

# Você sempre come peixe ou só na Semana Santa?



cedida da redação

Você já parou para pensar no seu hábito alimentar? Em como a alimentação pode ajudar a manter sua saúde? Sabia que o pescado é uma ótima fonte de proteína e que ela é muito importante para o nosso organismo?

O consumo de alimentos é cultural. Existem países, como a China, que consomem cerca de 40 kg/pessoa/ano de pescado, enquanto no Brasil consome-se apenas em torno de 10 kg/pessoa/ano. A média mundial é de aproximadamente 20 kg/pessoa/ano. No Brasil, estados como o Amazonas tem tradição de consumo. Cidades litorâneas ou ribeirinhas também têm o hábito associado à disponibilidade de produtos e ao lazer/turismo. O consumo do pescado é tão cultural que tradicionalmente, pela religião, há um aumento considerável na Semana Santa/Quaresma.

Para incentivar o consumo no Brasil, foi criada a Semana do Pescado. Nesse ano, a 18ª edição do evento está sendo realizada no período de 1º a 15 de setembro. Além de serem praticados preços mais atrativos, é dado destaque à diversidade de produtos do pescado para a população. São apresentadas também diversas receitas com pescado, para mostrar que cozinhar esse tipo de carne pode ser prático e saboroso.

O peixe e os produtos da aquicultura (espécies marinhas ou de água doce, como lagostas, lagostins, camarões, caranguejos, mexilhão, ostra, lula, polvo, etc.) representam uma valiosa fonte de nutrientes. Por isso, são de fundamental importância para uma alimentação diversificada e saudável. Com algumas exceções para espécies selecionadas, os peixes geralmente têm baixo teor de gorduras saturadas,

carboidratos e colesterol. O peixe fornece proteínas de alto valor, e também uma ampla gama de micronutrientes essenciais, incluindo várias vitaminas (D, A e B), minerais (incluindo cálcio, iodo, zinco, ferro e selênio) e ácidos graxos ômega-3 poliinsaturados (ácido docosahexaenóico - DHA - e ácido eicosapentaenóico - EPA). Embora o consumo médio per capita de peixe no Brasil seja relativamente baixo, mesmo pequenas quantidades de peixe podem ter um impacto nutricional positivo ao fornecer aminoácidos essenciais, gorduras e micronutrientes que são escassos em dietas baseadas em vegetais. Há evidências de efeitos benéficos do consumo de peixe em relação a doenças coronárias, derrame, degeneração macular relacionada à idade e saúde mental. Também há evidências dos benefícios do pescado, durante a gestação e infância, para o desenvolvimento do cérebro das crianças.

Portanto, comer mais pescado e incentivar esse hábito na alimentação dos filhos, desde a introdução a alimentar (sempre acompanhado da orientação do pediatra), favorece a mudança de cultura em prol da saúde. Vamos praticar hábitos saudáveis!

**\*Tarcila Souza de Castro Silva, Luís Antônio Kioshi Aoki Inoue, Laurindo André Rodrigues (Pesquisadores)-Embrapa Agropecuária Oeste**

MERCADO FINANCEIRO																											
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>COMPRA</th> <th>VENDA</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td><b>DÓLAR</b></td> <td>R\$ 5,32</td> </tr> <tr> <td><b>EURO</b></td> <td>R\$ 5,45</td> </tr> <tr> <td><b>SELIC</b></td> <td>13,75%</td> </tr> <tr> <td><b>TR</b></td> <td>0,0%</td> </tr> <tr> <td><b>OURO</b></td> <td>R\$ 282,50</td> </tr> <tr> <td><b>UFESP</b></td> <td>R\$ 31,97</td> </tr> <tr> <td><b>UFM</b></td> <td>R\$ 33,79</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;"> <table border="1"> <thead> <tr> <th>À VISTA</th> <th>30 DIAS</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td><b>BOI GORDO</b></td> <td>R\$ 269,00</td> </tr> <tr> <td><b>MILHO (Campinas SP)</b></td> <td>R\$ 87,00</td> </tr> <tr> <td><b>SOJA (60kg)</b></td> <td>R\$ 183,50</td> </tr> </tbody> </table> </td> </tr> </tbody> </table>	COMPRA	VENDA	<b>DÓLAR</b>	R\$ 5,32	<b>EURO</b>	R\$ 5,45	<b>SELIC</b>	13,75%	<b>TR</b>	0,0%	<b>OURO</b>	R\$ 282,50	<b>UFESP</b>	R\$ 31,97	<b>UFM</b>	R\$ 33,79		<table border="1"> <thead> <tr> <th>À VISTA</th> <th>30 DIAS</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td><b>BOI GORDO</b></td> <td>R\$ 269,00</td> </tr> <tr> <td><b>MILHO (Campinas SP)</b></td> <td>R\$ 87,00</td> </tr> <tr> <td><b>SOJA (60kg)</b></td> <td>R\$ 183,50</td> </tr> </tbody> </table>	À VISTA	30 DIAS	<b>BOI GORDO</b>	R\$ 269,00	<b>MILHO (Campinas SP)</b>	R\$ 87,00	<b>SOJA (60kg)</b>	R\$ 183,50
COMPRA	VENDA																										
<b>DÓLAR</b>	R\$ 5,32																										
<b>EURO</b>	R\$ 5,45																										
<b>SELIC</b>	13,75%																										
<b>TR</b>	0,0%																										
<b>OURO</b>	R\$ 282,50																										
<b>UFESP</b>	R\$ 31,97																										
<b>UFM</b>	R\$ 33,79																										
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>À VISTA</th> <th>30 DIAS</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td><b>BOI GORDO</b></td> <td>R\$ 269,00</td> </tr> <tr> <td><b>MILHO (Campinas SP)</b></td> <td>R\$ 87,00</td> </tr> <tr> <td><b>SOJA (60kg)</b></td> <td>R\$ 183,50</td> </tr> </tbody> </table>	À VISTA	30 DIAS	<b>BOI GORDO</b>	R\$ 269,00	<b>MILHO (Campinas SP)</b>	R\$ 87,00	<b>SOJA (60kg)</b>	R\$ 183,50																		
À VISTA	30 DIAS																										
<b>BOI GORDO</b>	R\$ 269,00																										
<b>MILHO (Campinas SP)</b>	R\$ 87,00																										
<b>SOJA (60kg)</b>	R\$ 183,50																										