



# Alimentos da Semana Santa

**Dicas para escolher, armazenar, conservar e alertas de  
saúde**







# Índice

Pescados .....	4
Armazenamento e conservação .....	5
Como escolher o peixe .....	7
Como escolher outros pescados .....	8
Pescados salgados .....	9
Azeite de Dendê .....	10
Oleaginosas (Amendoim e Castanha de Caju) ....	11
Coco .....	12
Chocolate .....	13
Alergia alimentar .....	14
Rotulagem dos produtos .....	16
Referências	

# Pescados

O termo "**pescado**" engloba peixes, crustáceos, moluscos, anfíbios entre outros. Dentre eles, o peixe é o mais consumido no Brasil. Rico em proteínas de alta qualidade, vitaminas e minerais, além de gorduras saudáveis como o Ômega 3.

O pescado é um alimento bastante perecível e a sua comercialização deve atender a legislação vigente para minimizar os riscos da transmissão de DTA's (Doenças Transmitidas por Alimentos).



Fonte: Canva (2022)



Fonte: Canva (2022)

Os peixes podem ser classificados de acordo com o seu teor de gordura.

**Magro**  
Até 5%

**Gordo**  
5% a 15%

Pescados ricos em Ômega 3



- Salmão;
- Sardinha;
- Atum;
- Ostra;
- Cavalinha;
- Anchova, etc.



## Benefícios

Ômega 3

Vitaminas e  
Minerais

Saúde  
Cardiovascular



Proteção  
Sistema  
Nervoso



Saúde da pele  
e cabelos



Saúde dos  
ossos

# Armazenamento e Conservação

## Locais de Venda

Feiras livres, supermercados, peixarias ou locais similares devem manter o pescado sob refrigeração (gelo, freezer e geladeira), em ambiente limpo e protegido de contaminantes. O gelo deve ser suficiente para envolver o pescado mantendo assim a temperatura adequada.



### GELO

Deve ser de água filtrada e de fornecedor que possua o Alvará de Saúde.

Diferentes tipos de pescado devem ser expostos separadamente para evitar contaminação cruzada. Além disso, o pescado não pode ser exposto para manipulação direta pelos consumidores, devendo ser manipulado pelo comerciante/funcionário do estabelecimento ou estar embalado.





# Armazenamento e Conservação

## Em casa **A**



**A** - Os pescados devem ser mantidos no congelador da geladeira. Para pescados embalados, a validade é de acordo com as recomendações do fabricante.

**B** - Para descongelar, os pescados devem ser retirados do congelador no dia anterior a preparação e mantidos na prateleira inferior da geladeira.

Fonte: Google (2022)

**B**

Na geladeira, as prateleiras superiores devem ser utilizadas para guardar alimentos prontos. As prateleiras inferiores devem ser utilizadas para o descongelamento de alimentos crus, evitando assim a contaminação cruzada.

Para garantir a segurança e qualidade dos alimentos, depois de descongelados estes não podem ser recongelados!

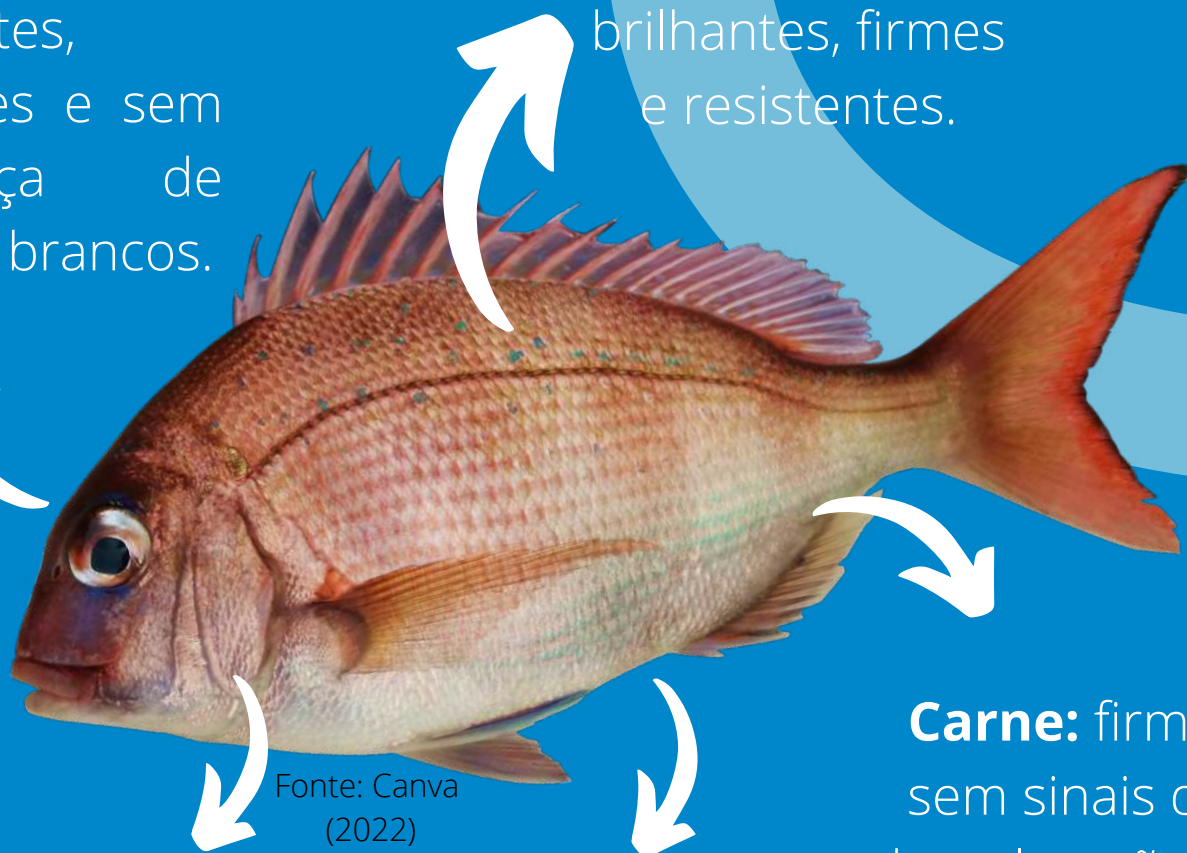
# Como escolher o peixe:

## Olhos:

brilhantes, salientes e sem presença de pontos brancos.

## Escamas:

úmidas, brilhantes, firmes e resistentes.



Fonte: Canva (2022)



## Guelra:

Vermelha brilhante

## Abdômen:

elástico, após leve compressão deve retornar a forma original.

**Carne:** firme, sem sinais de descoloração ou degradação.



**Odor:** suave e característico.

# Como escolher outros pescados:



Fonte: Canva (2022)

**Camarão:** Comercializados congelados ou conservados no gelo. Possuir coloração própria da espécie, odor característico, carapaça e patas bem aderidas ao corpo.

**Polvo:** Possuir coloração própria da espécie, pele lisa e úmida, carne consistente e odor levemente adocicado.



Fonte: Canva (2022)



Fonte: Canva (2022)

**Siri:** Devem ser comercializados vivos. Observar a integridade das patas e da carapaça, umidade e brilho.



# Pescados Salgados



Fonte: Canva (2022)

**Camarão Seco:** deve ser exposto protegido de insetos e sujidades, sem a presença de umidade e bolores. A cor deste produto é rosada e não pode conter corantes.

**Peixes Salgados:** deve ser exposto em local limpo e protegido da poeira e de insetos. Observar a presença de bolor, manchas avermelhadas, limosidade e odor fétido que indicam a deteriorização.



Fonte: <https://www.receitasmais.com.br/peixes/como-dessalgar-o-bacalhau/>

## Dicas para dessalgar:

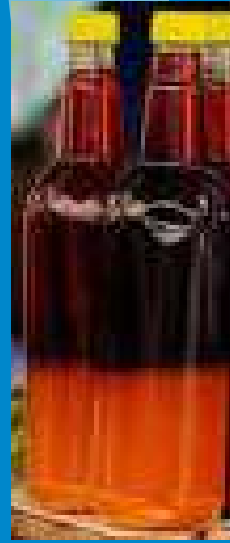
- Cortar o peixe em postas;
- Colocar as postas em recipiente e cobrir com água;
- Manter na geladeira por 24 h e trocar a água algumas vezes durante este período.

# Azeite de Dendê

O azeite de dendê é o óleo de palma bruto oriundo da polpa do fruto do dendezeiro. Este óleo vegetal vermelho-alaranjado possui sabor e aroma marcantes.

Conservar abrigado da luz e calor, e de acordo com recomendação do fabricante (vide rótulo).

## Principais frações do Azeite de Dendê



**Oleína ou Flor do Dendê**  
(Fração líquida)

**Estearina ou bâmbar**  
(Fração sólida)

Fonte: Google (2022)

## Benefícios

**Rico em Betacaroteno**



**Saúde da pele e cabelos**



**Saúde ocular**

**Propriedades Antioxidantes**



**Saúde Cardiovascular**

**Ácidos Graxos**



**Reduz colesterol ruim**

# Oleaginosas

## Amendoim



Fonte: Canva (2022)

É uma leguminosa, da família das oleaginosas, de alto valor nutricional, mais consumida no Brasil e muito presente na culinária baiana.

## Castanha de Caju



Fonte: Canva (2022)

A castanha é o fruto propriamente dito do cajueiro e é encontrado em vários pratos da culinária do litoral do Nordeste.

Para ambos, conservar em local seco, escuro e fresco e de acordo com recomendação do fabricante (vide rótulo).

## Benefícios

Fonte de gorduras mono e poliinsaturadas



Saúde Cardiovascular

Fonte de Proteínas



Desenvolvimento Muscular

Fonte de minerais como potássio e fósforo



Saúde dos ossos

## Aflotoxinas

No **amendoim**, as condições inadequadas de armazenamento como umidade excessiva e temperaturas elevadas podem propiciar o surgimento de micotoxinas de fungos que podem causar doenças.

Fonte: Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA).

# Coco

Do coco extrai-se o leite que é um dos seus principais derivados muito utilizado na culinária baiana.

Se fresco, conservar sob refrigeração. Se industrializado, conservar de acordo com recomendação do fabricante (vide rótulo).



Fonte: Canva (2022)

## Benefícios

Rico em aminoácidos, vitaminas e minerais



Melhora o sono



Promove bem-estar

Rico em fibras



Saúde Intestinal

Propriedades antioxidante



Reduz colesterol ruim



Aumenta colesterol bom

### Como fazer leite de coco caseiro:

#### Ingredientes

Polpa de 1 coco seco ralado

3 xícaras (chá) de água quente

Modo de preparo: Colocar em um liquidificador a polpa do coco seco ralado e a água quente. Liquidificar por cerca de 3 minutos. Coar com o auxílio de uma peneira e espremer bem até extrair todo o leite. Pode ser consumido por até 3 dias e deve ser mantido sob refrigeração.



# Chocolate

Do cacau é produzido o chocolate, um alimento mundialmente conhecido e apreciado.

O chocolate deve ser conservado em local fresco e protegido da luz, e de acordo com recomendação do fabricante (vide rótulo).



Fonte: Canva (2022)

## Benefícios

Rico em polifenóis



Aumenta colesterol bom



Saúde Cardiovascular



Controla a pressão arterial



Promove bem-estar

Enquanto o consumo regular de **chocolate meio amargo** traz diversos benefícios a saúde, o mesmo não ocorre com o chocolate ao leite e branco devido a adição de quantidades elevadas de açúcar e gorduras.



# ALERGIA ALIMENTAR

A alergia alimentar é uma doença consequente a uma resposta imunológica anormal, após a ingestão/ e ou contato com determinados alimentos.

## Sinais e sintomas

- Coceira, edema de face, rubor;
- Conjuntivite alérgica;
- Asma, broncoespasmo (cansaço);
- Tontura e desmaio;
- Vômitos, diarreia;
- Choque anafilático.

Na rotulagem, é obrigatória a presença de informações como:

**Alérgicos:  
contém leite  
e derivados**

**Pode conter  
amendoim,  
castanha-de-  
caju e outros.**

**Não contém  
glúten**

# ALERGIA ALIMENTAR

## Alimentos consumidos na Semana Santa considerados alergênicos



Fonte: Canva (2022)

**Amendoim**



Fonte: Canva (2022)

**Mariscos**



Fonte: Canva (2022)

**Camarão Seco**



Fonte: Canva (2022)

**Peixes**



Fonte: Canva (2022)

**Castanha de Caju**



Fonte: Canva (2022)

**Crustáceos**

Alimentos com potencial alergênico não devem ser armazenados juntamente com outros alimentos e nem compartilhar utensílios, como panelas e talheres.

**Amendoim, castanhas, peixes e frutos do mar são os alimentos que podem causar mais reações alérgicas.**

# Rotulagem dos produtos

A rotulagem é indispensável e traz informações necessárias para o consumo adequado e seguro dos alimentos.

A tabela nutricional é obrigatória nos rótulos de todo alimento embalado na ausência do consumidor.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
PORÇÃO X mL / X COLHER DE SOPA (MEDIDA CASEIRA)		
Quant. por porção		%VD (*)
Valor Calórico Total	X Kcal	X%
Carboidrato	X g	X%
Proteínas	X g	X%
Gorduras Totais	X g	X%
Gorduras Saturadas	X g	X%
Colesterol	X mg	X%
Fibra Alimentar	X g	X%
Cálcio	X mg	X%
Ferro	X mg	X%
	X mg	X%

Data de fabricação: XX/ XX /XXXX  
Lote XXXXXXXXXX  
Validade: XX/ XX/ XXXX

Conteúdo  
XXXXXX

Nome  
do  
Produto

**Ingredientes:**  
XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX  
XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

**Dados do fornecedor**  
XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

**Conservar em XXXXXXXX**

Além das informações nutricionais, devem constar nos rótulos país de origem, lote, data de fabricação, validade, dados do fornecedor, formas de armazenamento e conservação.



# Referências

- BRASIL, Resolução - RDC nº26 DE 02 DE JULHO DE 2015. Dispõe sobre os requisitos para rotulagem obrigatória dos principais alimentos que causam alergias alimentares.
- BRASIL, Resolução - RDC nº83 DE 15 DE SETEMBRO DE 2000. Dispõe sobre regulamento técnico para fixação de identidade e qualidade do leite de coco.
- BRASIL, Resolução - RDC nº172 DE 04 DE JULHO DE 2003. Dispõe sobre o Regulamento Técnico de Boas Práticas de Fabricação para Estabelecimentos Industrializadores de Amendoins Processados e Derivados e a Lista de Verificação das Boas Práticas de Fabricação para Estabelecimentos Industrializadores de Amendoins Processados e Derivados.
- BRASIL. Resolução - RDC nº259 DE 20 DE SETEMBRO DE 2002. Regulamento técnico para rotulagem de alimentos embalados.
- BRASIL. Resolução - RDC nº264 DE 22 DE SETEMBRO DE 2005. Regulamento técnico para chocolate e produtos de cacau. .
- BRASIL. Resolução - RDC nº270 DE 22 DE SETEMBRO DE 2005. Regulamento técnico para óleos vegetais e creme vegetal.
- BRASIL. Resolução - RDC nº329 DE 19 DE DEZEMBRO DE 2019. Estabelece os aditivos alimentares e coadjuvantes de tecnologia autorizados para uso em pescado e produtos de pescado.
- BRASIL. Resolução - RDC nº429 DE 08 DE OUTUBRO DE 2020. Dispõe sobre a rotulagem nutricional dos alimentos embalados.
- Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed., 1. reimpr. – Brasília : Ministério da Saúde, 2014.
- CARVALHO, Renato Ferreira de. Industrialização do Côco - beneficiamento (Produção de côco ralado e leite de côco RETEC/ BA, 2007.
- COSTA, Mariana Melo. Caracterização físico química de azeites de dendê bruto ( *Elaeis guineensis*) submetidos à termoxidação. Salvador, 2015.
- COSTA, Neuza Maria B. (org.) Alimentos funcionais - compostos bioativos e efeitos fisiológicos - 2 ed. Rio de Janeiro: Rubio, 2016.
- RAIMUNDO, Milene G. M. Pescado: saúde e nutrição. São Paulo: Coordenadoria de desenvolvimento dos agronegócios, 2014.
- RIBAS, Heloisa de O. et al. Benefícios funcionais do cacau (*Theobroma cacao*) e seus derivados. Visão Acadêmica, Curitiba, v.19 n.4, Out. - 2018.
- SALVADOR. Nota técnica SPEIS/ VISA nº 01/ 2013. Normas para o armazenamento, fracionamento, exposição e distribuição dos produtos alimentícios no comércio varejista e atacadista de Salvador.
- SERRUYA, H. et al. Análise dos óleos dos frutos de 3 palmáceas da região amazônica. Anais da Associação Brasileira de Química, v.21, p.93-6, 1980.



PRIMEIRA CAPITAL DO BRASIL

Secretária de Saúde