



USP ESALQ – ASSESSORIA DE COMUNICAÇÃO

Veículo: Folha do ABC

Data: 09/01/2013

Caderno: - / -

Link: <http://www.folhadoabc.com.br>

Assunto: Consumo de peixe previne doenças do coração

Consumo de peixe previne doenças do coração

O Ministério da Saúde recomenda a inclusão do peixe na alimentação duas vezes por semana, pois o alimento previne doenças cardiovasculares, diminui o nível de colesterol, ansiedade e ativa a memória. A recomendação é que o pescado seja consumido pelo menos duas vezes por semana de acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira, do Ministério da Saúde (MS).

Mas o brasileiro ainda come pouco peixe, como aponta a POF (Pesquisa de Orçamentos Familiares) de 2008/2009. O consumo anual de peixe do brasileiro é de 9 quilos por habitante e o ideal é 12 quilos por pessoa, segundo o MS.

Um dos motivos para o baixo consumo pode estar relacionado à dificuldade de preparo. Ao comprar o peixe fresco é preciso limpá-lo. Em alguns casos, até retirar as escamas. Uma solução prática e ao mesmo tempo saudável é o consumo de peixes enlatados, como o atum e a sardinha. No caso da sardinha, por exemplo, a espinha normalmente retirada quando o peixe é comprado in natura é cozida dentro da lata de aço. Esta parte da sardinha deve ser consumida, pois é rica em cálcio, mineral fundamental para os dentes e os ossos, de acordo com a pesquisadora Jocelem Salgado, da Esalq/USP.

Ela explica que na lata a espinha fica mole e fácil de mastigar, engolir e digerir. Já atum enlatado tem a vantagem de poder ser consumido diretamente na lata ou como ingrediente de molhos e pratos. O tempo de conservação dos peixes enlatados também é outro diferencial a ser ressaltado. Peixes congelados duram no máximo seis meses enquanto o sua versão enlatada chega há dois anos sem perder suas propriedades nutritivas e o sabor.

Além de ser prático, o peixe envasado em lata de aço não perde nenhuma propriedade nutricional. "O peixe é colocado cru dentro da lata e depois de ser hermeticamente fechada, a embalagem é levada para fornos em altas temperaturas, garantindo ainda mais a preservação dos nutrientes, como o ômega 3", garante Thais Fagury, engenheira de alimentos e gerente executiva da Abeaço (Associação Brasileira de Embalagens de Aço).