

Tradicionalmente neste período de Semana Santa a população tem costume de consumir pescados. Com o intuito de orientar o consumidor a escolher o produto com qualidade, a Secretaria de Saúde de Olinda preparou uma série de dicas. Qualquer dúvida, todos podem contar ainda com a Vigilância Sanitária pelo 81 3431-3053.

O termo “pescado” inclui espécies de peixes, moluscos bivalves (ostras e mexilhões), crustáceos (caranguejos, lagostas e camarões) e cefalópodes (polvos e lulas), cultivados ou capturados na natureza.

De acordo com a Divisão de Controle de Alimentos, o pescado começa a alterar imediatamente após a captura. Por essa razão, a manipulação cuidadosa é fundamental, o que implica cumprir três princípios gerais como resfriar imediatamente, evitar abusos de temperatura e manter elevado o grau de limpeza.

Outro fator importante que o consumidor deve observar no pescado é avaliar e ficar atento na qualidade como características sensoriais do produto como cor, aparência, odor(cheiro), textura (consistência) e sabor.





## ALGUMAS DICAS PARA A ESCOLHA DE UM BOM PESCADO:

### PEIXE FRESCO

- Deve apresentar aspecto geral limpo e brilhante, bem próximo ao de um pescado vivo;
- Não apresentar manchas, furos ou cortes na superfície;
- As escamas devem estar bem-firmes (resistentes ao puxá-las) e brilhantes;
- A pele deve estar úmida e bem-aderida ao músculo;
- Os olhos devem ocupar toda a cavidade ocular, ser brilhantes e salientes;
- A membrana que reveste as brânquias (guelras) deve oferecer resistência à sua abertura;
- As brânquias (guelras) de peixes devem variar de rosa a vermelho-intenso, ser úmidas e brilhantes, com presença discreta de líquido viscoso e transparente;
- O músculo e abdômen (barriga) em boas condições de conservação devem apresentar-se elásticos e firmes (quando pressionado, volta à sua forma original e não fica marcado);
- O odor não pode ser forte, e sim parecido com cheiro de algas, característico da espécie.

### PESCADO SECO

O pescado seco é dessecado de forma apropriada sem adição de sais. O pescado salgado seco é dessecado inteiro e tratado com sal (cloreto de sódio). Ele 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. Não compre o produto se este apresentar o “vermelhão” ou coloração rósea, que é típico do produto impróprio para o consumo.

#### CRUSTÁCEO

- O aspecto geral deve ser brilhante, úmido, corpo com curvatura natural, patas; firmes e resistentes, pernas inteiras e firmes.
- Camarões devem apresentar coloração própria da espécie, sem manchas alaranjadas e escuras ou pigmentação estranha, que indicam uso excessivo de conservantes ou deterioração.

#### MARISCO (OSTRAS E MEXILHÕES, UNHA DE VELHO)

- Deve ser exposto à venda vivo, com a concha fechada;
- O cheiro deve ser agradável;

A carne de ostras apresenta cor acinzentada clara. Os mexilhões têm carne de cor amarelada.

#### POLVO E LULA

- Devem apresentar pele lisa e úmida, olhos vivos e salientes;
- A carne deve ser consistente e elástica;
- Devem ter cheiro levemente adocicado.

#### PRODUTOS CONGELADOS

Os produtos congelados devem ser conservados sempre a temperaturas inferiores a -18°C e resfriados abaixo de 0°C; no caso de produtos resfriados ou congelados, preste atenção se há poças de água no freezer e a presença de produtos molhados. Esses fatores podem indicar que o freezer foi desligado ou teve a sua temperatura reduzida, o que pode comprometer a qualidade do produto, causando sua deterioração; os peixes já fatiados e industrializados só devem ser adquiridos se estiverem carimbados com o selo do SIF (Serviço de Inspeção Federal);

## PESCADO ENLATADO

O pescado em conserva é armazenado em recipientes herméticos, 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 outro óleo comestível, adicionado ou não de temperos;

Os rótulos ou embalagens devem estar íntegros, apresentar informações obrigatórias, como identificação da origem, prazo de validade, instruções para uso, quando necessário, o Selo de Inspeção Federal (SIF).

## OUTRAS DICAS IMPORTANTES!

A falta de higiene das instalações e manipuladores durante o tratamento do pescado é a principal causa de contaminação do produto, causando intoxicações alimentares aos consumidores.

- Deve estar livre de contaminantes físicos (areia, pedaços de metais, plásticos ou sujeira), químicos (sabão ou detergentes) e biológicos (insetos como moscas, principalmente);

O pescado é considerado um alimento extremamente perecível por causa da grande quantidade de água presente em seu músculo, da composição química de sua proteína e de seus teores de gorduras insaturadas, os quais facilitam a ação de microrganismos que estragam sua carne.

A deterioração começa assim que o animal morre e, por isso, ele deve ser rapidamente submetido a algum processo de conservação.

O pescado fresco deve ser mantido em refrigeração ou sobre uma camada espessa de gelo. Produtos congelados precisam estar em “freezer” à temperatura de -18 °C, sem formação de gelo em sua embalagem (sinal de descongelamento).

Produtos em exposição precisam estar acomodados em bandejas ou recipientes que protejam o pescado da poeira e insetos.

Já quando o peixe está filetado (em partes), deve-se observar se a carne está uniforme, sem manchas, e se apresenta coloração típica de cada espécie. O linguado e o namorado, por exemplo, têm carne branca; a do atum é mais escura; e no salmão fica entre o rosa e o laranja. Recomenda-se ainda conferir



## Vigilância Sanitária de Olinda dá dicas sobre qualidade do pescado para a Semana Santa | 5

se a carne está firme, sem viscos.