

# Tem peixe no papá dos avós

UM GUIA SOBRE PEIXE NA  
ALIMENTAÇÃO DOS IDOSOS

**Introdução e Autores**

Página 3

**Por que o peixe no prato do idoso?**

Página 4

**Principais preocupações**

Página 5

**Características de frescor do peixe**

Página 7

**Selos dos serviços de inspeção:**

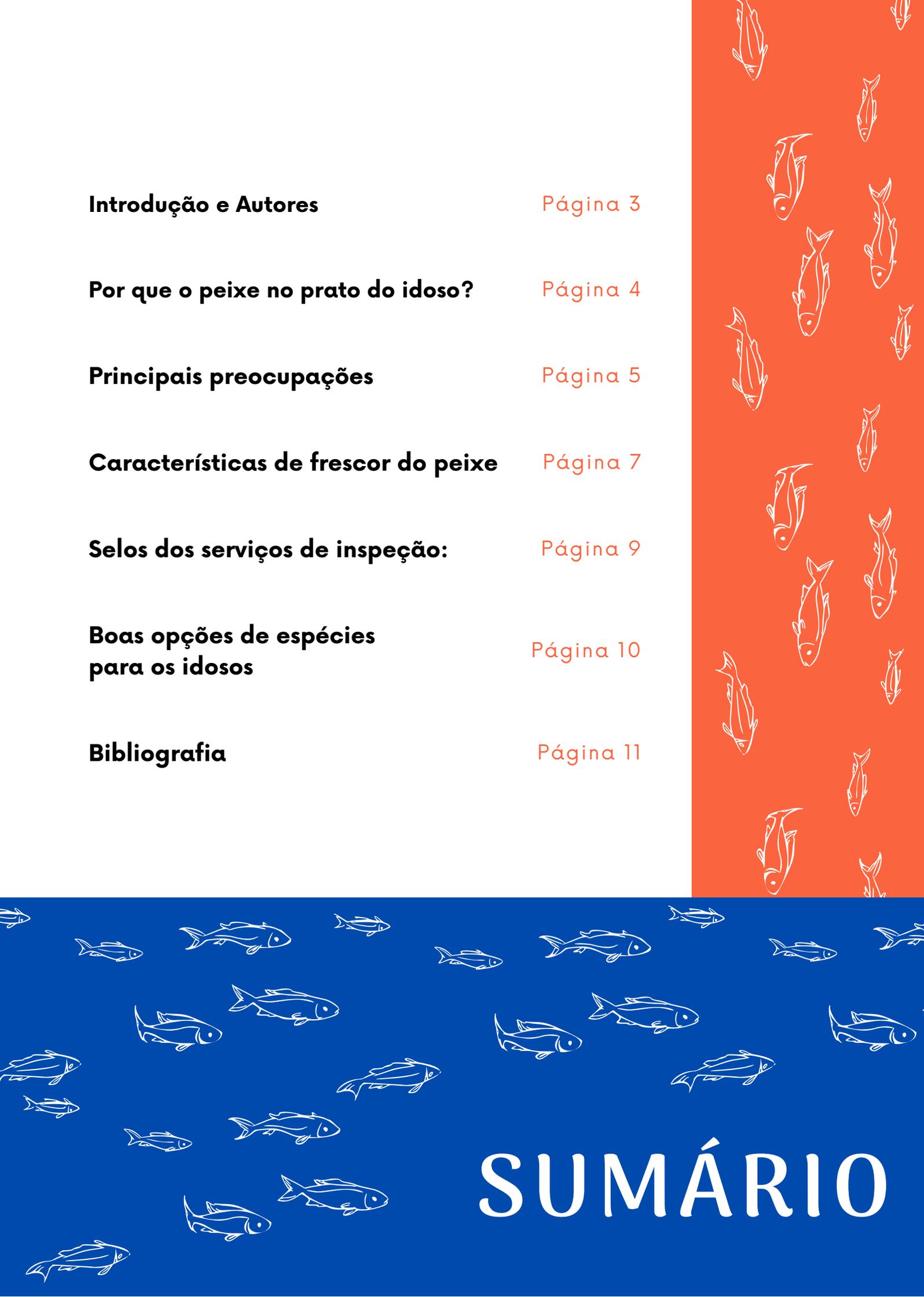
Página 9

**Boas opções de espécies  
para os idosos**

Página 10

**Bibliografia**

Página 11



# SUMÁRIO



Em 2020, a **Fundação Instituto de Pesca do Rio de Janeiro** lançou a publicação **“Tem peixe no papá do neném: Um guia sobre peixe na introdução alimentar”**, visando informar responsáveis por bebês em fase de alimentação complementar acerca do consumo de peixe. Ocorre que, assim como as crianças, os idosos também possuem sistema imune menos competente. Outra semelhança entre estes grupos é o risco de engasgos com espinhas.

Desta forma, recomenda-se o máximo de cuidado com a segurança dos alimentos consumidos por eles. Com a finalidade de melhor direcionar o idoso na hora da compra do peixe, a **Fiperj**, em parceria com a **Secretaria de Agricultura, Pecuária, Pesca e Abastecimento - SEAPPA RJ** torna público este guia rápido.

## **Autores:**

**Maíra Duarte Cardoso (Médica Veterinária / Extensionista – FIPERJ);**

**Fernando Augusto Pereira Tuna (Biólogo – UFRJ);**

**André Luiz Medeiros de Souza (Médico Veterinário - FOOD CONSULTANCY) ;**

**Nathália Guimarães Araujo Candela (Nutricionista – UFF);**

**Projeto gráfico: Iasmim Alves (Designer - ESTÚDIO IVIA).**



## Por que o peixe no prato do idoso?

**À medida em que envelhecemos, os cuidados com o que comemos devem ser redobrados.**

É comum os idosos irem perdendo a sensibilidade para alguns alimentos, e aí, o apetite tende a cair também. Além de muitos deles precisarem de alimentos de fácil mastigação e deglutição e, por terem uma perda metabólica e muscular acelerada, precisam ingerir um pouco mais de proteínas do que adultos.

Os peixes, além de ricos em proteínas de alto valor biológico (*aquelas que o nosso organismo absorve com mais facilidade*), possuem muitos nutrientes que protegem a deterioração das funções do cérebro, reduzem o risco de doenças do coração e AVC (*acidente vascular cerebral*).



# Principais preocupações

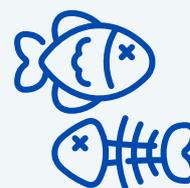
## Presença de espinhas



### Como resolver?

- Procure espécies cujas espinhas sejam fáceis de retirar (Exemplos serão dados no decorrer deste guia); *página 10*
- Lembre-se que quanto maior o peixe, maiores as espinhas, logo, maior a facilidade de retirada;
- Compre o alimento já na forma de filé, de locais de confiança, que o oferecerão limpo e sem espinhas.

## Contaminação microbiológica e química



### Como resolver?

- Procure saber a origem do peixe;
- Compre de locais confiáveis;
- Preste atenção na conservação: o peixe deve estar inteiramente coberto por gelo (eventualmente, só as cabeças para fora do gelo para identificação) ou em refrigerador, com a temperatura adequada;
- Para minimizar os riscos da contaminação química, evite a compra de espécies de topo da cadeia alimentar ou espécies demersais (“peixes de fundo”).



## INCORRETO



**Figura 1:** Acondicionamento **INCORRETO** do peixe no comércio, sem nenhum gelo.



**Figura 2:** Acondicionamento **INCORRETO** do peixe no comércio, com a presença do gelo, no entanto sem cobrir inteiramente o alimento. Além disso, nota-se a proximidade de outros alimentos que podem ser fonte de contaminação.

## CORRETO



**Figura 3:** Acondicionamento **CORRETO** do pescado, completamente coberto por gelo (em cima, embaixo e nas laterais).



**Figura 4:** Acondicionamento **CORRETO** do peixe, que se apresenta inteiramente coberto por gelo.



# Você sabia?

Ao contrário do que muita gente pensa, o peixe resfriado ou congelado não é de qualidade inferior ao fresco. O uso do frio serve para aumentar a validade do produto e as perdas sensoriais e nutricionais são pequenas, frente aos benefícios.

**Uma dica:** nunca congele novamente um peixe que já foi descongelado. Caso isto ocorra, você irá promover uma grande perda de água e nutrientes ao descongelá-lo novamente. Isso ocorre, pois novos cristais de gelo serão formados no interior da musculatura do peixe, e de modo lento, quando realizado no congelador de casa, por exemplo - o que promove o rompimento das fibras e a perda citada acima.



## Características de frescor do peixe:

O consumidor pode observar algumas características na hora da compra, que sugerem que o produto esteja com ótimo frescor, ou seja, qualidade, e próprio para o consumo. São elas:

- superfície do corpo limpa, com relativo brilho metálico e reflexos multicores próprios da espécie, sem qualquer pigmentação estranha;
- olhos claros, vivos, brilhantes, luzentes, convexos, transparentes, ocupando toda a cavidade orbitária;

**A**

Características **DESEJÁVEIS** de **superfície corporal e olhos**

(claros, vivos, brilhantes, luzentes, convexos, transparentes, ocupando toda a cavidade orbitária);

**B**

Características **INDESEJÁVEIS** de **superfície corporal e olhos**

olhos amarelados, com perda de convexidade ("fundos"), além da presença de insetos no animal.





c) Brânquias róseas ou vermelhas, úmidas e brilhantes com odor natural, próprio e suave;

Características **INDESEJÁVEIS**

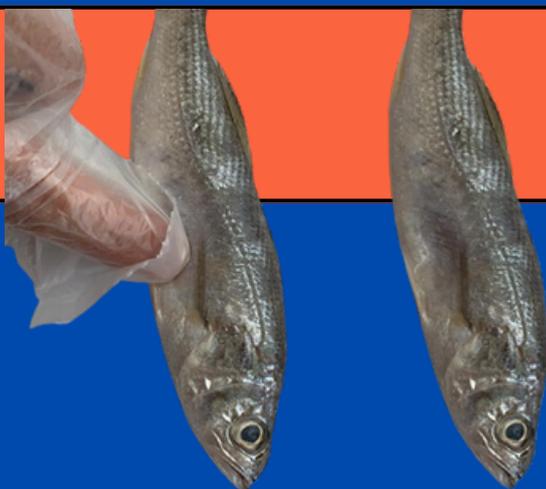
brânquias com coloração amarronzada, presença de muito muco, e odor forte.



d) Abdômen com forma normal, firme, não deixando impressão duradoura à pressão dos dedos;

Características **INDESEJÁVEIS**

abdômen pouco firme, deixando impressão duradoura à pressão dos dedos.



e) escamas brilhantes, bem aderentes à pele, e nadadeiras apresentando certa resistência aos movimentos provocados;

Características **DESEJÁVEIS**

Escamas brilhantes, bem aderentes à pele, e nadadeiras apresentando certa resistência aos movimentos provocados.



f) carne firme, consistência elástica, da cor própria da espécie;

g) vísceras íntegras, perfeitamente diferenciadas, peritônio aderente à parede da cavidade celomática;



h) ânus fechado;

Características **DESEJÁVEIS**

ânus fechado



i) odor próprio, característico da espécie.

## Atenção:

O consumidor não deve tocar nos produtos para conferir estas características, a fim de evitar contaminação. Ao invés disso, peça ao comerciante para mostrá-las.

# Selos dos serviços de inspeção:

Para a garantia de compra de um produto seguro, procure por selos dos Serviços de Inspeção Municipal (S.I.M.), Estadual (S.I.E.) e Federal (S.I.F.). Estes selos garantem que o produto de origem animal tenha sido inspecionado por autoridade sanitária competente.



Figura 11: Selos dos Serviços de Inspeção Municipal, Estadual e Federal em produtos de origem animal disponíveis no comércio varejista.



# Boas opções de espécies para os idosos:



fonte:  
[www.fishbase.se/summary/salmo-salar.html](http://www.fishbase.se/summary/salmo-salar.html)

Peixes como **Salmão** são mais recomendados pelo seu alto teor de ômega-3 e vitamina D, essa vitamina é um nutriente essencial aos idosos, pois ajuda a melhorar a absorção de cálcio, auxilia o crescimento dos ossos e o fortalecimento do sistema imunológico.



fonte:  
[www.fishbase.se/summary/oncorhynchus-mykiss.html](http://www.fishbase.se/summary/oncorhynchus-mykiss.html)

A **Truta**, assim como Salmão, é rica em ácidos graxos, ômega-3, vitaminas, fósforo e cálcio, protegendo a deterioração das funções cerebrais, que é uma das principais consequências do processo de envelhecimento.



fonte:  
[www.fishbase.se/summary/1169](http://www.fishbase.se/summary/1169)

As **Pescadas** são ricas em iodo e fósforo, o que ajuda a formar e a manter os ossos e os dentes saudáveis.



fonte:  
[www.fishbase.se/summary/oncorhynchus-mykiss.html](http://www.fishbase.se/summary/oncorhynchus-mykiss.html)

O **Tamboril** apresenta um alto valor nutritivo. Contém diversos nutrientes, entre eles, a vitamina A que melhora a saúde dos olhos. Apesar desta espécie ser demersal (“de fundo”), a captura ocorre longe da costa, minimizando o perigo de contaminação química.



fonte:  
[www.fishbase.se/summary/y1505](http://www.fishbase.se/summary/y1505)

A **Sardinha** é uma boa fonte de cálcio, especialmente quando consumida com as espinhas. Lembrando que se for consumir as sardinhas em latas, preferir as conservadas em óleo, que preservam mais o ômega-3 que as conservadas em água. Mas é importante escorrer bem o óleo da lata!

**Lembrem-se:** os peixes são alimentos aliados do envelhecimento saudável, mas, ao consumir, dê preferência a preparações assadas, grelhadas ou cozidas.





# Bibliografia

ALI, M. M.; ALI, M. L.; PROSHAD, R.; ISLAM, S.; RAHMAN, Z.; KORMOKER, T. Assessment of Trace Elements in the Demersal Fishes of a Coastal River in Bangladesh: a Public Health Concern. *Thalassas: An International Journal of Marine Sciences*. Peixes como Salmão são mais recomendados pelo seu alto teor de ômega-3 e vitamina D, essa vitamina é um nutriente essencial aos idosos, pois ajuda a melhorar a absorção de cálcio, auxilia o crescimento dos ossos e o fortalecimento do sistema imunológico., 2020.

BRASIL. Decreto nº 9.013, de 29 de Março de 2017. Regulamenta a Lei nº 1.283, de 18 de dezembro de 1950, e a Lei nº 7.889, de 23 de novembro de 1989, que dispõem sobre a inspeção industrial e sanitária de produtos de origem animal. *Diário Oficial da União, Brasília, DF, v. 104, p. 2, 1 jun. 2017. Seção 1.*

BRASIL. Decreto nº 10.468, de 18 de agosto de 2020. Altera o Decreto nº 9.013, de 29 de março de 2017, que regulamenta a Lei nº 1.283, de 18 de dezembro de 1950, e a Lei nº 7.889, de 23 de novembro de 1989, que dispõem sobre o regulamento da inspeção industrial e sanitária de produtos de origem animal. *Diário Oficial da União, Brasília, DF, v. 159, p. 5, 19 ago. 2020. Seção 1.*

CAMPOS, M. T. F. S; MONTEIRO, J. B. R.; ORNELAS, A. P. R. C. Fatores que afetam o consumo alimentar e a nutrição do idoso. *Revista de Nutrição, v. 13, n. 3, p. 157-165, 2000.*

FREITAS, A. M. D. P.; PHILIPPI, S. T.; RIBEIRO, S. M. L. Listas de alimentos relacionadas ao consumo alimentar de um grupo de idosos: análises e perspectivas. *Revista Brasileira de Epidemiologia, v. 14, n. 1, p.161-177, 2011.*

GILBERT, J. M.; REICHEL-T-BRUSHETT, A. J.; BUTCHER, P. A.; MCGRATH, S. P.; PEDDEMORS, V. M.; BOWLING, A. C.; CHRISTIDIS, L. Metal and metalloid concentrations in the tissues of dusky *Carcharhinus obscurus*, sandbar *C. plumbeus* and white *Carcharodon carcharias* sharks from south-eastern Australian waters, and the implications for human consumption. *Marine Pollution Bulletin, v. 92, p. 186-194, 2015.*

JÄRUP, L. Hazards of heavy metal contamination. *British Medical Bulletin, v. 68, p. 167-182, 2003.*

SALAZAR, L. N. Quantos são e quais as diferenças entre os Serviços de Inspeção para Produtos de Origem Animal existentes no Brasil. *Food Safety Brazil, 7 ago. 2018. Disponível em: <<https://foodsafetybrazil.org/quantos-sao-e-quais-as-diferencas-entre-os-servicos-de-inspecao-para-produtos-de-origem-animal-existent-no-brasil/>>. Acesso em: 17 jun. 2021.*

World Health Organization (WHO). Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO). *Fats and fatty acids in human nutrition: Report of an expert consultation. 10 - 14 November 2008. Geneva: WHO; 2008.*



# Tem peixe no papá dos avós

UM GUIA SOBRE O PEIXE NA  
ALIMENTAÇÃO DOS IDOSOS