



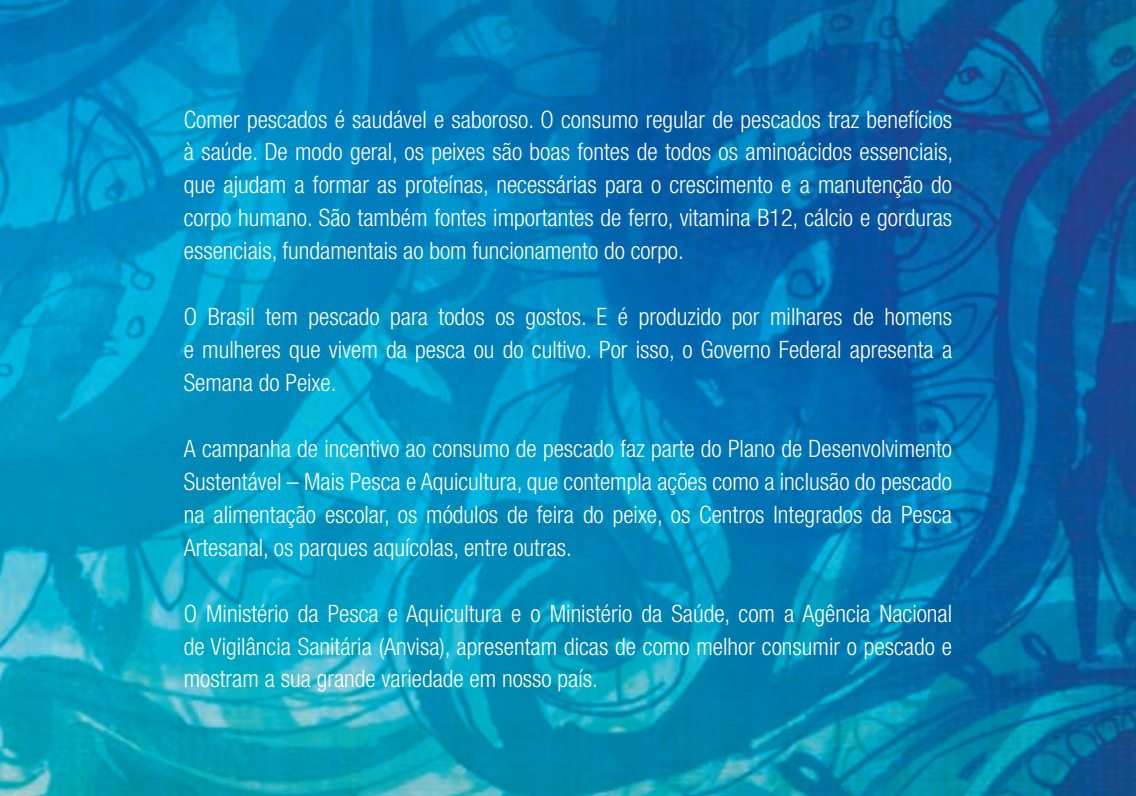
**Inclua pescado na sua alimentação.  
É gostoso e faz bem para a saúde.**







**INCLUIR UM  
BOM PESCADO  
NA DIETA TRAZ  
MAIS SAÚDE**

The background features a stylized illustration in shades of blue and teal. On the left, a fisherman is depicted from the chest up, wearing a hat and a dark jacket, holding a fishing net. On the right, a large fish is shown, possibly a salmon or trout, with its scales and fins rendered in a sketchy, artistic style. The overall composition is layered and textured, with various lines and shapes suggesting movement and the natural environment of fishing.

Comer pescados é saudável e saboroso. O consumo regular de pescados traz benefícios à saúde. De modo geral, os peixes são boas fontes de todos os aminoácidos essenciais, que ajudam a formar as proteínas, necessárias para o crescimento e a manutenção do corpo humano. São também fontes importantes de ferro, vitamina B12, cálcio e gorduras essenciais, fundamentais ao bom funcionamento do corpo.

O Brasil tem pescado para todos os gostos. E é produzido por milhares de homens e mulheres que vivem da pesca ou do cultivo. Por isso, o Governo Federal apresenta a Semana do Peixe.

A campanha de incentivo ao consumo de pescado faz parte do Plano de Desenvolvimento Sustentável – Mais Pesca e Aquicultura, que contempla ações como a inclusão do pescado na alimentação escolar, os módulos de feira do peixe, os Centros Integrados da Pesca Artesanal, os parques aquícolas, entre outras.

O Ministério da Pesca e Aquicultura e o Ministério da Saúde, com a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa), apresentam dicas de como melhor consumir o pescado e mostram a sua grande variedade em nosso país.



POR QUE  
PESCADO  
FAZ BEM

Vários tipos de pescado são fontes de ômega 3, que é encontrado principalmente em peixes como atum, pintado, sardinha, arenque, anchova, tainha, bacalhau e truta. O ômega 3 auxilia na manutenção de níveis saudáveis de triglicerídeos, desde que associado a uma alimentação equilibrada e hábitos de vida saudáveis. Tanto os peixes de rio como de mar fazem bem à saúde.

### **Para ter esses benefícios é preciso consumir de 1 a 2g de ômega 3 por dia**

O aumento do consumo de peixe é um ótimo caminho na busca de uma alimentação saudável. Por isso, é importante estimular esse hábito em crianças e adolescentes. O teor de gordura nos peixes é baixo, fazendo deles uma ótima opção de proteína. Para uma alimentação mais saudável, o Ministério da Saúde recomenda o consumo de duas porções de peixes por semana.

### **Você costuma comer peixes com qual frequência?**

- ( ) Não consumo
- ( ) Somente algumas vezes no ano
- ( ) 1 vez por semana
- ( ) 2 ou mais vezes por semana

Definição de pescado: peixes, crustáceos, moluscos, anfíbios, répteis e mamíferos de água doce ou salgada, usados na alimentação humana.

## **O que observar ao comprar pescado**

Observe a limpeza do local e a higiene dos atendentes onde o pescado está sendo comercializado, principalmente a forma de conservação.

### **Fresco e resfriado**

Quando o pescado for fresco, observe a temperatura do balcão refrigerado (deve ser inferior a 4°C). Quando o pescado for mantido em caixas térmicas ou isopor, deve estar totalmente envolvido pelo gelo.

O pescado fresco possibilita ao consumidor verificar a qualidade do alimento pelo odor, textura e coloração.

- Deve ter 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 ter 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 ter carne consistente e elástica.
- Odor característico e não repugnante.
- Livre de contaminantes (como areia, pedaços de metais, plásticos, combustíveis, sabão e moscas).



# Receita

## PEIXE ASSADO COM MOLHO DE UVA

**Rendimento: 900g**

**Porção: 1 filé com 2 colheres de sopa de molho (115g)**

**Nível de dificuldade: médio**

### Ingredientes

Peixe inteiro limpo

Uva verde sem caroço

Açúcar

Cebola

Alho

Alho-poró

Azeite

Sal

Pimenta-do-reino

Caldo de vegetais

### Medida caseira

1 unidade pequena

1 cacho (8 col. sopa)

1/2 colher de sopa

1 unidade pequena

2 dentes

5 colheres de sopa

1 colher de sopa

1 colher de sopa

1 colher de chá

4 xícaras

### Modo de preparo

1. Preparar o caldo de vegetais cortando todos os ingredientes e cozinhando por cerca de 30 minutos em fogo baixo. Reservar.
2. Molho: refogar a cebola picada, o alho picado e o alho-poró picado no azeite, acrescentar o açúcar e o fundo de vegetais e deixar reduzir à metade.
3. Acrescentar as uvas cortadas ao meio.
4. Peixe: temperar o peixe com sal e pimenta e assar em forma untada envolta em papel laminado por 40 minutos.
5. Servir o peixe com o molho.



**CONGELADO**

O pescado congelado industrialmente é submetido a temperaturas inferiores a  $-25^{\circ}\text{C}$  e depois mantido obrigatoriamente a temperaturas inferiores a  $-15^{\circ}\text{C}$ .

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.

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

# Receita

## MOQUECA CAPIXABA

**Rendimento: 3,2kg**

**Porção: 2 colheres de servir (150g)**

**Nível de dificuldade: baixo**

### Ingredientes

Postas de dourado

Alho

Tomate em cubos e em rodelas

Cebola fatiada

Cebolinha picada

Coentro picado

Colorau

Sal

Limão

Azeite de oliva

### Medida caseira

13 postas pequenas

16 dentes grandes

8 tomates médios

5 cebolas

1/2 maço

1/2 maço

1 colher de chá

2 colheres de sopa

1 unidade grande

1 colher de sopa

## Modo de preparo

1. Temperar o peixe com o suco de limão.
2. Em uma panela de barro, aquecer o azeite, acrescentar o alho e refogar, mexendo por 4 minutos.
3. Adicionar o sal e o colorau e mexer.
4. Faça uma cama: forre o fundo da panela de barro com um pouco de cebola picada em cubos, tomate picado em cubos e coentro picado.
5. Coloque as postas de peixe por cima dos temperos e uma ao lado da outra.
6. Em seguida, acrescente o restante da cebola, do tomate em rodela e do coentro picado, finalizando com a cebolinha. Adicionar 250ml de água, tampar a panela e cozinhar por 3 minutos.
7. Abrir a panela e colocar as postas de peixe.
8. O cozimento deve ser feito em fogo baixo por uns 15 minutos após a fervura.





# SECO

## 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.

As espécies *Gadus morhua* (*cod*) e *Gadus macrocephalus* podem ser comercializadas como bacalhau, enquanto 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”.



# Receita

## BOBÓ MARANHENSE

**Rendimento: 840g**

**Porção: 3 colheres de sopa (130g)**

**Nível de dificuldade: médio**

### Ingredientes

Vinagreira cozida

João-gomes cozido

Quiabo

Pimentão verde

Cebola

Alho

Tomate

Óleo

Camarão seco

### Medida caseira

1/2 maço

1/2 maço

12 unidades

1/6 de unidade

1/2 unidade pequena

2 e 1/2 dentes

1 unidade pequena

1 colher de café

1 prato de sopa cheio



## **Modo de preparo**

1. Retirar o excesso de sal do camarão em água gelada por cerca de 30 minutos, trocando a água por 3 vezes.
2. Refogar com o óleo, a cebola, o alho, o tomate e o pimentão verde, picados em pequenos cubos.
3. Em seguida, acrescentar o camarão seco (escorrido e picado em cubos), a vinagreira, o João-gomes e o quiabo picados, sendo o quiabo em cubos bem pequenos ou batido no liquidificador ou no processador, junto com o camarão.
4. Cobrir o preparo com água e cozinhar até o quiabo ficar macio.





ENLATADO  
OU EM  
CONSERVA

O pescado em conserva é armazenado em recipientes herméticos, sem conservantes, 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.

**Cuidado ambiental: procure saber se o pescado consumido está no tamanho e período permitidos.**

# Receita

## SALADA DE ATUM

**Rendimento: 360g**

**Porção: 3 colheres de sopa (90g)**

**Nível de dificuldade: fácil**

### Ingredientes

Atum em conserva de água e sal escorrido

Tomate maduro

Cebola

Folhas verdes (alface, rúcula, espinafre  
ou outro folhoso de sua preferência)

Vinagre

Azeite

Limão

Temperos a gosto (sugestão: sal,  
cheiro-verde, pimenta-do-reino)

### Medida caseira

1 lata

2 unidades médias

1 unidade média

1 pé ou 1 maço

## **Modo de preparo**

1. Lavar bem os tomates e picar em cubos grandes.
2. Lavar as folhas e deixá-las em solução de água e hipoclorito de sódio, conforme diluição e tempo orientados pelo fabricante.
3. Cortar a cebola em rodela finas.
4. Numa tigela, misturar o atum escorrido, a cebola e o tomate. Temperar a gosto.
5. Escorrer as folhas, sem enxaguá-las.
6. Em vasilha ou travessa, fazer uma cama com as folhas.
7. Colocar o atum temperado e servir em seguida.



## ATENÇÃO À EMBALAGEM

O rótulo dos produtos comercializados no Brasil 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. Data de fabricação.
7. 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.
8. Instruções para o uso, quando necessário.
9. 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.

## DICAS DE PREPARO

- Lavar as mãos com água e sabão antes do início da preparação do pescado.
- Manter limpo o local de preparo, as superfícies e os utensílios.
- Lavar os utensílios usados no preparo de pescado cru antes de utilizá-los em pescado cozido.
- Não deixar o pescado cozido à temperatura ambiente por mais de 2 horas.
- Ficar atento às orientações de conservação fornecidas pelo fabricante.
- Lavar os utensílios usados no preparo de alimentos crus antes de utilizá-los em alimentos cozidos.
- 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, evitando o fogo direto.
- Assar e grelhar funcionam bem para os peixes gordos.
- O pescado frito pode absorver óleo e destruir parte do ômega 3 e das vitaminas.
- Cozinhar o pescado em excesso prejudica seu aroma, sabor e textura.
- 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.
- Utilizar temperos naturais para preparar peixes, tais como cebolinha, cebola, alho, orégano, manjeriço, manjerona, cominho, noz-moscada, louro, etc.

## **Peixes**

Evite cozinhar demais os filés e postas de peixes.

Cozinhe em calor moderado 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. 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-se da espinha dorsal.

Consuma-os o mais breve possível.

## **Peixes Salgados**

O maior segredo para preparar um bom peixe salgado é dessalgá-lo da maneira adequada, para evitar que o teor de sódio no alimento fique alto. 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.



# Receita

## PIRARUCU DE CASACA

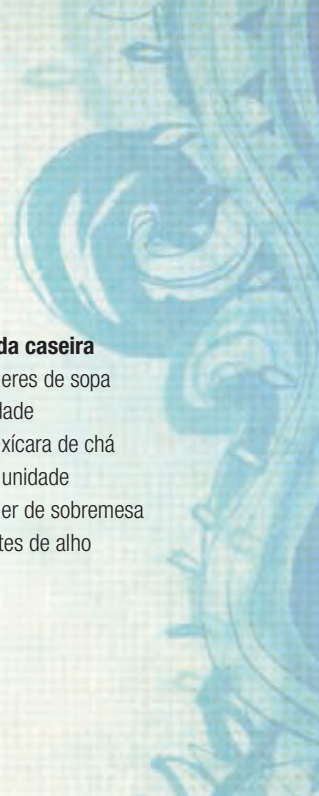
**Rendimento: 2kg**

**Porção: 1 pedaço médio (200g)**

**Nível de dificuldade: médio**

<b>Ingredientes</b>	<b>Medida caseira</b>
Pirarucu	1 lombo
Tomate	1 unidade grande
Pimentão	1 unidade média
Leite de coco	1/2 vidro pequeno
Farinha de Uarini	2 xícaras de chá
Banana-pacova	2 unidades
Uva-passa	1/2 xícara de chá

<b>Ingredientes</b>	<b>Medida caseira</b>
Azeite	3 colheres de sopa
Ovo	1 unidade
Água para peixe	1 1/4 xícara de chá
Cebola	1 1/2 unidade
Óleo	1 colher de sobremesa
Alho	4 dentes de alho



## Modo de preparo

1. Dessalgar o pirarucu na véspera do preparo, colocando o peixe de molho e trocando a água pelo menos 5 vezes, sempre deixando na geladeira.
2. Colocar água para ferver e, quando estiver em ebulição, acrescentar o pirarucu.
3. Ferver por 3 minutos e retirar o peixe.
4. Separar as lascas, retirando as espinhas, e reservar.
5. Cortar a cebola, o alho, o pimentão e o tomate, sem casca e sem semente, em cubos pequenos.
6. Aquecer uma panela e adicionar 1 colher de chá de óleo.
7. Colocar a cebola picada e, quando estiver bem cozida, adicionar o alho, o pimentão, o tomate e o leite de coco e reservar.
8. Em um recipiente, colocar a farinha de Uarini e misturar com o azeite.
9. Em um refratário, dispor uma camada com a farinha misturada com o azeite, outra com o peixe em lascas e outra com o refogado de tomate, pimentão, cebola, alho e leite de coco e ovo cozido cortado em rodela e reservar.
10. Cortar a banana em fatias compridas e assar em forno aquecido a 150°C por 10 minutos.
11. Colocar a banana assada sobre as demais camadas do refratário e salpicar por cima a uva-passa.
12. Levar ao forno pré-aquecido (200°C) por 20 minutos e servir.

# LAGOSTAS E CAMARÕES

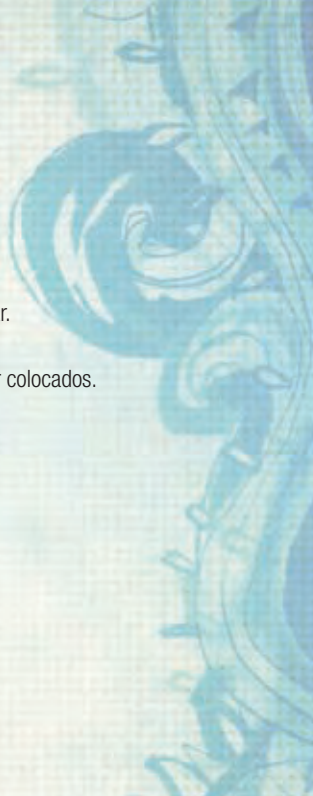
**A melhor maneira de cozer lagostas e camarões, mantendo sua textura, é:**

- Ferver 2 ½ litros de água, acrescentar sal a gosto e baixar o fogo, mantendo o vapor e a formação de pequenas bolhas.
- Acrescentar as lagostas e camarões à água fervente.
- Cozinhar por 3 a 4 minutos. Os camarões estão prontos quando começam a boiar.

Em caso de preparo de molhos, os camarões devem ser os últimos ingredientes a ser colocados.

As lagostas estão cozidas quando ganham uma coloração rósea ou alaranjada.

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





# OSTRAS, MEXILHÕES E DEMAIS MARISCOS

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

O primeiro passo é limpar a superfície externa das ostras e mexilhões. Ferver a água e mergulhar os mariscos. Eles estão prontos quando a maior parte das conchas estiver aberta.

A água de cozimento não deve ser aproveitada.

Para aproveitar somente a carne, resfriar tudo em água corrente antes de iniciar o desconche.

## 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.

### 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 micro-ondas: sempre utilizar a opção “descongelar” 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.





Ministério da  
Saúde

Ministério da  
Pesca e Aquicultura

