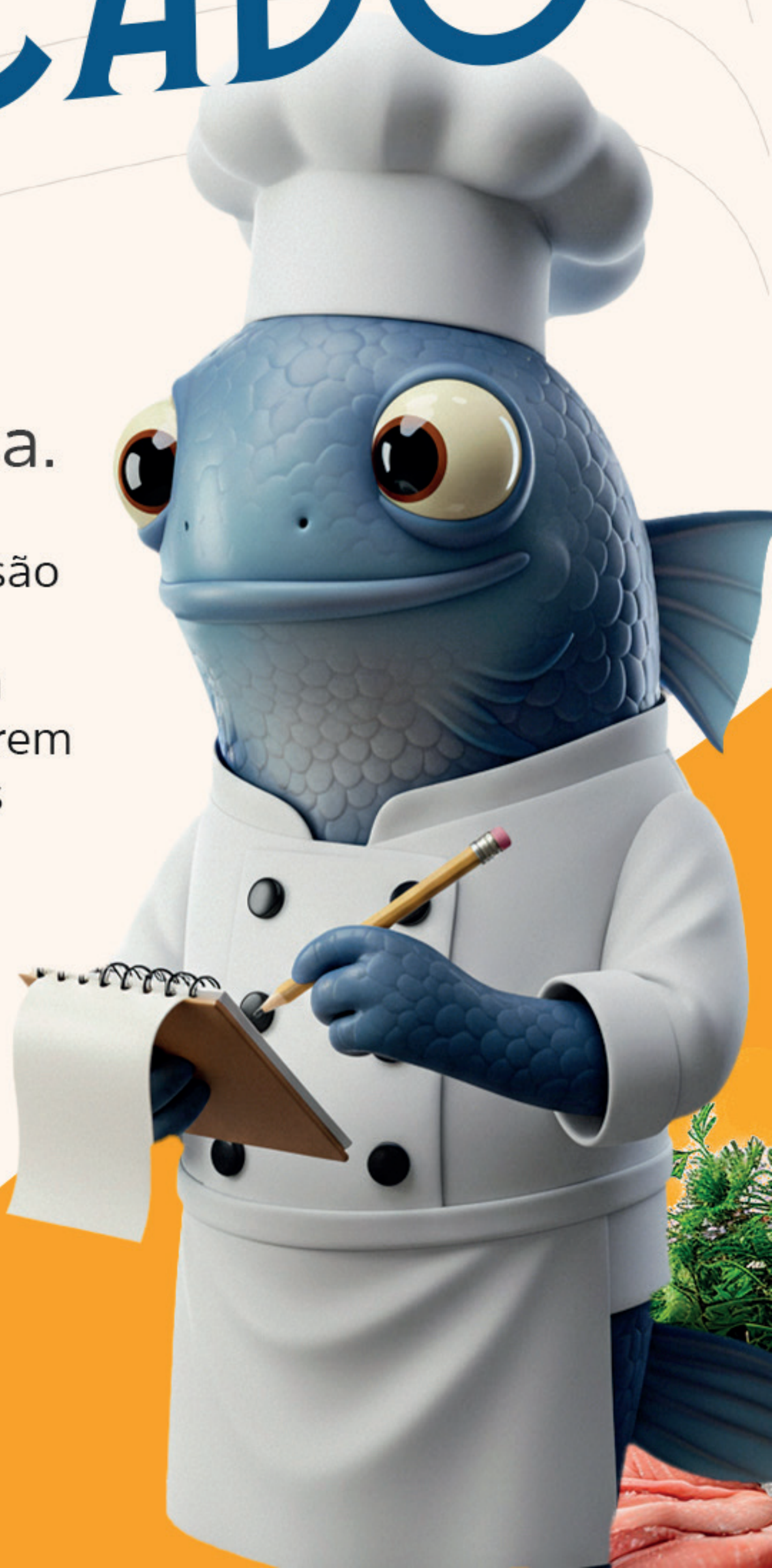


Escolha bem o seu PESCADO

Dicas para você
levar um pescado
fresquinho para casa.

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 Aqüicultura 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.
- 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.
- 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. Elasticidade marcante.

- **MEMBRANA QUE REVESTE A GUELRA:**

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 lasticidade marcante.

- **ODOR, SABOR E COR:** característicos da espécie que se trata.

- **CONSERVAÇÃO:** deve ser mantido sob refrigeração ou sobre uma espessa camada de gelo.

Pescados – 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, lulas

- **ASPECTO:** devem ter a pele lisa e úmida; olhos vivos e salientes.
- **CARNE:** consistente e elástica.
- **COLORAÇÃO:** ausência de qualquer pigmentação estranha à espécie.
- **CHEIRO:** próprio (levemente adocicado).



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.

Descongelamento

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

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.

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.

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.



Em caso de **DÚVIDAS**

SECRETARIA DE SAÚDE VIGILÂNCIA SANITÁRIA

E-mail: vigilanciasanitaria.ro@gmail.com

Whatsapp: (22) 99222-9732

(somente mensagem de texto)

Segunda a sexta-feira, das 8h às 17h

