



## USP ESALQ – DIVISÃO DE COMUNICAÇÃO

Veículo: Vip Virtual

Data: 31/03/2017

Caderno/Link: <http://www.vipvirtual.com.br/index.php?secao=2&id=6847#noticia>

Assunto: Peixe cru seus cuidados e benefícios

### NOTÍCIAS

31/03/2017 | Peixe cru seus cuidados e benefícios



O Dia da Saúde e Nutrição é celebrado anualmente no Brasil em 31 de março.

Esta data faz parte do calendário oficial do Ministério da Saúde e tem o objetivo principal de conscientizar a população sobre a importância da saúde e da boa alimentação. Para marcar esse dia, trazemos dicas de cuidados para fugir de problemas com contaminação e os benefícios do peixe cru.

#### Peixe cru: os cuidados e benefícios do consumo

Aprenda o que observar no estabelecimento e também os pontos positivos de consumir peixes cru

Quando se fala de culinária oriental, existem muitos mitos a cerca do peixe cru trazer malefícios para saúde, como é o caso da "difilobotríase", doença desencadeada pela "tênia de peixe" encontrada em salmão contaminado.



De acordo com **Jaqueline Mechi Katecare**, cientista dos alimentos (**ESALQ/USP**), chef e responsável pelas Boas Práticas de Manipulação do restaurante **Kaizen**, o segredo é ficar atento na escolha da casa, escolhendo lugares que sigam a risca as **normas da Vigilância Sanitária** quanto aos processos de **Boas Práticas de Manipulação**, uma vez que o peixe cru pode ser contaminado pelos manipuladores que não obedecem as regras higienico-sanitárias. “Além disso, deve-se **obedecer a temperatura de armazenamento** desses pescados crus, os quais requerem grande cuidado”, alerta.

**A procedência do peixe** também é algo a ser verificado. “As pessoas devem escolher restaurantes que sejam confiáveis, como é o caso do restaurante **Kaizen**, onde escolhemos com muito cuidado nossos fornecedores, para garantir a qualidade de todos os produtos, principalmente os pescados crus”, diz.

Para quem entrar em uma casa de culinária oriental, antes de consumir é importante verificar se os manipuladores estão uniformizados, possuem área para a lavagem das mãos, se o peixe está refrigerado durante todo o expediente e se o prato é preparado no momento do pedido. “Nesse caso, o peixe não ficando muito tempo exposto à temperatura ambiente. Além disso, os peixes devem ter boa aparência, não apresentar odor, nem textura alterada”, orienta **Jaqueline**.

### **Só coisa boa**

Verificado com cuidado todos esses pontos, só existem benefícios ao consumir peixe cru. Alguns nutrientes aparecem nesse estado de forma mais elevada, como o **Ômega 3**, e alguns aminoácidos, que podem ser reduzidos se o peixe for cozido ou assado. “O peixe cru não produz contaminantes que podem ser formados durante os processos de cozimento e, também, na forma crua, o sabor do peixe é mais intenso”. No **Kaizen Japanese Food**, os aficionados por culinária japonesa de Campinas e Região podem experimentar os melhores pratos com peixes crus sem preocupação.



## Sobre o Kaizen

Inaugurado em 2008, a maior característica do **Kaizen** é oferecer para os clientes um cardápio atual com pratos que vão desde os combinados conhecidos pelos brasileiros até receitas vindas da rotina alimentar dos japoneses. Além de oferecer pratos que impressionam pela apresentação, o espaço da casa encanta pela decoração temática, que tem até mesmo um jardim japonês de 600 metros quadrados.

### Serviço

**Kaizen Japanese Food**

**Avenida Iguatemi, 556, Vila Brandina – Campinas/SP**

**Telefone:** (19) 3395-3900

[www.kaizenjapanese.com.br](http://www.kaizenjapanese.com.br)

**Segunda a quinta**, das 12h às 14h | das 19h às 22h30 **Sexta e sábado** 12h às 14h30 | das 19h às 23h **Domingo** 12h às 15h30

Estacionamento próprio

Aceita todos os cartões de crédito e débito

