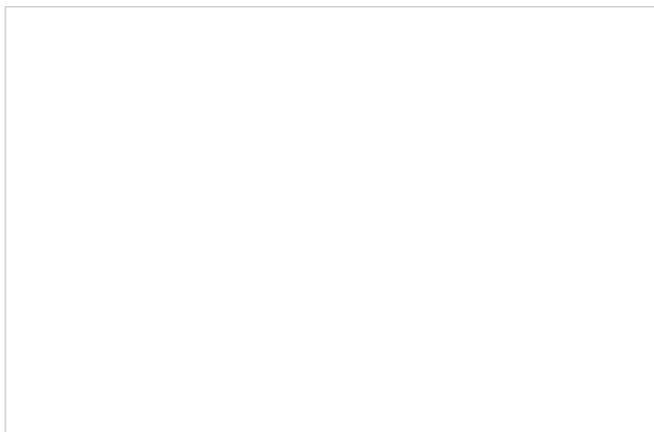


Emater orienta sobre os cuidados ao adquirir peixes para a Semana Santa

Qui 06 abril

A chegada da Semana Santa faz com que muitos consumidores troquem as carnes vermelhas pelos peixes, como opção de proteína nas principais refeições. Apesar de ser um alimento dos mais saudáveis, é importante ter alguns cuidados na compra, para garantir a qualidade do produto. Confira as orientações da nutricionista Samira Tanure, do Plantão Técnico da [Empresa de Assistência Técnica e Extensão Rural de Minas Gerais \(Emater-MG\)](#).



Emater / Divulgação

"No caso dos peixes frescos, há algumas indicações de que o produto está próprio para o consumo. Os olhos devem estar brilhantes e salientes; a superfície do corpo limpa, com brilho metálico característico, e escamas, nadadeiras e caudas bem aderidas ao corpo, além de brânquias (ou guelras) úmidas, com coloração

avermelhada, mas sem sangramentos", afirma. No estabelecimento de venda, o pescado deve estar disposto sobre uma camada uniforme de gelo. "O pescado fresco deve ser embalado em saco plástico bem fechado e guardado no refrigerador após a compra. É recomendável consumi-lo em até dois dias", aconselha a especialista.

No caso dos peixes embalados e congelados, o primeiro cuidado é verificar se a embalagem tem o selo de inspeção federal ou estadual (no caso de Minas Gerais, do IMA, o [Instituto Mineiro de Agropecuária](#)). Em Minas, nos municípios em que há produção de peixes em cativeiro, é permitida também a venda com inspeção municipal.

A nutricionista da Emater-MG sugere ainda verificar a temperatura do local onde estão armazenados os peixes, para conferir se está de acordo com a indicada na embalagem. E sem esquecer de conferir se o produto está dentro do prazo de validade. "É importante também que o congelamento esteja uniforme. Se tiver pedras de gelo separadas, ou líquido aparente, é sinal de que o produto sofreu descongelamento, o que prejudica a qualidade", alerta Samira Tanure. Para manter a qualidade do peixe e impedir contaminações, ela destaca que o descongelamento deve ser feito de um dia para o outro, nas prateleiras inferiores da geladeira. "Não é recomendável deixar o produto por muito tempo em temperatura ambiente, e nem mantê-lo imerso em água", afirma.

E, no caso do bacalhau, muito apreciado nesta época do ano, o consumidor também deve ficar atento para fazer uma boa compra: "Prefira o bacalhau refrigerado a 4°C. Nessas condições, o produto estará em melhores condições de higiene e conservação. Para verificar se o bacalhau foi seco corretamente, quando comprá-lo inteiro, levante-o na horizontal por uma ponta. Se ficar rígido,

quase reto, está correto; se envergar muito, é porque a umidade está alta, o que pode abrir caminho para a contaminação por microorganismos", explica a nutricionista da Emater-MG. Samira lembra também que manchas avermelhadas ou esbranquiçadas, como uma fina camada de pó sobre a superfície, indicam problemas na conservação do bacalhau.

Potencial de produção

De acordo com a Emater-MG, o Estado de Minas tem grande potencial para a produção de pescados, devido à sua riqueza hídrica, com mais de 5 mil quilômetros quadrados de espelhos de água (rios e lagos), além da proximidade com os principais mercados consumidores. A produção estimada de tilápia, em 2021, foi de 31,27 mil toneladas, sendo que 56% foram oriundas da agricultura familiar. A produção de trutas foi de 928 toneladas, sendo 39,3% da agricultura familiar.