

# Emater-MG orienta consumidores sobre compra segura de peixes durante a Semana Santa

Ter 15 abril

Na Semana Santa, parte da população costuma trocar o consumo de carne vermelha pelos pescados. Devido à grande procura pelo animal, os consumidores devem fazer uma pesquisa em mais de um ponto de venda, pois costumam ocorrer variações significativas nos preços.

A [Empresa de Assistência Técnica e Extensão Rural do Estado de Minas Gerais \(Emater-MG\)](#) alerta que como se trata de um produto perecível é importante ficar atento na compra para garantir uma boa qualidade.

A nutricionista Samira Tanure, do Plantão Técnico da Emater-MG explica que, no caso dos peixes frescos, existem indicações de que o produto está próprio para o consumo.

□

**"Os olhos devem estar claros, 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 a nutricionista da Emater-MG, Samira Tanure.**

□

## Produto certificado

Outro detalhe importante é que, no local 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, preferencialmente em temperaturas próximas a 0°C. É recomendável consumi-lo em até dois dias", aconselha.

Já no caso dos peixes embalados e congelados, o primeiro cuidado é verificar se a embalagem tem o selo de inspeção federal ou estadual. Em Minas Gerais, o selo é de responsabilidade do [Instituto Mineiro de Agropecuária \(IMA\)](#).

A aparência do pescado deve ser a mesma do peixe fresco. Em Minas, nos municípios em que há produção de peixes em cativeiro, é permitida também a venda com inspeção municipal.

## Bacalhau

Pesquisas mostram que durante a Páscoa, o peixe mais consumido é o bacalhau. A nutricionista explica que a diferença entre peixe e bacalhau é que, enquanto o peixe é o animal em seu estado natural, seja ele fresco ou congelado, o bacalhau é o resultado de um processo de transformação.

"O peixe fresco passa pelo processo de dessalga para ser conservado por mais tempo. Com isso, podemos dizer que todo bacalhau é peixe, mas nem todo peixe é bacalhau. O bacalhau é um peixe magro e desidratado, com propriedades nutricionais semelhantes às do fresco", esclarece.

Muito utilizado em receitas portuguesas, o bacalhau também requer alguns cuidados na compra.

□

**"Os consumidores devem dar preferência à peça inteira, sem estar desmanchado. O sal espalhado na superfície deve ter aparência homogênea. O ideal é um corpo firme e resistente e nunca com aparência úmida ou melada", ressalta a nutricionista.**

□

Segundo Samira, manchas avermelhadas ou esbranquiçadas, como uma fina camada de pó sobre a superfície, indicam problemas na conservação do bacalhau.

A nutricionista da Emater-MG também tem algumas recomendações para manter a qualidade dos peixes durante o preparo do alimento, impedindo contaminações. Ela destaca que o descongelamento deve ser feito de um dia para o outro, nas prateleiras inferiores da geladeira.

"Não é recomendável deixá-lo por muito tempo em temperatura ambiente, e nem o manter imerso em água", afirma.