

Setembro começa com incentivo ao consumo de peixe em todo o país



Se você é fã de pratos à base de pescados, prepare-se. Hoje dia 1º começa em todo o país a XIII Semana do Peixe, organizada pelo Ministério de Agricultura, Pecuária e Abastecimento com o apoio de várias instituições, entre elas a Emater-MG. O objetivo da Semana do Peixe, que vai até o dia 15 de setembro, é fomentar o consumo de pescado no Brasil e divulgar os benefícios deste alimento.

As ações da Semana do Peixe envolvem todos os elos da cadeia produtiva, incluindo supermercados, bares, restaurantes e feiras livres. De acordo com os organizadores, durante o período de promoção do pescado, o consumo tende a crescer cerca de 30%. Já os preços para o consumidor final caem de 20% a 30%.

Para esta edição da Semana do Peixe, o Ministério da Agricultura preparou um livro on line de receitas. São diversos tipos de preparo que irão agradar aos mais diferentes paladares. Além das receitas, o material também traz várias dicas sobre como escolher um pescado e os cuidados na hora de congelar e preparar os peixes. Para conhecer o livro, basta acessar http://www.agricultura.gov.br/arq_editor/semanadopeixe-livroreceitas.pdf

Segundo o Ministério da Agricultura, vários tipos de pescado são fontes de ômega 3, que é encontrado principalmente em peixes como atum, sardinha, arenque, anchova, tainha, bacalhau e truta. O ômega 3 auxilia na manutenção de níveis adequados de triglicérides, desde que associado a uma alimentação equilibrada e hábitos de vida saudáveis. Tanto os peixes de rio como de mar fazem bem à saúde. Para ter esses benefícios é preciso consumir de 1 a 2 gramas de ômega 3 por dia. O aumento do consumo de peixe é um ótimo caminho para se alcançar uma alimentação saudável. O teor de gordura nos peixes é baixo, fazendo deles uma ótima opção de proteína. O Ministério da Saúde recomenda o consumo de, pelo menos, duas porções de peixe por semana.

Trabalho da Emater-MG

A Emater-MG desenvolve uma série de trabalhos com piscicultores do Estado. As ações da empresa consistem em auxiliar na organização da cadeia produtiva, no manejo sustentável da atividade econômica e dos campos da produção. A empresa também presta assistência no acesso ao crédito e às demais políticas públicas e parcerias privadas que garantam o crescimento e desenvolvimento da atividade em nosso Estado.

<https://foconoticia.com.br/noticia/133/setembro-comeca-com-incentivo-ao-consumo-de-peixe-em-todo-o-pais> em 03/07/2024 13:31