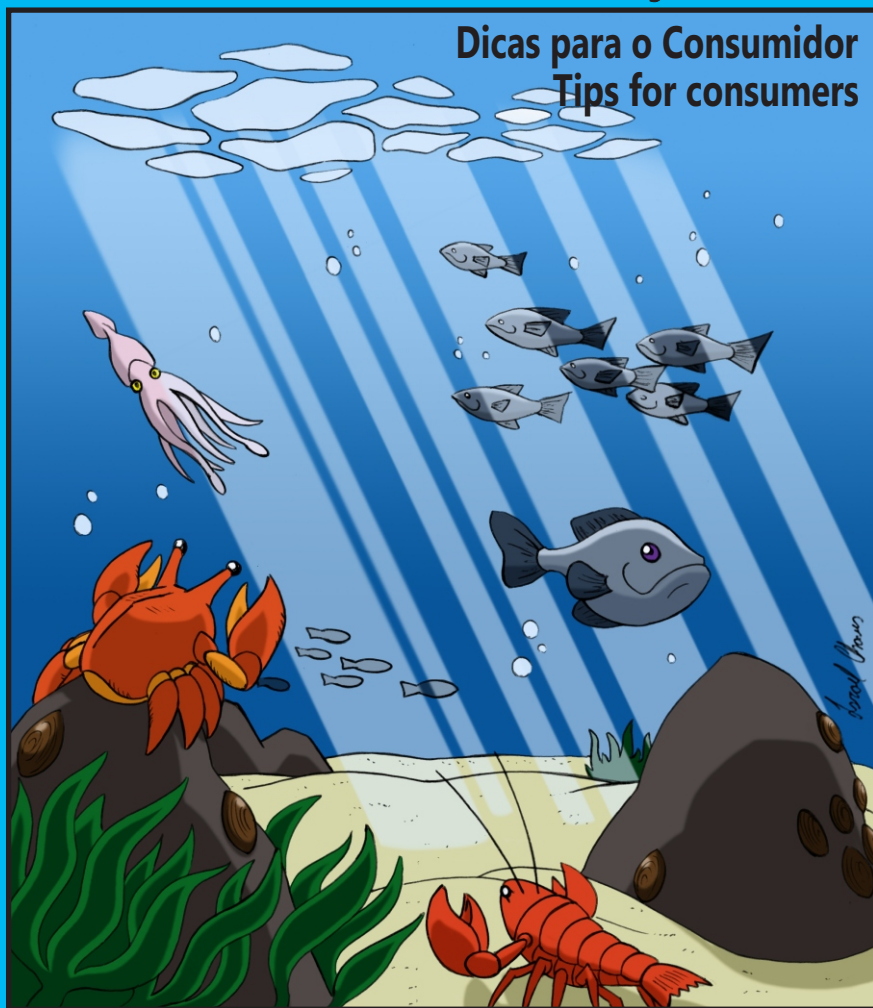


# Pescados

Segurança Alimentar e Nutricional

# Fished

Food and nutritional security



Dicas para o Consumidor  
Tips for consumers

**POR QUE COMER?**  
WHY EAT?

**QUE CUIDADOS TOMAR?**  
HOW TO TAKE CARE?

**COMO ESCOLHER?**  
HOW TO CHOOSE?

**COMO PREPARAR?**  
HOW TO PREPARE?

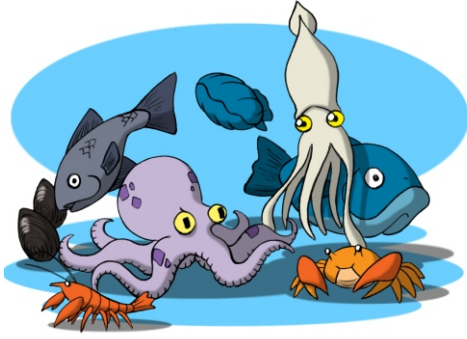
**COMO CONSERVAR?**  
HOW TO SAVE?

# QUAL A IMPORTÂNCIA DO CONSUMO DE PESCADOS?

## WHICH THE IMPORTANCE OF CONSUMPTION OF FISH?

Pescados são: peixes, camarões, ostras, mexilhões, siris, mariscos, lulas, polvos e demais frutos do mar.

Fished are: fish, shrimp, oysters, mussels, crabs, clams, squid, octopus and other seafood.



São excelentes fontes de proteínas, elemento essencial para a manutenção dos músculos do corpo e integridade da pele, das unhas e dos cabelos.

Are excellent sources of protein, essential for maintaining the body's muscles and integrity of the skin, hair and nail.



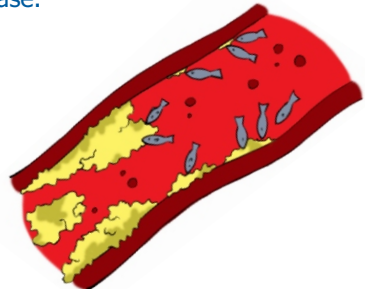
Além disso, contêm Ferro e seu consumo regular previne a anemia.

Moreover, contains iron and its regular use prevents anemia.



Também são ricos em Ômega-3, um ácido graxo que promove uma "faxina" nas artérias, pois reduz o LDL (colesterol ruim) e aumenta o HDL (colesterol bom), diminuindo assim o risco de doenças do coração.

Also are rich in omega-3, a fatty acid that promotes a "cleaning" in the arteries by lowering LDL (bad cholesterol) and raises HDL (good cholesterol), thereby decreasing the risk of heart disease.



# O QUE OBSERVAR NA HORA DE ESCOLHER O LOCAL DE VENDA? WHAT TO LOOK FOR WHEN CHOOSING THE PLACE OF SALE?

Os pescados podem ser comercializados em peixarias e supermercados. O estabelecimento deve estar limpo e organizado.

Sins can be sold in supermarkets and fishmongers. The establishment must be clean and organized.



O Alvará Sanitário deve estar afixado em local visível ao público. Este documento é a garantia de que o estabelecimento não é clandestino.

The Sanitary Permit must be posted where visible to the public. This document is a guarantee that the establishment is not illegal.



Os manipuladores devem usar uniformes limpos, calçados fechados e os cabelos devem estar protegidos.

Handlers must wear clean uniforms, closed shoes and the hair must be protected.



Devem estar com a barba aparada, unhas curtas, limpas e sem esmalte e não devem utilizar acessórios como anéis e brincos.

Must have his beard trimmed, nails short, clean and without nail polish and must not use accessories like rings and earrings.



# COMO O PESCADO DEVE ESTAR ARMAZENADO?

O pescado pode ser comercializado fresco, congelado, seco ou embalado.

## AS THE FISH SHOULD BE STORED?

The fish can be sold fresh, frozen, dried or packaged.

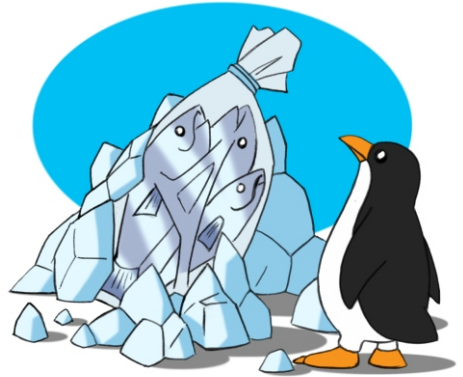
**FRESCO:** Deve estar em bandejas ou caixas plásticas íntegras e limpas, devidamente acondicionado em gelo ou sob refrigeração entre 2°C e 4°C.

**FRESH:** Should be in trays or plastic boxes intact and clean, properly packaged ice under refrigeration between 2°C and 4°C.



**CONGELADO:** Deve estar em embalagem plástica e armazenado entre -12°C e -18°C.

**FROZEN:** Must be in plastic packaging and stored between -12°C and -18°C.



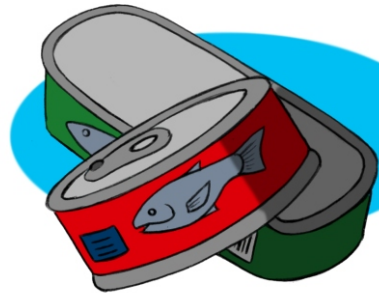
**SECO:** Deve estar em local limpo, arejado, protegido do sol, da poeira e dos insetos.

**DRIED:** Must be in a clean, airy, sheltered from sun, dust and insects.



**ENLATADO:** A lata não deve apresentar partes amassadas ou com ferrugem.

**CANNED:** the can should not be free from rust or wrinkled.



# O QUE VERIFICAR AO COMPRAR PESCADOS?

## WHAT TO CHECK WHEN BUYING FISHED?



ODOR: Característico e não repugnante.

SMELL: Characteristic and not repugnant.



CORPO: Firme e brilhante. Ao deteriorar-se a carne fica flácida, o que pode ser testado pressionando-a levemente com os dedos; se não deixarem marcas, significa que o pescado está fresco.

BODY: Firm and shiny. The spoiled meat is flaccida, which can be tested by pressing lightly with your fingers, if not leave marks, it means that the fish is fresh.



PELE: Bem aderida, úmida e sem a presença de manchas. As escamas dos peixes devem ser unidas entre si e fortemente aderidas à pele.

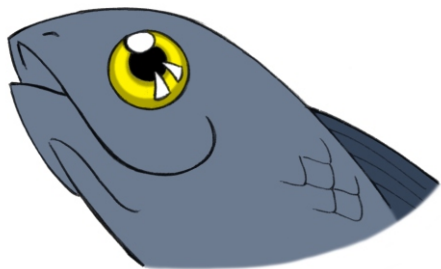
SKIN: Well adhering, wet and without the presence of spots. The scales of the fish should be united and strongly adhered to the skin.

**Todo pescado exposto à venda deve estar livre de contaminantes, como areia, pedaços de metais, plásticos, combustíveis, sabão e insetos. Além disso, outros cuidados devem ser observados:**

All fish exposed to sale should be free of contaminants such as sand, pieces of metal, plastics, fuel, soap and insects. Moreover, other precautions must be observed:

OLHOS: Salientes e brilhantes.

EYES: Bulging and bright.



BRÂNQUIAS OU GUELRAS: Brilhantes, sem muco e a cor deve ser do rosa ao vermelho intenso.

GILL: Bright, no mucus and color should be pink to deep red.



# O QUE OBSERVAR AO ADQUIRIR PESCADO EMBALADO?

## WHAT TO LOOK FOR WHEN BUYING FISH PACKED?

Os pescados embalados devem conter no rótulo os seguintes dados:

- Nome do produto;
- Peso;
- Lote e prazo de validade;
- Nome e endereço do fabricante;
- Instruções sobre a conservação do produto;
- Selo do S.I.M. (Serviço de Inspeção Municipal), S.I.E. (Serviço de Inspeção Estadual) ou S.I.F. (Serviço de Inspeção Federal);
- Informação nutricional: valor energético, carboidratos, proteínas, gorduras totais, gorduras saturadas, gorduras trans, fibra alimentar e sódio.

Packed the fish on the label must contain the following data:

- Product Name;
- Weight;
- Batch and expiry date;
- Name and address of manufacturer;
- Instructions on the conservation of the product;
- Seal S.I.M. (Municipal Inspection Service), S.I.E. (State Inspection Service) or S.I.F. (Federal Inspection Service);
- Nutrition information: energy, carbohydrate, protein, total fat, saturated fat, trans fat, dietary fiber and sodium.





# COMO TRANSPORTAR O PESCADO ATÉ SUA CASA?

## HOW TO TRANSPORT THE FISH UP TO YOUR HOUSE?



Os pescados são produtos de origem animal e são altamente perecíveis, portanto, suscetíveis à contaminação.

The fish are products of animal origin are highly perishable and therefore susceptible to contamination.



Por este motivo, devem permanecer o menor tempo possível em temperatura ambiente, sendo que devem ser os últimos itens da lista de compras a serem adquiridos.

Therefore, should remain the shortest possible time at room temperature, and should be the last of the shopping list to be acquired.



O transporte até sua casa deve ser realizado rapidamente. Os pescados devem estar afastados de produtos de limpeza e demais substâncias tóxicas.

Transport up to your home should be done quickly. The fish should be separate from cleanup products and other toxic substances.

# COMO ARMAZENAR CORRETAMENTE OS PESCADOS EM CASA?

## HOW TO PROPERLY STORE THE FISHED AT HOME?

Ao armazenar os pescados, estes devem estar separados por espécies, ou seja, os peixes não devem estar guardados junto com camarões, mariscos ou outros frutos do mar.

To store the fished should be separated by species, ie, the fish should not be stored along with shrimp, clams or other seafood.



Deve-se utilizar sacos plásticos transparentes de primeiro uso e nunca guardar os pescados em sacolas plásticas reaproveitadas ou com impressões gráficas.

Must use clear plastic bags the first time and never save the fish in plastic bags reused or with graphic prints.



No caso de peixes é necessário fazer a evisceração (retirada dos órgãos internos) e, de preferência, o descabeçamento logo após a compra. O peixe congelado pode durar até 3 meses.

In the case of fish is necessary to evisceration (removal of internal organs) and, preferably, heading soon after purchase. Frozen fish can last up to 3 months.



Os equipamentos de produção de frio (geladeira, congelador ou freezer) devem estar limpos, em bom estado de conservação e regulados em temperatura adequada para o armazenamento seguro do pescado.

The cold production equipment (refrigerator or freezer) must be clean, in good condition conservation and regulated in temperature suitable for safe storage of fish.





# COMO DESCONGELAR O PESCADO?

## HOW TO THAW THE FISH?

Para descongelar, tire o pescado do congelador ou freezer e deixe na geladeira, aproximadamente 12 horas antes do preparo (dependerá da quantidade ou tamanho).

To thaw, remove the fish from the freezer and allow approximately 12 hours before cooking (depends on the amount or size).



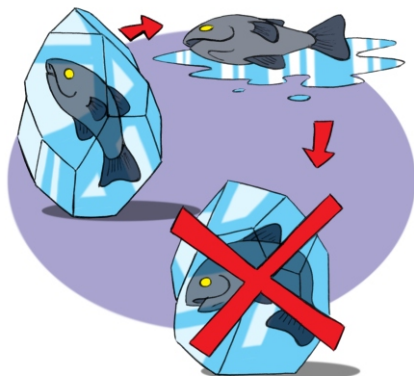
Os pescados podem estragar se forem descongelados em água corrente.

The fish can spoil if thawed under running water.



Uma vez descongelado, não deve ser levado novamente ao congelador ou freezer.

Once thawed, should no have taken back to the freezer.



Deve ser consumido rapidamente para evitar riscos de contaminação.

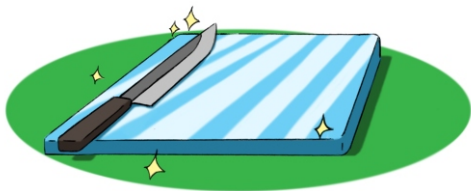
Should be eaten quickly to prevent contamination.



# COMO MANIPULAR O PESCADO DE MANEIRA SEGURA? HOW TO HANDLE FISH SAFELY?

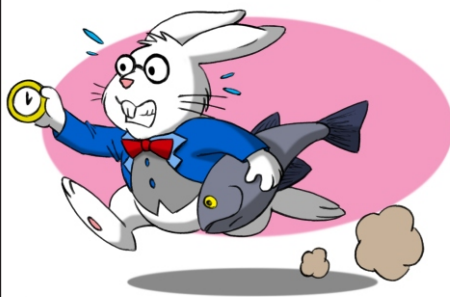
É muito importante a higiene do local em que será manipulado o pescado, dos equipamentos, dos utensílios e também das pessoas.

Hygiene is very important to where the fish will be handled, in equipment, utensils and also the people.



Todas as espécies de pescados devem permanecer o menor tempo possível em temperatura ambiente.

All species of fish should remain the shortest possible time at room temperature.



Deve-se evitar o uso de utensílios de madeira, pois estes são permeáveis e favorecem a contaminação dos alimentos.

Should avoid using wooden utensils, because they are permeable and favor the contamination of food.



Ao preparar alimentos, os animais de estimação devem ser afastados da cozinha.

When preparing food, pets should be removed from cuisine.



# RECEITA DELICIOSA DE PEIXE RECHEADO ASSADO!!!

## RECIPE FOR BAKED STUFFED FISH!!!

Ingredientes: 1 tainha ou outro peixe limpo com aproximadamente 2 Kg, 1 ova de tainha sem pele, 300 g de camarão miúdo limpo e pré-cozido, 4 batatas inglesas com casca cortadas em rodelas, 1 cebola picada, 1 dente de alho esmagado, azeite de oliva ou outro óleo vegetal, limão e sal.

Modo de preparo: Tempere o peixe com limão e sal. Reserve. À parte, aqueça o óleo vegetal e frite a cebola e o alho até dourar. Acrescente o camarão pré-cozido e a ova e misture bem até ficar uma farofa homogênea. Utilize esta farofa para rechear o peixe. Em um pirex, coloque um fio de óleo vegetal e acomode as batatas em rodelas uma ao lado da outra, de forma a preencher todo o fundo do pirex. Coloque o pescado, cubra com papel alumínio e asse em forno em temperatura média ou churrasqueira.

Ingredients: a mullet or other fish cleaned with approximately 2 kg, a mullet roe skinless, 300 g of crushed shrimp clean and pre-sewn, 4 british potatoes unpeeled cut into slices, 1 chopped onion, 1 crushed garlic clove, olive oil or other vegetable oil, lemon and salt.

Method of preparation: Season the fish with lemon and salt. Reserve. Aside, heat the vegetable oil and fry the onion and garlic until golden. Add pre-sewn shrimp and row and mix well until a homogeneous crumbly. Use this to stuff the fish crumbs. In a baking dish, place a wire vegetable oil and accommodate the potatoes into slices next to each other in order to fill the bottom of the baking dish. Place the fish, cover with foil and bake in oven to medium or barbecue.

### FIQUE ATENTO AO HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO DO MERCADO DE PEIXE!!!

### STAY TUNED TO THE OPERATING HOURS OF THE FISH MARKET!!!



Segunda à sexta-feira: das 7h às 18h  
Sábado: das 7h às 14h

Monday to Friday: from 7 am to 6 pm  
Saturday: from 7 am to 2 pm

**CONSUMA PESCADOS PELO MENOS  
2 VEZES POR SEMANA!!!**

**CONSUMING FISHED AT LEAST  
TWICE PER WEEK!!!**

# Realização: Realization:



PREFEITURA DE  
**ITAJAÍ**

Secretaria Municipal  
de Saúde



CITY HALL OF  
**ITAJAÍ**

Municipal Secretary  
of Health



VIGILÂNCIA  
SANITÁRIA  
ITAJAÍ



SANITARY  
SURVEILLANCE  
ITAJAÍ

Texto:

Chrystiane M<sup>a</sup>. Palhares Miranda – Médica Veterinária

Elinia da Silva Mateus – Nutricionista

Luiz Antônio Spinosa – Diretoria Vigilância Sanitária

Desenhos: Israel Braga de Souza Chaves

Tradução: Luís Felipe da Silva Mateus

Text:

Chrystiane M<sup>a</sup>. Palhares Miranda – Veterinary Medicinal

Elinia da Silva Mateus – Nutritionist

Luiz Antônio Spinosa – Sanitary Surveillance

Drawings: Israel Braga de Souza Chaves

Translator: Luís Felipe da Silva Mateus