

---

## Dicas para comprar peixes de qualidade

O Peixe saudável deve:

Estar livre de: contaminantes físicos (areia, pedaços de metais, plásticos e/ou poeira), químicos (combustíveis, sabão e/ou detergentes) e biológicos (bactérias, vírus e/ou moscas).

- Aparência: ausência de manchas, furos ou cortes na superfície. Escamas: bem firmes e resistentes. Devem estar translúcidas (parcialmente transparentes) e brilhantes.

-Pele: úmida, tensa e bem aderida.

- Olhos: devem ocupar toda a cavidade, ser brilhantes e salientes, sem a presença de pontos brancos ao centro do olho.

- Membrana que reveste a guelra (opérculo): rígida, deve oferecer resistência à sua abertura. A face interna deve estar brilhante e os vasos sanguíneos, cheios e fixos.

- Brânquias: de cor rosa ao vermelho intenso, úmidas e brilhantes, ausência ou discreta presença de muco (líquido pastoso).

- Abdômen: rígido, sem deformidades e/ou manchas.

- Músculos: aderidos aos ossos fortemente e de elasticidade marcante.

- Odor, sabor e cor: característicos da espécie que se trata.

Observações: um teste muito utilizado é a pressão dos dedos sobre a carne do pescado. Se a mesma demorar ou não retornar à posição original, o pescado já não se encontra fresco. A carne deve ser elástica e firme. Sempre checar a temperatura e a quantidade de gelo no peixe fresco. Tempo e temperatura são os dois principais fatores de influência na manutenção da qualidade do pescado.

Saiba a diferença entre peixe fresco e congelado:

O fresco é aquele que nunca foi congelado e é conservado apenas no gelo. O congelado industrialmente é submetido à temperatura inferior a  $-25^{\circ}\text{C}$  e depois mantido em temperatura inferior a  $-15^{\circ}\text{C}$ .

O peixe fresco tem um sabor muito mais intenso que o congelado e, além disso, apresenta uma carne mais tenra e firme quando comparado à carne do peixe congelado, mas em relação ao aspecto e ao valor nutricional, não há diferenças significativas entre

---

eles, informa a nutricionista do Citen (Centro Integrado de Terapia Nutricional), de São Paulo, Amanda Epifanio Pereira.

Já o risco com relação à carne congelada, diz respeito ao processo de descongelamento: o peixe deve ficar sob refrigeração (na geladeira) durante o processo de descongelamento, nunca em temperatura ambiente, para evitar contaminação e manter a qualidade sensorial do alimento, o peixe deve ser preparado imediatamente após o descongelamento.

