



## Peixe hoje, saúde amanhã!

**Sabia que o consumo regular de peixe melhora o desempenho escolar dos mais pequenos? Para além de muito nutritivo para todas as idades, este alimento é ainda um aliado no controle do peso dos adultos.**

Quantas vezes as crianças torcem o nariz às refeições com peixe? As espinhas, o sabor e o cheiro servem de desculpa para evitar o alimento que, na realidade, é indispensável a uma alimentação equilibrada “dos zero aos 100”.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda o aumento do consumo de peixe, que inclua pelo menos 3-5 doses por semana. Os pais sabem a lição mas nunca é demais repeti-la! Na infância, altura em que se verifica um crescimento acentuado, a qualidade da alimentação é determinante. Não basta variar, é preciso acertar nas porções e nos ingredientes.

Os benefícios do peixe na alimentação das crianças são incontornáveis:

- Tem sais minerais (cálcio, fósforo, zinco e cobalto) que fortalecem os dentes e os ossos;
- É rico em vitamina D que assegura uma utilização adequada do cálcio bem como o funcionamento correcto dos músculos e do sistema nervoso;
- Possui vitamina A, essencial para a visão;
- Fonte de vitaminas do complexo B que dão energia e aumentam a resistência a doenças e ao cansaço intelectual;
- Fonte de ácidos gordos essenciais muito importantes para o desenvolvimento cerebral;

Mais vale prevenir do que remediar. As carências nutricionais em tenra idade podem trazer complicações na vida adulta. Os problemas como a obesidade, o aumento do colesterol no sangue, a tensão arterial alta ou a diabetes são apenas alguns exemplos de enfermidades que podem ter origem dos erros alimentares.

Assim, nada como ousar na cozinha e desfrutar do melhor que o mar oferece! No fundo é fácil seduzir os mais pequenos com lombos de pescada assados no forno, salmão estufado, bacalhau desfiado em saladas e empadões...



## **Peixe na Mesa Todas as Semanas!**

O seu filho já comeu peixe esta semana? Quantas vezes? Rico em proteínas, ferro, iodo e ómega 3, este alimento tem funções comprovadas na optimização do desenvolvimento do cérebro das crianças e na protecção contra as inflamações. Por isso, é introduzido na alimentação durante o primeiro ano de vida, altura em que as crianças de uma forma gradual começam a ingerir alimentos sólidos.

Rico em aromas, o peixe contém muitas proteínas, que funcionam como tijolos que edificam o corpo, intervindo nos processos de crescimento e reparação do organismo. Poucas pessoas sabem que o seu valor biológico é exactamente igual ao da carne. A textura macia do peixe permite ainda uma mastigação fácil, que ajuda no processo digestivo e evita transtornos como a azia, má digestão ou sonolência após a refeição.

Uma das grandes vantagens do peixe em relação à carne é que não tem gorduras saturadas prejudiciais à saúde. O peixe, de uma forma geral, contém teores de gordura inferiores aos da carne e é sobretudo rico em gorduras polinsaturadas, em especial os ómega 3, nutrientes amigos do organismo. Concentrados em maior quantidade nos peixes gordos (como o salmão, atum ou cavala), estas “gorduras boas” protegem o aparelho cardiovascular e dos processos inflamatórios.

Regra geral, os peixes, mesmo os gordos, têm menor quantidade de gordura, e consequentemente, menos calorias do que as carnes vermelhas. A qualidade da gordura e o menor valor energético dos peixes também podem ser uma característica benéfica e irresistível... sobretudo para quem quer reduzir o colesterol ou perder peso.

## **Soluções Rápidas e Saborosas!**

Escamar o peixe, abrir a barriga, extrair as vísceras e as guelras, lavar... são tarefas que exigem tempo e paciência. Por outro lado, todos sabemos que algum do peixe fresco que existe na peixaria passa muitas vezes por processos de congelação e refrigeração prolongada antes de ser comercializado. Para facilitar a vida aos consumidores, o peixe congelado surge como uma opção prática e rápida, que lhes permite solucionar o problema de falta de tempo e, em simultâneo, incentivar o consumo de diferentes tipos de peixes, desde os lombos e filetes de pescada passando pelo salmão ou camarão.



Os estudos comprovam que o peixe congelado é uma alternativa saudável e saborosa que preserva todo o sabor e valor nutritivo deste alimento. E se pensarmos bem, o peixe congelado acaba por ser a opção mais prática e económica já que o que se compra é o que se come! O facto de não ter espinhas e já estar arranjado facilita o seu consumo e evita o desperdício. Existem ainda produtos pré-cozinhados, como o peixe panado, que constituem uma opção saborosa e nutritiva.

Outra vantagem é que as formas divertidas ajudam a preparar pratos apelativos e equilibrados. Só precisa de ser criativa: confeccione, por exemplo, o peixe pré-frito no forno em substituição da fritura, obtendo uma refeição menos “gordurosa”. E já agora, não se esqueça de convidar também as hortaliças e leguminosas a entrar nos seus pratos. Sabia que os hábitos adquiridos na infância podem manter-se para toda a vida? Basta criar o gosto!