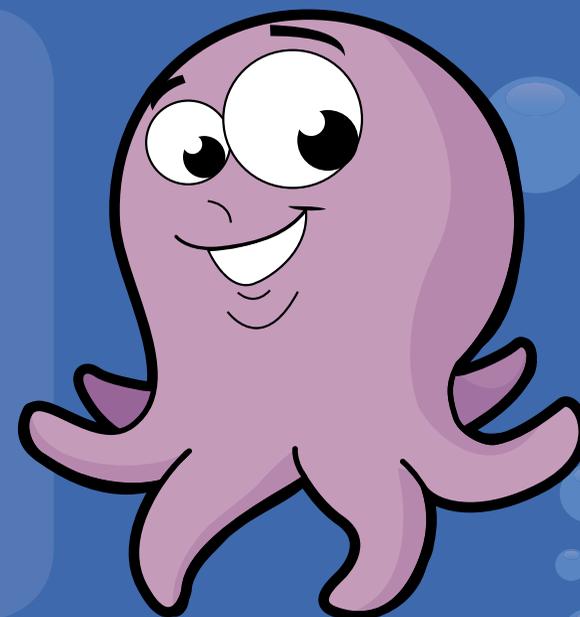
- **Aspecto:** geral brilhante, úmido; corpo em curvatura natural, rígida, patas firmes e resistentes; pernas inteiras e firmes; carapaça bem aderente ao corpo, olhos vivos e destacados.
- **Coloração:** própria à espécie, sem qualquer pigmentação estranha; não apresentar coloração alaranjada ou negra na carapaça.
- **Cheiro:** próprio e suave.

## Mariscos:

- **Aspecto:** devem ser expostos à venda vivos, com valvas fechadas e com retenção de água incolor e límpida nas conchas.
- **Cheiro:** agradável e pronunciado.
- **Carne:** úmida, bem aderente à concha, de aspecto esponjoso, de cor acinzentada-clara nas ostras e amarelada nos mexilhões.

## Polvos, lula:

- **Aspecto:** devem ter a pele lisa e úmida; olhos vivos e salientes.
- **Carne:** consistente e elástica.
- **Cheiro:** próprio (levemente adocicado).
- **Coloração:** ausência de qualquer pigmentação estranha à espécie.



## 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.

**Atenção, 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 do meio os produtos pré-preparados e nas inferiores, os alimentos crus.**

**Atenção! Nunca descongele o alimento à temperatura ambiente.**

## Preparação dos alimentos

- Conserve em vasilhas tampadas nas geladeiras o alimento preparado que não será imediatamente consumido, por, no máximo, cinco dias. Não deixe os alimentos cozidos à temperatura ambiente por mais de duas horas.

## Contaminação cruzada

- Evite o contato de alimentos crus (pescado, vegetais não lavados) com alimentos cozidos.
- Lave os utensílios usados no preparo de alimentos crus antes de utilizá-los em alimentos cozidos.

## Descongelamento

- Descongele os alimentos congelados em microondas ou sob refrigeração ou cozinhe diretamente se estiverem em pequenas porções.

## Pescados e Alimentação saudável

- Além dos pescados serem fontes naturais de proteínas para o organismo, eles fornecem outros nutrientes importantes para os seres humanos, como vitaminas, minerais e ácidos graxos essenciais.
- Os principais minerais encontrados nos pescados são: zinco, fósforo, ferro, cálcio e iodo (no caso de pescados de origem marinha). Ainda, os peixes são importantes fontes de vitaminas do complexo B (como a tiamina, a niacina e a vitamina B12).

- Além disso, os peixes são ricos em ácidos graxos poliinsaturados, um tipo de gordura considerada saudável. Dentre os ácidos graxos poliinsaturados, destaca-se o ômega 3, encontrado principalmente em peixes de águas profundas e frias, como salmão, sardinha, cavala, arenque e atum.

## Dicas

1. Dar preferência a peixes assados, cozidos ou grelhados. Evitar consumir peixes fritos, que possuem alto teor energético e de gorduras.

2. Retirar 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. Utilizar temperos naturais para preparar peixes, tais como cebolinha, cebola, alho, orégano, manjericão, manjerona, cominho, noz-moscada, louro, etc. 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.

## Receita

### TAMBAQUI DO TIÃO NA BRASA.

#### INGREDIENTES:

- 1 Tambaqui de aproximadamente 3 kg.
- Sal grosso a gosto:
- 4 dentes alho picado:
- Suco de 1 limão medio:

#### MODO DE PREPARO:

Limpe (sem descamar) e lave bem o peixe, tirando toda gordura.

Divida o peixe em duas bandas (direita e esquerda), tempere-o com sal grosso, alho (picado) e o suco de limão.

Em seguida, pegue um pedaço de papel alumínio, e enrole o peixe para levá-lo à churrasqueira em grelha de duas abas.

Deixe assar por aproximadamente 30min, virando uma vez.

Em seguida, retire o papel alumínio e deixe por mais 20 minutos ou até torrar as escamas. Sirva com arroz branco, e salada, retirando a carne de seu interior.

Para verificar se o peixe está cozido, enfie um garfo no lombo do peixe, se entrar com facilidade, já está cozido e você pode retirar o papel alumínio e deixá-lo na brasa.