



PESQUISADORES DA UFPA DÃO DICAS SOBRE O CONSUMO DE PEIXE NA SEMANA SANTA

Cheiro de peixe cozinhando nas casas do Pará é sinônimo da Semana Santa. O produto é o mais procurado pelas donas de casa para preparar o almoço do feriado. A alta demanda pelo pescado nesta época do ano acaba elevando os preços em até 12% dependendo da espécie, segundo o Departamento Intersindical de Estatística e Estudos Socioeconômicos (DIEESE). Porém, além do custo do peixe, a preocupação com a qualidade do produto também pede a atenção dos consumidores.

Os pesquisadores das Faculdades de Engenharia de Alimentos e de Nutrição da Universidade Federal do Pará (UFPA) citam alguns cuidados precisam ser tomados na hora da compra. É essencial observar certas características do pescado como o brilho, a saliência e a ausência de sangue nos olhos; a cor rosa ou vermelha das guelras; as escamas bem aderidas à pele; o odor agradável e a firmeza no músculo, que pode ser verificado com uma leve pressão na musculatura e houver um retorno rápido o peixe está adequado para o consumo.

Com a alta dos preços, alguns consumidores preferem comprar o peixe com antecedência. Mas como fazer para que ele dure mais tempo? Lucia Lourenço, da Faculdade de Engenharia de Alimentos da UFPA, dá dicas importantes de como conservá-los até o dia do consumo.

“Os peixes frescos devem ser retirados da embalagem, lavados com água potável, colocados em recipientes previamente higienizados e mantidos sob refrigeração, caso seja consumido em até dois dias. Se ele tiver previsão de consumo em prazo prolongado, conservá-lo em congelador ou freezer. Já os congelados devem ser mantidos sob congelamento até o consumo, efetuando o descongelamento sob refrigeração”, recomenda a especialista.

Na hora de preparar o almoço da família as donas de casas devem prestar atenção no estado do pescado, se ele já está cortado ou higienizado. A engenheira de alimentos Lucia Lourenço, reforça a recomendação. “Geralmente o peixe fresco já chega aos consumidores sem as vísceras, mas se não estiver, é necessário tirar as vísceras e lavá-los com água potável, para aumentar sua vida útil, e, por último, fazer a lavagem com cloro”, orienta a engenheira de alimentos.

Peixe durante o ano inteiro - Prato principal na Semana Santa, o peixe também é um alimento importante no cardápio da família ao longo do ano. De acordo com a nutricionista Vanessa Lourenço, da UFPA, é importante manter o peixe na alimentação porque suas proteínas são de alta digestibilidade, o que favorece o processo de digestão. Eles possuem uma baixa quantidade de gordura, ou seja, é pouco calórico além de ser rico em ômega 3, o que também previne contras problemas cardiovasculares.

"Ele é rico em proteínas, aminoácidos como Ômega 3 e possui os minerais cálcio, ferro, zinco, sódio, potássio, iodo, entre outros e as vitaminas A, E e D. E é responsável pela prevenção de doenças cardiovasculares, hipertensão arterial, alergias, diminuição da perda de memória, cânceres e contribui na função visual e no tecido cerebral. E deve fazer parte da mesa dos brasileiros pelo menos duas vezes por semana", recomenda a pesquisadora.



A carência de pescado no cardápio da população ocorre pelo alto custo do alimento, que se intensifica no feriado santo. Entretanto, é possível ter uma alimentação saudável sem gastar muito, acredita a nutricionista da UFPA. O importante é recorrer aos alimentos naturais e em grande variedade o que facilita a ingestão de vários nutrientes.

“Muitas pessoas acreditam que uma alimentação saudável não é saborosa, porém isto deve ser desmitificado. O sabor é um atributo fundamental assim como a variedade e o colorido dos alimentos, porque quanto mais coloridos mais fazem bem a saúde, pois são ricos em vitaminas e minerais.”, indica Vanessa Lourenço.

Dica e Curiosidade - Heraldo Maués, antropólogo da UFPA, explica que o costume de consumir peixe na semana santa tem origem em rituais católicos como o jejum, no qual o consumo de carne vermelha é suspenso. Já na comemoração da Páscoa, que é um ritual de origem judaica, o consumo das carnes vermelhas já é retomado junto com os ovos e chocolates.

Para ter acesso a peixes com valor mais acessível, a Secretaria de Estado de Pesca e Aquicultura (Sepaq) oferece as feiras do peixe e do peixe vivo. Este ano elas acontecem nos dias 27 e 28 de março. Um dos principais pontos de venda é a Universidade Federal do Pará, no bairro do Guamá.

Texto: Lorena Saraiva - Assessoria de Comunicação da UFPA.