



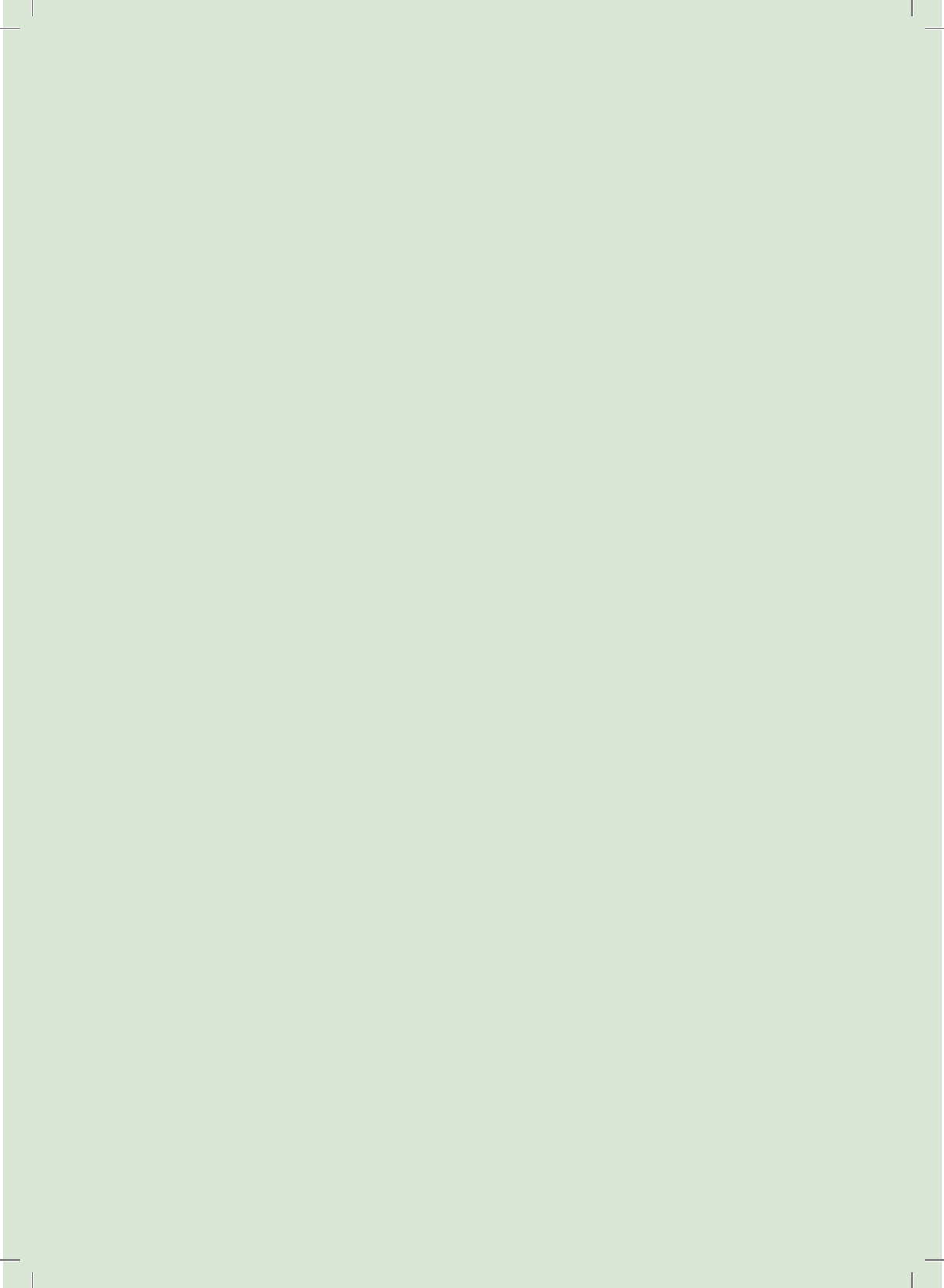
# Os benefícios do consumo de peixe para a nossa saúde

SECRETARIA DA  
PESCA E AQUICULTURA



GOVERNO DO  
**TOCANTINS**

TRABALHANDO E CUIDANDO DE **TODOS**



# EXPEDIENTE

## SECRETARIA DA PESCA E AQUICULTURA

### EDIÇÃO E REVISÃO

Thaiana Brunes Feitosa – **Gerente de Programas e Projetos da Pesca**

Onivaldo da Rocha Mendes Filho – **Gerente de Planejamento e Capacitação de Recursos**

Cássia Bento Sobreira – **Gerente de Apoio as Atividades Pesqueiras**

### PAGINAÇÃO E DESIGNER

Lara França

Lucas Eurílio

Thaiana Brunes Feitosa

Raylla Candida Pereira Parente

### FOTOGRAFIAS

Fernando Alves, Thiago Tardivo, Cássia Bento, ChatGPT

### SECRETÁRIO

Rodrigo de Carvalho Ayres

### SECRETÁRIO EXECUTIVO

Jefferson Maurício da Silva

### DIRETOR DE DESENVOLVIMENTO DA PESCA

Dyego Santana Reis

### ASSESSOR DE GABINETE

Vinícius Mesquita Rincon

**ANO DE PUBLICAÇÃO:** 2025

# ÍNDICE

1. Prefácio	05
2. Introdução	06
3. Peixe é fonte de saúde	06
4. Benefício do pescado	08
5. Características de alguns Peixes	09
6. Cuidados na aquisição e consumo	11
6.1. Local de aquisição do peixe	11
6.2. Seleção do peixe	11
7. Modalidade do pescado	13
7.1. Peixe fresco	14
7.1.1. Característica do peixe fresco	15
7.2. Peixe congelado	16
7.2.1. Característica do peixe congelado	17
7.3. Formas de descongelar o peixe	18
7.4. Peixe enlatado ou em conserva	19
8. Dicas Importantes	20
9. Receitas	22
9.1. Moqueca de Surubim com banana da terra	23
9.2. Bobó de Tilápia	24
9.3. Filé de Peixe ao forno com legumes	25
9.4. Fricassé de Tilápia	26
9.5. Escondidinho de Surubim	27
9.6. Tambaqui Grelhado com ervas	28
10. Referências Bibliográficas	29

# 01 **PREFÁCIO**

A Secretaria da Pesca e Aquicultura do Estado do Tocantins tem a missão de promover o desenvolvimento sustentável do setor pesqueiro e aquícola, fortalecendo a economia e preservando os recursos naturais que sustentam essa importante atividade.

No Tocantins, a pesca artesanal é uma tradição que atravessa gerações, sendo fonte de renda e sustento para muitas famílias. Reconhecemos que essa atividade é vital para as comunidades ribeirinhas, e por isso, trabalhamos continuamente para fornecer suporte técnico e promover políticas públicas que assegurem a viabilidade e sustentabilidade da pesca artesanal.

Esta cartilha de benefícios do pescado foi desenvolvida com o objetivo de incentivar o consumo do pescado, oferecendo orientação ao consumidor sobre a melhor forma de adquirir e preservar as propriedades nutricionais do pescado, evidenciar os benefícios do seu consumo e a sua importância na nutrição humana, além de oferecer algumas receitas.

A Secretaria da Pesca e Aquicultura do Tocantins coloca-se à disposição de toda a comunidade pesqueira e aquícola, reafirmando seu compromisso em apoiar o crescimento da pesca artesanal e aquicultura familiar e garantir que esta atividade continue sendo uma fonte de riqueza e dignidade.

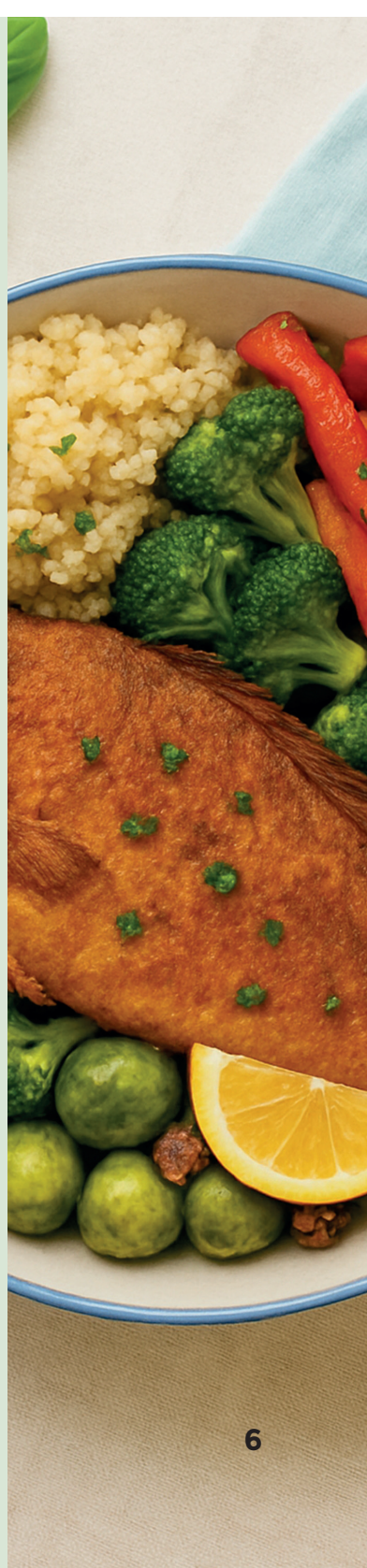
## 02 INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, a busca por uma melhor qualidade de vida e longevidade por meio da alimentação tem crescido. Além de contribuir para a manutenção da saúde, os alimentos desempenham um papel fundamental na prevenção e tratamento de várias doenças.

A termo “pescado” abrange peixes, crustáceos, moluscos, anfíbios, quelônios e mamíferos aquáticos, de água doce ou salgada, seja da pesca ou da aquicultura, utilizados na alimentação humana.

O pescado se destaca por seus benefícios nutricionais, especialmente pelos ácidos graxos poli-insaturados, considerados gorduras saudáveis.

Diante desse cenário, o incentivo ao consumo de pescado representa não apenas uma valorização dos recursos locais, mas também uma estratégia eficaz de promoção da saúde pública. Ao integrar o pescado à alimentação cotidiana, contribuimos para dietas mais equilibradas e acessíveis, respeitando os hábitos culturais e fortalecendo as cadeias produtivas da pesca artesanal e da aquicultura familiar no Tocantins.





## PESCADO É FONTE DE SAÚDE

Os peixes podem ser classificados quanto ao teor de gordura da seguinte forma:

- Peixes magros: contêm até 5% de gordura.
- Peixes gordos: contêm de 5% a 15% de gordura.

Sob o ponto de vista nutricional, o pescado possui características específicas e composição equilibrada:

- Rico em proteínas de alta qualidade e de rápida digestibilidade;
- Rico em lisina e aminoácidos essenciais;
- Fonte de vitaminas A, C, D, B1, B2 e ácido fólico;
- Fonte de fósforo, cálcio, ferro e, no caso de pescado marinho, iodo;
- Rico em ácidos graxos poli-insaturados, ômega 3 e ômega 6.

Essas características tornam o pescado uma escolha saudável e nutritiva na alimentação.

**Fonte:** Secretaria da Agricultura e Abastecimento. Cartilha: Pescado: saúde e nutrição. São Paulo: Coordenadoria de Desenvolvimento dos Agronegócios, 2014. 56p. 978-85-68492-03-1.

## BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE

### **Saúde cardiovascular:**

O ômega-3 presente em peixes como salmão, atum e cavala ajuda a reduzir a inflamação, o colesterol e a pressão arterial, diminuindo o risco de doenças cardíacas e AVC.

### **Saúde cerebral:**

O ômega-3 e outros nutrientes, como cálcio e fósforo, são importantes para a saúde cerebral, ajudando a proteger as células cerebrais contra o envelhecimento e a prevenir doenças como o Mal de Alzheimer.

### **Saúde ocular:**

Peixes como o salmão, atum, sardinha e cavala são ricos em vitamina A e ômega-3, que ajudam a prevenir problemas oculares como síndrome do olho seco, cataratas e degeneração macular relacionada à idade.

### **Saúde óssea:**

O peixe é uma boa fonte de vitamina D, que ajuda a absorver o cálcio no intestino e a prevenir a osteoporose, além de fortalecer os ossos e os dentes.

### **Desenvolvimento fetal:**

O consumo de peixe durante a gravidez é importante para o desenvolvimento saudável do feto, especialmente devido à presença de ômega-3, iodo e vitaminas A, D e B12.

### **Sistema imunológico:**

O peixe é uma fonte de proteínas e gorduras saudáveis que podem fortalecer o sistema imunológico, além de conter selênio, um mineral com propriedades antioxidantes.

AMERICAN COLLEGE OF OBSTETRICIANS AND GYNECOLOGISTS. Nutrition During Pregnancy. Disponível em: . Acesso em 12 jun 2025.

ACADEMY OF NUTRITION AND DIETETICS. Brain Health and Fish. Disponível em: . Acesso em 09 jun 2025.

MAYO CLINIC. Fish oil. Disponível em: . Acesso em 03 abr 2024.

AMERICAN HEART ASSOCIATION. Fish and Omega-3 Fatty Acids. Disponível em: . Acesso em 05 jun 2025.

# CARACTERÍSTICAS DE ALGUNS PESCADOS

Espécie	Características	Modo de preparo
Corvina	Carne branca, textura firme e baixo teor de gordura	Grelhado, assado, cozido ou frito
Pacu	Carne branca, alto teor de gordura e sabor marcante	Grelhado ou assado
Pescada Amarela	Carne branca, sabor suave, textura macia e delicada	Grelhado, assado, cozido ou frito
Pescada Branca	Carne branca, sabor suave, textura macia e delicada	Grelhado, assado, cozido ou frito



Espécie	Características	Modo de preparo
Pintado	Sabor marcante e muito apreciado, textura firme e alto teor de gorduras	Grelhado, assado, cozido ou frito
Pirarucu	Suave, macia e de sabor delicado, com um leve toque de peixe de água doce e baixo teor de gordura	Grelhado ou assado
Tambaqui	Cor branca, sabor suave e textura firme	Grelhado, assado, cozido ou frito
Tilápia	Sabor suave, de cor branca e com baixo teor de gordura	Grelhado, assado, cozido ou frito

Fonte: Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) e Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento (MAPA)

FOTO: FERNANDO ALVES



## CUIDADOS NA AQUISIÇÃO

O pescado é um alimento altamente perecível e, por isso, exige atenção no momento da compra para garantir sua qualidade e segurança. Seja adquirido em feiras, mercados, peixarias, supermercados ou diretamente com os pescadores artesanais, é importante observar alguns aspectos que indicam a boa conservação do produto.

O consumidor deve verificar se o pescado está sendo mantido em condições adequadas de higiene e temperatura, preferencialmente sob refrigeração ou em gelo. Também é essencial observar características como odor suave e próprio da espécie, olhos brilhantes, guelras avermelhadas e carne firme ao toque. Esses sinais ajudam a identificar um produto fresco e apropriado para o consumo, independentemente do ponto de venda.

Valorizar o pescado artesanal e regional é uma forma de apoiar as comunidades locais, promovendo a cultura alimentar e incentivando práticas sustentáveis de produção.



## SELEÇÃO DO PESCADO

A qualidade do pescado, seja fresco, congelado ou enlatado, está diretamente relacionada à qualidade da matéria-prima e depende, em grande parte, do controle da temperatura ao longo de toda a sua jornada até chegar ao consumidor, além da manipulação adequada

FOTO: JEFFERSON CRISTOFOLETTI





## PESCADO FRESCO, CONGELADO OU ENLATADO É FONTE DE SAÚDE

O pescado é um alimento altamente perecível e, por isso, Consumir pescado é um hábito que pode melhorar a saúde das pessoas. E ainda promover um setor que está em grande desenvolvimento no Tocantins. Por isso, o Governo do Estado, através da Secretaria da Pesca e Aquicultura desenvolveu diversas ações para incentivar seu consumo. As ações se desenvolvem em toda a cadeia produtiva, desde o monitoramento de desembarque pesqueiro até a capacitação dos pescadores, que atuam na manipulação deste alimento.

A Secretaria da Pesca e Aquicultura mostra que existem várias formas de apresentação do pescado, valorizando e incentivando o consumo do pescado.

Pescado é mais tradição, sabor e saúde no seu prato. Inclua na sua alimentação.

Confira aqui os benefícios. Boa leitura e boa refeição.



FOTO: FERNANDO ALVES

## PESCADO FRESCO

O peixe fresco é aquele que nunca foi congelado e não passou por nenhum processo de conservação, a não ser pela ação do gelo, que deve manter a temperatura entre  $-0,5$  e  $-2^{\circ}\text{C}$ .

É fundamental verificar se o pescado está adequadamente envolto em gelo para garantir a temperatura correta, e recomenda-se que a compra do pescado resfriado seja realizada sempre ao final das compras.

FOTO: FERNANDO ALVES



FOTO: THIAGO TARDIVO



## CARACTERÍSTICAS DO PESCADO FRESCO

**Odor** – Suave e característico da espécie.

**Pele** – Úmida, firme e sem manchas estranhas.

**Olhos** – brilhantes e salientes.

**Brânquias** – úmidas, brilhantes e entre a cor de rosa e vermelho intenso.

**Escamas** – quando presentes, devem estar bem unidas entre si, brilhantes e fortemente aderidas à pele.

**Guelras** – a membrana que reveste a guelra (opérculo) deve ser rígida e oferecer resistência.

**Carne** – Deve apresentar textura firme, sem sinais de ressecamento ou descoloração.



FOTO: FERNANDO ALVES



**Fonte:** Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) e Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento (MAPA)



## PEIXE CONGELADO

**Pescado que foi submetido a temperaturas inferiores a  $-25^{\circ}\text{C}$  e depois mantido obrigatoriamente a temperaturas inferiores a  $-15^{\circ}\text{C}$ .**

O pescado congelado é resfriado a temperaturas abaixo de  $-25^{\circ}\text{C}$  e, em seguida, deve ser mantido a temperaturas inferiores a  $-15^{\circ}\text{C}$ .

Este processo de congelamento é realizado de maneira a preservar melhor o pescado, reduzindo a perda de qualidade e umidade. Embora o congelamento seja uma forma eficaz de manter a qualidade do pescado, é sempre importante verificar a data de validade.



## CARACTERÍSTICAS DO PESCADO CONGELADO

■ O produto deve ser armazenado na temperatura de conservação indicada na embalagem.

■ Não deve apresentar amolecimento, acúmulo de líquidos ou cristais de gelo, que indicam descongelamento e/ou recongelamento.

■ O odor deve ser suave e fresco.

■ A embalagem precisa estar em perfeitas condições, e é essencial verificar o prazo de validade, assim como a presença do Selo do Serviço de Inspeção Federal (SIF), Estadual (SISP) ou Municipal (SIM).



Fonte: Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) e Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento (MAPA)



## FORMAS DE DESCONGELAR O PESCADO

- Na geladeira (por 12 horas): este é o método mais indicado, pois reduz a perda de água e assegura a qualidade do pescado.
- No forno micro-ondas: utilize a função “descongelar” do aparelho para garantir um descongelamento uniforme, evitando que o peixe comece a “cozinhar”.
- Nunca descongele o pescado ou qualquer outro alimento à temperatura ambiente, pois isso favorece o crescimento de micro-organismos.
- Após o descongelamento, não é recomendado recongelar o pescado.

**Fonte:** Secretaria da Agricultura e Abastecimento. Cartilha: Pescado: saúde e nutrição. São Paulo: Coordenadoria de Desenvolvimento dos Agronegócios, 2014. 56p. 978-85-68492-03-1.



## PEIXES ENLATADOS

- Evite adquirir produtos cujas latas estejam amassadas, estufadas, enferrujadas, perfuradas ou com o prazo de validade expirado;
- As latas devem ser lavadas antes de serem abertas;
- Após abrir a embalagem, a porção não utilizada deve ser colocada em uma vasilha apropriada, devidamente identificada e armazenada na refrigeração, conforme as recomendações do fabricante.

## DICAS IMPORTANTES

- Prefira peixes de época e de manejo sustentável com certificações ou pesca artesanal.
- Evite espécies ameaçadas de extinção ou sobre pescadas.
- Consuma uma variedade de peixes para obter uma gama completa de nutrientes.
- Valorize a pesca artesanal e a aquicultura sustentável, assegurando o local de origem confiável.



## DICAS IMPORTANTES

- Prefira peixes de época e de manejo sustentável com certificações ou pesca artesanal.
- Evite espécies ameaçadas de extinção ou sobre pescadas.
- Consuma uma variedade de peixes para obter uma gama completa de nutrientes.
- Valorize a pesca artesanal e a aquicultura sustentável, assegurando o local de origem confiável.





# RECEITAS



## MOQUECA DE SURUBIM COM BANANA-DA-TERRA

**Tempo:** 60 min

**Rendimento:** 6 porções



### Ingredientes

- 4 bananas-da-terra maduras cortadas em rodelas grossas
- 500g de filé de surubim em cubos
- 1 cebola cortada em rodelas
- 1 pimentão vermelho e 1 amarelo cortados em tiras
- 2 tomates maduros cortados em rodelas
- 200 ml de leite de coco
- 2 colheres (chá) de azeite de dendê (opcional)
- 1 dente de alho picado
- Pimenta-do-reino moída, sal e coentro fresco picado a gosto
- Suco de 1/2 limão

### Modo de preparo

1. Na panela de barro ou fundo grosso, coloque uma camada de cebola, de tomate, de pimentões, do filé e rodelas de banana.
2. Tempere com sal, pimenta-do-reino e o alho.
3. Repita as camadas até finalizar os ingredientes.
4. Regue com o leite de coco e o azeite de dendê.
5. Leve ao fogo baixo por cerca de 20 minutos, sem mexer, até que incorporem todos os sabores.
6. Desligue o fogo, esprema o limão e finalize com coentro fresco.

**Fonte:** Receita de Cássia Bento

## BOBÓ DE TILÁPIA

**Tempo:** 60 min

**Rendimento:** 5 porções



### Ingredientes

- 1 kg de filé de tilápia
- 1 kg de mandioca
- 1 vidro de 500 ml de leite de coco
- 2 colheres de azeite de oliva
- 2 tabletes de caldo knor
- 2 cebolas brancas grandes
- 1 pimentão verde
- 3 tomates sem pele e sementes
- 1 caixa de creme de leite
- 1 caixa de leite
- Sal, cheiro verde e pimenta de cheiro a gosto

### Modo de preparo

1. Coloque a mandioca com sal para cozinhar e em seguida bata no liquidificador.
2. Corte a tilápia em tiras médias e tempere com sal, pimenta e limão.
3. Refogue a cebola e demais temperos com fio de azeite de oliva e fim a tilápia.
4. Acrescente o creme de mandioca e o creme de leite e misture bem até incorporar tudo.
5. Ajuste o sal e a pimenta e cozinhe por 5 minutos.
6. Finalize com tempero verde. Sirva com arroz branco e batata-palha.

Fonte: Receita de Cássia Bento

## FILÉ DE PEIXE AO FORNO COM LEGUMES

**Tempo:** 30 min

**Rendimento:** 4 porções



### Ingredientes

- 4 filés de peixe (tilápia, merluza, linguado ou pescada)
- Suco de 1 limão
- 2 dentes de alho picados
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 fio de azeite de oliva
- 1 cebola em rodela
- 1 tomate em rodela
- 1 cenoura em rodela fina
- 1 abobrinha em rodela
- Ramos de salsa ou coentro (opcional)
- Papel alumínio ou papel manteiga

### Modo de preparo

1. Tempere o peixe com o suco de limão, alho, sal e pimenta. Deixe marinar por 15 a 30 minutos.
2. Em uma assadeira, faça uma "cama" com os legumes: cebola, cenoura, abobrinha e tomate.
3. Coloque os filés de peixe sobre os legumes.
4. Regue tudo com um fio de azeite e, se quiser, finalize com ervas frescas.
5. Cubra com papel alumínio.
6. Leve ao forno preaquecido a 200°C por cerca de 25 a 30 minutos.
7. Retire o papel e asse por mais 5 a 10 minutos para dourar um pouco.

**Fonte:** Receita de Cássia Bento

## FRICASSÉ DE TILÁPIA

**Tempo:** 90 min

**Rendimento:** 5 porções



### Ingredientes

- 1 kg de filé de tilápia em pedaços
- 2 latas de milho
- 3 copos de leite
- 1 lata de creme de leite sem soro
- 1 pote de requeijão cremoso
- 2 tabletes de caldo de galinha caipira
- 3 dentes de alho
- 200 g de queijo
- Batata palha a gosto
- Sal, cebola, tomate, pimenta de cheiro, pimentão e cheiro verde a gosto

### Modo de preparo

1. Refogue o filé de tilápia com sal, um tablete de caldo e reserve com um pouco do caldo.
2. Refogue a cebola, alho, tomate, pimentão e a pimenta de cheiro, junte ao filé e reserve.
3. Bata no liquidificador o milho, creme de leite, requeijão, caldo knor e leve ao fogo até engrossar.
4. Despeje em refratário uma camada do creme, no meio o recheio do filé e o queijo.
5. Finalize com o restante da camada do creme, o queijo e a batata palha.
6. Leve ao forno para gratinar.

Fonte: Receita de Cássia Bento

## ESCONDIDINHO DE SURUBIM

**Tempo:** 90 min

**Rendimento:** 6 porções

FOTO: CÁSSIA BENTO



### Ingredientes

- 500g de filé de surubim cozido e desfiado
- 1 cenoura ralada
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho picados
- 150ml de creme de leite
- 5 batatas médias
- 50ml de azeite
- Queijo parmesão ralado

### Modo de preparo

1. Em uma panela, coloque o alho, o azeite, a cenoura, a cebola e refogue até que os vegetais amoleçam. Acrescente o surubim desfiado e refogue bem.
2. Para o purê, cozinhe as batatas, descasque e amasse. Coloque em uma panela e adicione o creme de leite. Acerte o sal.
3. Monte em um refratário uma camada do peixe refogado, em seguida uma camada do purê de batata e finalize com o queijo parmesão. Leve ao forno para gratinar e sirva.

**Fonte:** Receita de Cássia Bento

## TAMBAQUI GRELHADO COM ERVAS

**Tempo:** 25 min

**Rendimento:** 2 porções



### Ingredientes

- 2 filés de tambaqui
- Suco de 1/2 limão
- Sal e pimenta-do-reino
- 1 fio de azeite
- Ervas frescas (como dill, tomilho, salsinha ou alecrim)

### Modo de preparo

1. Tempere o tambaqui com limão, sal, pimenta e ervas.
2. Aqueça uma frigideira antiaderente com um fio de azeite.
3. Grelhe o tambaqui por 3 a 4 minutos de cada lado, até dourar por fora e ficar suculento por dentro.
4. Sirva com arroz integral, purê de batata-doce, salada ou legumes grelhados.

Fonte: Receita de Cássia Bento



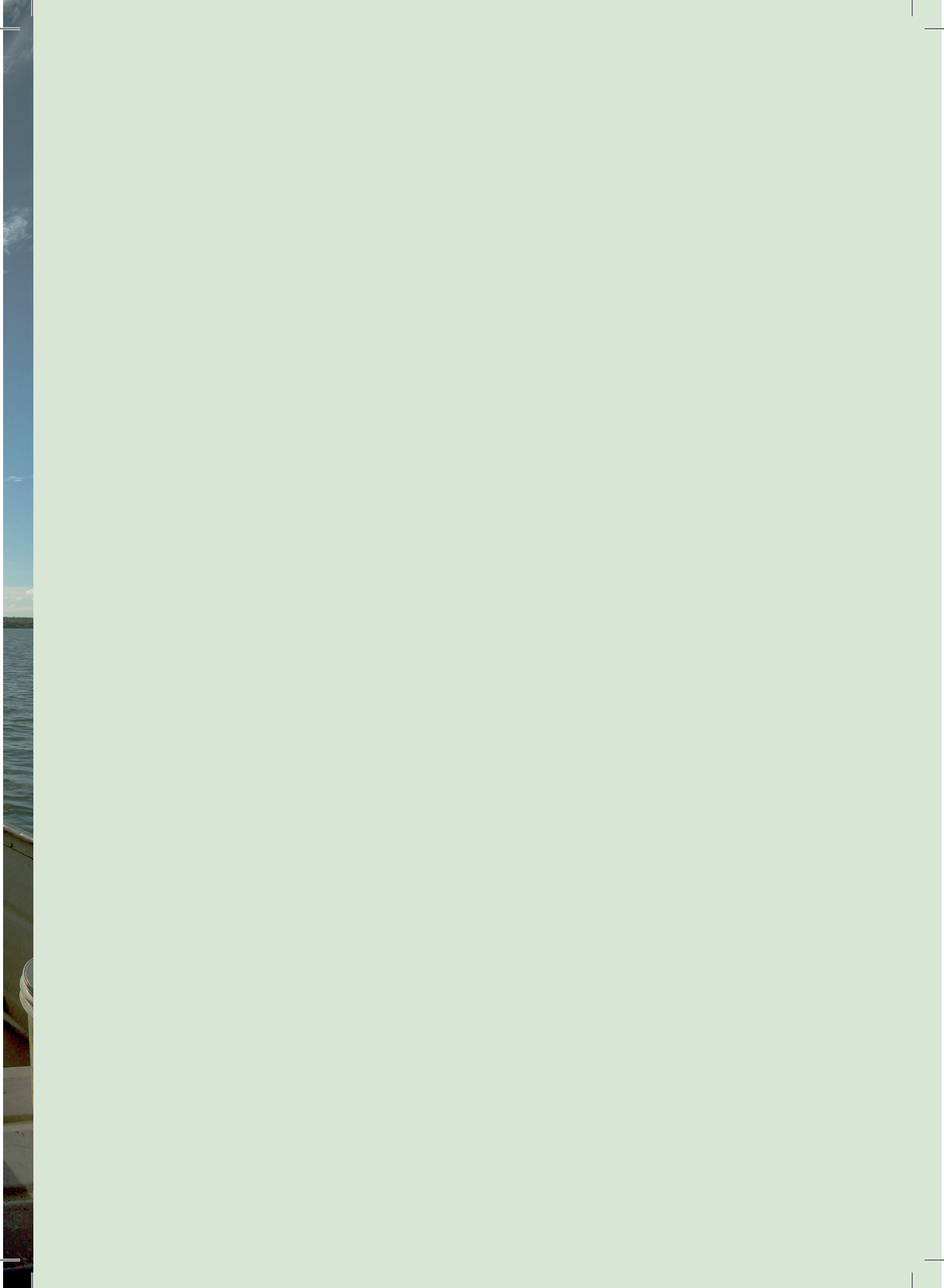
FOTO: FERNANDO ALVES

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- AMERICAN COLLEGE OF OBSTETRICIANS AND GYNECOLOGISTS. Nutrition During Pregnancy. Disponível em: . Acesso em 12 jun 2025.
- ACADEMY OF NUTRITION AND DIETETICS. Brain Health and Fish. Disponível em: . Acesso em 09 jun 2025.
- MAYO CLINIC. Fish oil. Disponível em: . Acesso em 03 jun 2025.
- AMERICAN HEART ASSOCIATION. Fish and Omega-3 Fatty Acids. Disponível em: . Acesso em 05 jun 2025.
- Secretaria da Agricultura e Abastecimento. Cartilha: Pescado: saúde e nutrição. São Paulo: Coordenadoria de Desenvolvimento dos Agronegócios, 2014. 56p. 978-85-68492-03-1.



FOTO: JEFFERSON CRISTOFOLETTI





GOVERNO DO  
**TOCANTINS**

TRABALHANDO E CUIDANDO DE **TODOS**

**SECRETARIA DA  
PESCA E AQUICULTURA**