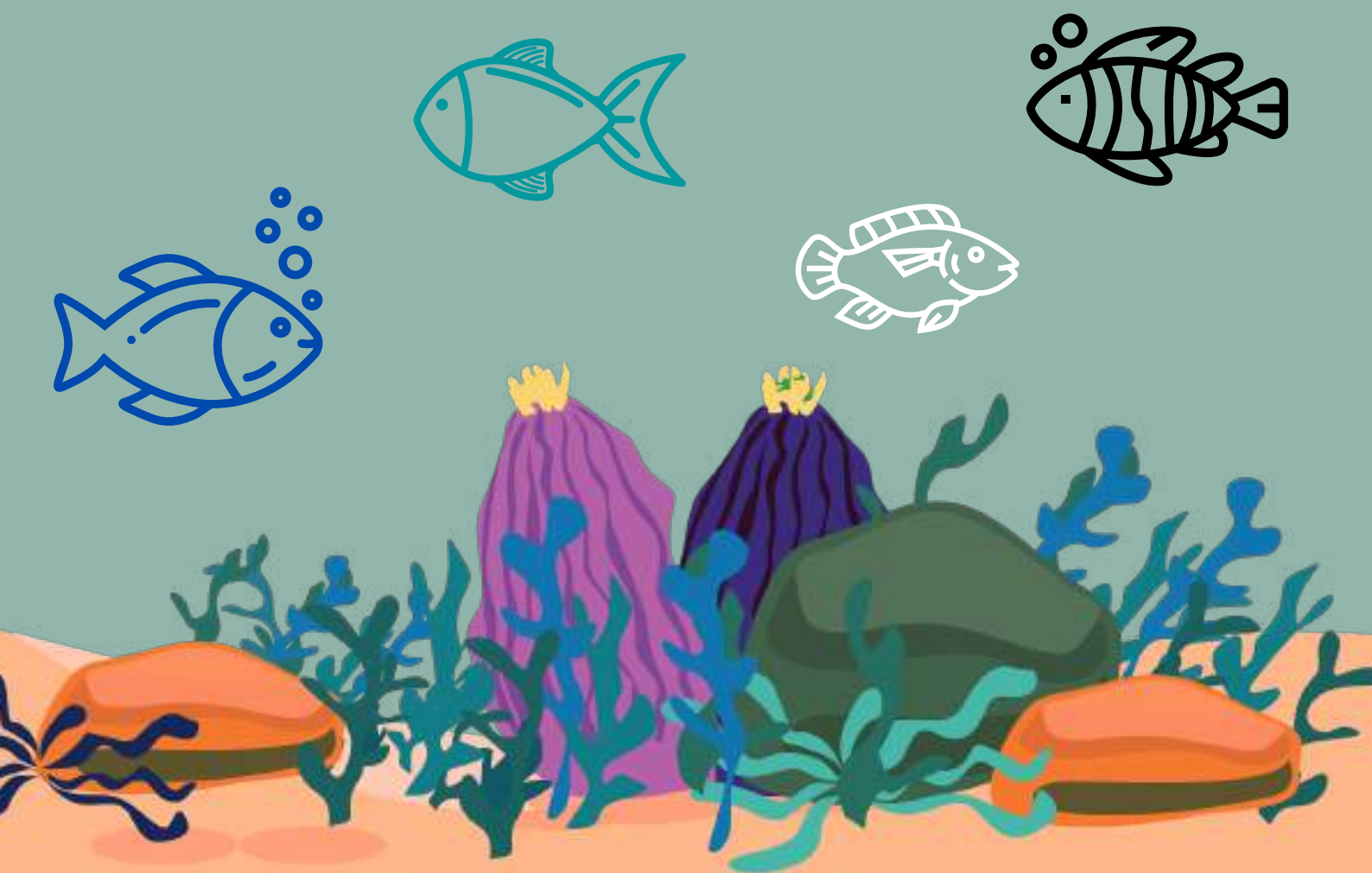


# Tem Peixe no Papã do Neném

UM GUIA SOBRE O PEIXE  
NA INTRODUÇÃO ALIMENTAR



**FIPERJ**  
Fundação Instituto de Pesca  
do Estado do Rio de Janeiro

**AGRICULTURA**



**GOV  
RJ**

**FUNDAÇÃO INSTITUTO DE PESCA DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO**

**SECRETARIA DE ESTADO DE AGRICULTURA, PECUÁRIA  
PESCA E ABASTECIMENTO**

**GOVERNO DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO**

**GOVERNADOR**

Claudio Bonfim de Castro e Silva

**SECRETÁRIO DE ESTADO**

Marcelo Cid Heráclito do Porto Queiroz

**PRESIDENTE**

Arildo Mendes de Oliveira

**DIRETOR DE PESQUISA E PRODUÇÃO**

Pedro Vieira Esteves

**DIRETOR DE ADMINISTRAÇÃO E FINANÇAS**

Edmir Amanajás Celestino

**COORDENADORA DE EXTENSÃO**

Leticia Hitomi Nogami

**Autoria:**

Maíra Duarte Cardoso - *Extensionista* - FIPERJ

Fernando Augusto Pereira Tuna - *Analista de Recursos Pesqueiros* - FIPERJ

André Luiz Medeiros de Souza - *Extensionista* - FIPERJ

**Editoração:**

Bruno Monteiro - *Assessor de Comunicação* - FIPERJ

Niterói, Outubro de 2020



**FIPERJ**  
Fundação Instituto de Pesca  
do Estado do Rio de Janeiro

**AGRICULTURA**



**GOV  
RJ**

# Índice:

4	Informações gerais
5	A introdução alimentar
6	O peixe na introdução alimentar
7	Principais preocupações
11	Formas de comercialização do peixe
12	Formas de apresentação mais comuns
15	Características do frescor do peixe
21	Selos dos serviços de inspeção
22	Boas opções de peixes para os bebês
26	Cuidado para não se embatatar!
29	Vamos fazer diferente?
30	Receitas com peixe para bebês
32	Conclusão
33	Bibliografia



**FIPERJ**  
Fundação Instituto de Pesca  
do Estado do Rio de Janeiro

**AGRICULTURA**



**GOV  
RJ**

Durante muito tempo, pediatras e nutricionistas materno-infantis recomendavam evitar a oferta de alimentos considerados altamente alergênicos aos bebês no primeiro ano de vida, entre eles, o peixe.

No entanto, em 2019, foi publicado o Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos, pelo Ministério da Saúde (**disponível para download gratuito em: [http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guia\\_da\\_crianca\\_2019.pdf](http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guia_da_crianca_2019.pdf)**), que consolidou a prática que já havia se tornado rotina nos consultórios pediátricos: a oferta de peixe tão logo se inicie a introdução alimentar, por volta dos seis meses de idade (de acordo com o reconhecimento dos sinais de prontidão alimentar).

A mudança da orientação foi baseada em estudos recentes que sugeriram que quanto antes a criança for exposta a um alimento potencialmente alergênico, menor será o risco de que ela desenvolva alergia. A prática também visa permitir a detecção precoce de reações a ingredientes individuais.

No entanto, essa introdução deve ser cautelosa e seguindo as recomendações do pediatra, que levará em conta fatores como alergias alimentares dos familiares do lactente.

Devido à escassez de publicações que tratem da introdução de peixe na alimentação de bebês, a FIPERJ desenvolveu esta cartilha para orientações gerais acerca do tema.



**FIPERJ**  
Fundação Instituto de Pesca  
do Estado do Rio de Janeiro

**AGRICULTURA**



**GOV  
RJ**

## A introdução alimentar

O leite materno deve ser o único alimento oferecido ao bebê até os seis meses de idade. Por ele, a criança percebe sutilmente os sabores dos alimentos consumidos pela mãe. Dessa forma, uma alimentação variada por parte da mãe facilita a aceitação de diferentes sabores no momento da introdução alimentar.

A partir dos seis meses, a criança passa a necessitar de mais nutrientes. Por isso inicia-se a oferta de alimentos, em complementação ao leite materno, que não deve deixar de ser oferecido. Nesse período, antes mesmo de surgirem os primeiros dentes, a criança já consegue realizar movimentos de mastigação, por isso deve-se começar com os alimentos em consistência pastosa, amassados com garfo, não triturados, para que a criança se familiarize com as diferentes texturas, sabores, cheiros e cores. A consistência vai aumentando gradualmente até que se chegue à mesma da comida da família.

**A introdução deve ser feita com calma, sem forçar.  
Tenha em mente que o leite materno continua sendo o principal alimento até os 12 meses de idade e seja paciente.**



**FIPERJ**  
Fundação Instituto de Pesca  
do Estado do Rio de Janeiro

**AGRICULTURA**



**GOV  
RJ**

## O peixe na introdução alimentar

O peixe é fonte de muitos nutrientes necessários para o crescimento e o desenvolvimento dos bebês, como proteína, gordura\*, ferro, zinco e vitamina B12.

**\*Você sabia que nem toda gordura é maléfica para o organismo? O peixe é rico em ômega 3, uma das famosas “gorduras do bem”, que são essenciais para a saúde. Elas ajudam a equilibrar o colesterol, evitam inflamações no organismo, entre diversos outros benefícios para a saúde.**

Existem diferentes formas de preparo do peixe, devendo-se atentar para que a carne esteja bem cozida, nunca crua ou mal passada, e optar por espécies cujas espinhas sejam fáceis de retirar. Por se tratar de um alimento altamente perecível, recomenda-se o máximo cuidado com a conservação.

**O alimento deve ser mantido em temperatura adequada de refrigeração, desde a produção primária (pesca ou aquicultura) até o preparo, passando pelo beneficiamento e pela comercialização.**

O peixe deve ser oferecido, a princípio, amassado ou desfiado e, a partir dos 8 meses, em pequenos pedaços. Em um primeiro momento, a criança pode recusar o alimento. Se isso ocorrer, aguarde alguns dias e ofereça novamente. Se ela continuar a recusar depois de muitas tentativas, tente mudar a forma de preparo. Pode-se adicionar um pouco do caldo de cozimento do próprio peixe ou de outros alimentos, uma vez que as crianças tendem a aceitar melhor os alimentos úmidos, afinal, a mastigação ainda está em desenvolvimento.



**FIPERJ**  
Fundação Instituto de Pesca  
do Estado do Rio de Janeiro

**AGRICULTURA**



**GOV  
RJ**

## Principais preocupações

As principais questões que devem ser levadas em conta para que o peixe oferecido aos bebês seja um alimento seguro são:

### **Presença de espinhas:**

Muitos pais evitam oferecer o peixe com medo de engasgos.

### **Como resolver?**

- **Procure espécies cujas espinhas sejam fáceis de retirar (Exemplos serão dados no decorrer deste guia);**
- **Lembre 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:**

O peixe é um alimento muito perecível. Se não for bem conservado durante sua produção e armazenamento, ou se tiver origem em águas contaminadas, ele pode causar doenças nos consumidores, que nesse caso são crianças, com o sistema imune ainda muito frágil.

### **Como resolver?**

- **Procure saber a origem do peixe;**
- **Compre de locais confiáveis;**



**FIPERJ**  
Fundação Instituto de Pesca  
do Estado do Rio de Janeiro

**AGRICULTURA**



**GOV  
RJ**

- **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 (Figuras 1 a 4).**



**Figura 1 : Acondicionamento INCORRETO do peixe no comércio, sem nenhum gelo.**  
Foto: André Luiz Medeiros de Souza.



**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.**  
Foto: André Luiz Medeiros de Souza





**Figura 3: Acondicionamento CORRETO do pescado, completamente coberto por gelo (em cima, embaixo e nas laterais).**  
Foto: André Luiz Medeiros de Souza.



**Figura 4: Acondicionamento CORRETO do peixe, que se apresenta inteiramente coberto por gelo.**  
Foto: André Luiz Medeiros de Souza



**FIPERJ**  
Fundação Instituto de Pesca  
do Estado do Rio de Janeiro

**AGRICULTURA**



**GOV  
RJ**

### **Contaminação química:**

O peixe proveniente de águas contaminadas por produtos químicos, como os metais tóxicos (ex.: mercúrio) pode ser perigoso à saúde e ao desenvolvimento das crianças.

### **Como resolver?**

- **Procure saber a origem do peixe;**
- **Evite a compra de espécies de topo da cadeia alimentar ou espécies demersais (“peixes de fundo”).**

### **Alergias alimentares:**

As crianças podem apresentar alergia a peixes ou frutos do mar. É muito importante conversar com o pediatra antes de oferecer esses alimentos, para que ele oriente como agir, caso a criança apresente algum sintoma.

### **ATENÇÃO:**

**Se algum membro da família apresentar alergia a esse grupo alimentar, deixe o médico ciente para que ele escolha a melhor conduta.**



**FIPERJ**  
Fundação Instituto de Pesca  
do Estado do Rio de Janeiro

**AGRICULTURA**



**GOV  
RJ**

## Formas de comercialização do peixe

### **Fresco**

Aquele que não passou por nenhum processo de conservação, a não ser a ação do gelo. Mas atenção: mesmo o peixe fresco deve ser comercializado em gelo, que deve cobrir completamente o produto, desde a produção primária (pesca ou aquicultura) até a comercialização. É imprescindível que o gelo seja feito de água potável.

### **Resfriado**

Aquele embalado e mantido em geladeira.

### **Congelado**

Aquele que passou por processo de congelamento e é mantido em congelador.

### **ATENÇÃO:**

***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 vez que o peixe seja descongelado, nunca o congele novamente.***



**FIPERJ**  
Fundação Instituto de Pesca  
do Estado do Rio de Janeiro

**AGRICULTURA**



**GOV  
RJ**

## Formas de apresentação mais comuns

As formas mais comuns de apresentação no mercado são as seguintes:

***Inteiro:*** peixe íntegro contendo vísceras e cabeça, com ou sem nadadeiras (**Figura 5**).



Figura 5: Peixes inteiros sendo vendidos no comércio varejista.  
Foto: André Luiz Medeiros de Souza.

***Inteiro eviscerado:*** Peixe do qual foram removidas as vísceras. (**Figura 6**).



Figura 6: Peixes inteiros eviscerados sendo vendidos no comércio varejista.  
Foto: Foto: André Luiz Medeiros de Souza.



**FIPERJ**  
Fundação Instituto de Pesca  
do Estado do Rio de Janeiro

**AGRICULTURA**



**GOV  
RJ**

***Eviscerado sem cabeça:*** peixe do qual foram removidas as vísceras e a cabeça (***Figura 7***).



**Figura7:** Peixes eviscerados sem cabeça sendo vendidos no comércio varejista.  
Foto: André Luiz Medeiros de Souza.

***Filé:*** produto obtido a partir de corte único longitudinal da porção muscular desde a parte imediatamente posterior da cabeça até o pedúnculo caudal, no sentido paralelo à coluna vertebral (***Figura 8***).



**Figura8:** Filés de peixe sendo vendidos no comércio varejista.  
Foto: André Luiz Medeiros de Souza.



**FIPERJ**  
Fundação Instituto de Pesca  
do Estado do Rio de Janeiro

**AGRICULTURA**



**GOV  
RJ**

**Filé em pedaços:** produto obtido a partir de cortes do filé.

**Filé espalmado:** produto constituído de filés unidos pelo dorso (**Figura 9**).



Figura 9: Filés de peixe espalmados sendo vendidos no comércio varejista.

Foto: André Luiz Medeiros de Souza.

**Posta:** produto obtido de cortes transversais à coluna vertebral do peixe eviscerado sem cabeça e removida a nadadeira caudal (**Figura 10**).



Figura 10: Postas de peixe sendo vendidas no comércio varejista.

Foto: André Luiz Medeiros de Souza.

**O filé, o filé em pedaços e o filé espalmado são ideais para bebês, por terem as espinhas removidas, na maioria das espécies. Mesmo assim, sempre confira, pois resquícios ou espinhas menores podem permanecer aderidas à carne.**

Além destas, existem outras formas menos comuns de apresentação, que não serão abordadas por não terem tanta importância na alimentação infantil.



**FIPERJ**  
Fundação Instituto de Pesca  
do Estado do Rio de Janeiro

**AGRICULTURA**



**GOV  
RJ**

## 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:

a) superfície do corpo limpa, com relativo brilho metálico e reflexos multicores próprios da espécie, sem qualquer pigmentação estranha **(Figura 11)**;

b) olhos claros, vivos, brilhantes, luzentes, convexos, transparentes, ocupando toda a cavidade orbitária **(Figuras 11 e 12)**;



Figura 11:A- características DESEJÁVEIS de superfície corporal e olhos (claros, vivos, brilhantes, luzentes, convexos, transparentes, ocupando toda a cavidade orbitária);

Figura 11 B- características INDESEJÁVEIS – olhos amarelados, com perda de convexidade (“fundos”).

Fotos: André Luiz Medeiros de Souza.



**FIPERJ**  
Fundação Instituto de Pesca  
do Estado do Rio de Janeiro

**AGRICULTURA**



**GOV  
RJ**



**Figura 12: Características INDESEJÁVEIS - olhos opacos, com perda de convexidade, não ocupando toda a cavidade orbitária (“fundos”), além da presença de inseto no animal.  
Foto: André Luiz Medeiros de Souza.**



**FIPERJ**  
Fundação Instituto de Pesca  
do Estado do Rio de Janeiro

**AGRICULTURA**



**GOV  
RJ**



c) Brânquias róseas ou vermelhas, úmidas e brilhantes com odor natural, próprio e suave (**Figura 13**);



**Figura 13: Características INDESEJÁVEIS – brânquias com coloração amarronzada, presença de muito muco, e odor forte.**  
Foto: André Luiz Medeiros de Souza

d) Abdômen com forma normal, firme, não deixando impressão duradoura à pressão dos dedos (**Figura 14**);



**Figura 14: Características INDESEJÁVEIS – abdômen pouco firme, deixando impressão duradoura à pressão dos dedos.**  
Fotos: André Luiz Medeiros de Souza.

e) escamas brilhantes, bem aderentes à pele, e nadadeiras apresentando certa resistência aos movimentos provocados (**Figura 15**);



**Figura 15: Características DESEJÁVEIS – escamas brilhantes, bem aderentes à pele, e nadadeiras apresentando certa resistência aos movimentos provocados.**

Foto: André Luiz Medeiros de Souza.

- 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 (**Figura 16**);



**Figura 16: Características DESEJÁVEIS – ânus fechado.**  
Foto: André Luiz Medeiros de Souza.

- i) odor próprio, característico da espécie.

### **Atenção:**

**O ideal é que o consumidor não toque nos produtos para conferir estas características, a fim de evitar contaminação. Ao invés disso, peça ao comerciante para mostrá-las.**



**FIPERJ**  
Fundação Instituto de Pesca  
do Estado do Rio de Janeiro

**AGRICULTURA**



**GOV  
RJ**

## Selos dos serviços de inspeção

Para a garantia de compra de um produto seguro para a sua família, procure por selos dos **Serviços de Inspeção Municipal (S.I.M.), Estadual (S.I.E.) e Federal (S.I.F.) (Figura 17).**

Estes selos garantem que o produto de origem animal tenha sido inspecionado por autoridade sanitária competente.



Figura17: Selos dos Serviços de Inspeção Municipal, Estadual e Federal em produtos de origem animal disponíveis no comércio varejista.

Fotos: André Luiz Medeiros de Souza.

## Boas opções de peixes para os bebês

### *Peixes de água doce*

Podem ser provenientes de pesca ou de cativeiro. Ao contrário do que muitos pensam, peixes criados em cativeiro são excelentes fontes de proteína, entre outros nutrientes.

O cultivo permite melhor padronização, um bom controle sanitário, além do impacto ambiental relativamente baixo, no caso de produtores em conformidade com as legislações ambiental e sanitária vigentes.

Como saber se normas sanitárias e ambientais estão sendo cumpridas? Novamente, pelos selos dos serviços de inspeção citados anteriormente.

Dentro desta categoria, temos:

Espécie	Observações
Tilápia	De cativeiro por ser uma espécie exótica à fauna brasileira
Truta	De cativeiro por ser uma espécie exótica à fauna brasileira
Pirarucu	Necessariamente de cativeiro ou manejo sustentável, uma vez que a pesca é proibida
Tambaqui	Para as crianças são recomendados o lombo e as costelas, em razão da fácil retirada de espinhas
Tambacu	Para as crianças são recomendados o lombo e as costelas, em razão da fácil retirada de espinhas
Matrinxã	Para as crianças são recomendados o lombo e as costelas, em razão da fácil retirada de espinhas



**FIPERJ**  
Fundação Instituto de Pesca  
do Estado do Rio de Janeiro

**AGRICULTURA**



**GOV  
RJ**

## ***Peixes de água salgada***

Temos algumas excelentes opções de espécies capturadas na costa brasileira, levando em consideração a facilidade de retirada das espinhas, o *status* de conservação e a segurança no sentido de contaminação química.

Antes de falar sobre elas, vamos a alguns conceitos:

### **Tamanho mínimo de captura:**

Algumas espécies têm reprodução tardia. Desta maneira, a captura de indivíduos jovens impede a renovação dos estoques destes animais na natureza, contribuindo para a extinção. Tendo em vista a proteção destes animais, para algumas espécies estipula-se um tamanho mínimo de captura. Ou seja, só é permitida a pesca de indivíduos maiores, que já tenham, provavelmente, se reproduzido.

### **Período de defeso:**

Trata-se de uma época do ano em que a captura de determinada espécie é proibida em determinado local, ou em todo o território brasileiro. Essa proibição ocorre para que ela possa se reproduzir e garantir a renovação dos seus estoques na natureza.

**Seja consciente e respeite o período de defeso na hora da compra.**

**OBS: O produto pode ser comercializado durante o defeso desde que tenha sido pescado ANTES do início do período, o que é comprovado mediante declaração de estoque.**



**FIPERJ**  
Fundação Instituto de Pesca  
do Estado do Rio de Janeiro

**AGRICULTURA**



**GOV  
RJ**

Agora que você já está familiarizado com estes conceitos, vamos às espécies mais indicadas para bebês e crianças:

Espécie ou Grupo	Tamanho Mínimo de Captura	Período de Defeso	Observações
Badejo	Badejo-mira: 23 cm; Badejo-de-areia: 30 cm; Badejo-amarelo: 45 cm; Badejo-quadrado: 60 cm	Badejo-amarelo e badejo-quadrado: 1º de agosto a 30 de setembro. As outras espécies não possuem período de defeso	
Pescada	Não Possui	Não Possui	Pescada é um termo genérico para diversas espécies pertencentes à família Scianidae. Podemos citar: pescada-amarela, pescada-perna-de-moça, pescada-branca, entre outras. Por se tratar de um grupo de várias espécies, pode ser difícil para o cliente diferenciar o filé de pescada do filé de outras espécies, como corvina e castanha. Compre em um local de sua confiança para evitar fraudes



**FIPERJ**  
Fundação Instituto de Pesca  
do Estado do Rio de Janeiro

**AGRICULTURA**



**GOV  
RJ**



Namorado	Não Possui	Não Possui	
Batata	45 cm	1º de setembro a 31 de outubro	O batata-da-pedra não se encontra em situação de perigo de extinção e, por isso não possui período de defeso nem tamanho mínimo de captura.
Robalo	Robalo-peba (ou peva): 30 cm; Robalo-flecha: 50 cm	Não Possui	



**FIPERJ**  
Fundação Instituto de Pesca  
do Estado do Rio de Janeiro

**AGRICULTURA**



**GOV  
RJ**

## Cuidado para não se embatatar!

O **peixe-batata**, por ser um peixe de menor valor comercial que o namorado, muitas vezes é usado em fraudes. Como diferenciar as duas espécies?

O batata possui pintas e manchas amarelas em todo o corpo e mesmo quando há tentativa de retirada, elas permanecem no dorso, na cauda e na cabeça. Já o namorado tem coloração escura em sua superfície, com manchas brancas no dorso e na lateral e prateadas no ventre.

O namorado fêmea possui pintas amarelas ao invés de brancas.

No entanto, elas são mais próximas entre si, e a superfície corporal é mais escura, como pode ser observado nas **figuras 18 e 19**.

Outra diferença é a coloração da carne, extremamente branca no namorado e mais rósea no batata.

OBS.:

O batata-da-pedra, citado anteriormente, apresenta uma única mancha amarela embaixo de cada olho, o que o diferencia das outras duas espécies abordadas neste tópico.



**FIPERJ**  
Fundação Instituto de Pesca  
do Estado do Rio de Janeiro

**AGRICULTURA**



**GOV  
RJ**



**Figura 18: Diferenças entre as espécies, onde: A= Batata;  
B= Namorado macho; C= Namorado fêmea.  
Fotos: Maíra Duarte Cardoso.**



**FIPERJ**  
Fundação Instituto de Pesca  
do Estado do Rio de Janeiro

**AGRICULTURA**



**GOV  
RJ**



**Figura 19: Batata sendo vendido como namorado no comércio varejista.**  
Foto: Maíra Duarte Cardoso.

## Vamos fazer diferente?

O cação sempre foi indicado para bebês por se tratar de um peixe cartilaginoso, ou seja, sem espinhas. Mas você sabia que o cação é, na verdade, o tubarão?

Os tubarões ocupam o topo da cadeia alimentar, ou seja, são predadores. E todos os predadores tendem a acumular em sua carne muitos contaminantes químicos, como os metais (ex.: mercúrio).

O consumo de alimentos contaminados por essas substâncias pode levar a problemas de desenvolvimento neurológico e cognitivo, além de alterações endócrinas nos bebês.

Além disso, existe a questão ambiental. Os tubarões apresentam ciclo de vida longo e, por isso, demoram a começar o período reprodutivo. Dessa forma, a pesca pode impactar diretamente na renovação dos estoques desses animais, ou seja, haverá cada vez menos tubarões no mar.

Com a redução dos tubarões, ocorre um desequilíbrio de forma geral no ambiente, já que as espécies que servem de alimento para eles tendem a aumentar suas populações, impactando na sobrevivência de outros animais.

**Por conta do risco de extinção, a captura, o transporte, o armazenamento, a guarda, o manejo, o beneficiamento e a comercialização de diversas espécies de cação foi proibida pela Portaria n° 445, de 17 de dezembro de 2014, e outras legislações específicas.**

Por esses motivos, o cação não é uma boa opção para bebês e crianças (e nem para adultos!)



**FIPERJ**  
Fundação Instituto de Pesca  
do Estado do Rio de Janeiro

**AGRICULTURA**



**GOV  
RJ**

## Receitas com peixe para bebês

### Peixe com legumes no papillote

*Adaptado de: Comida de Bebê*

#### Ingredientes:

*1 filé do peixe da sua preferência, sem espinha*

*Azeite*

*½ tomate cortado em rodelas*

*¼ de cebola cortada em rodelas*

*½ cenoura cortada em rodelas*

*1 colher de sopa de espinafre picado ou floretes de brócolis*

#### Modo de preparo:

Arrume o filé de peixe no meio de um pedaço de papel-alumínio grande, em um tabuleiro. Tempere com sal para os maiores de um ano ou a critério do pediatra. Regue com azeite. Cubra com os vegetais. Regue com mais azeite e uma concha de água filtrada. Una as pontas do papel-alumínio e torça, como se fosse uma bolsa (**Figura 20**), deixando espaço para o vapor circular, já que é ele que irá cozinhar o peixe, mantendo a carne suculenta. Preaqueça o forno e asse em fogo médio por aproximadamente 25 minutos, até que esteja bem cozido. Desfie e preste atenção se não sobrou nenhuma espinha antes de oferecer ao bebê. Sirva com cereal (ex.: arroz, milho, macarrão) e leguminosa (ex.: feijão, lentilha, ervilha) de sua preferência.



Figura 20: Preparo do peixe no papillote e resultado final.



**FIPERJ**  
Fundação Instituto de Pesca  
do Estado do Rio de Janeiro

**AGRICULTURA**



**GOV  
RJ**

## Peixe cozido com legumes

*Adaptado de: As Delícias do Dudu*

### **Ingredientes:**

*1 filé de peixe de sua preferência, sem espinha*

*1 cenoura pequena cortada em cubos*

*1/2 batata-doce cortada em cubos*

*1 colher de sopa de espinafre picado*

*1 colher de sopa de cebola picada*

*1 colher de café de alho batido*

### **Modo de Preparo:**

Doure em óleo vegetal a cebola e o alho, refogue o peixe até ficar grelhado. Adicione os legumes. Cubra com água filtrada e deixe cozinhar por 30 minutos. Ajuste o sal para maiores de um ano ou a critério do pediatra. Amasse ou desfie (de acordo com a idade do bebê), prestando atenção se não sobrou nenhuma espinha antes de oferecer ao bebê. Sirva com cereal e leguminosa de sua preferência.



**FIPERJ**  
Fundação Instituto de Pesca  
do Estado do Rio de Janeiro

**AGRICULTURA**



**GOV  
RJ**

## Moquequinha Baby

*Adaptado de: As Delícias do Dudu*

### Ingredientes:

*1 filé de peixe de sua preferência, sem espinha*

*¼ de abóbora*

*1 inhame médio*

*2 dentes de alho amassados*

*½ cebola ralada*

*Cheiro verde a gosto*

*1 colher de óleo de coco*



### Modo de Preparo:

Refogue a cebola e o alho no óleo de coco. Em seguida, o peixe e o cheiro verde, até dourar. Em outra panela, cozinhe o inhame e a abóbora e bata no liquidificador com um pouco da água do próprio cozimento. Adicione essa mistura ao peixe e deixe cozinhar em fogo baixo até atingir consistência cremosa. Ajuste o sal para maiores de um ano ou a critério do pediatra. Sirva com cereal e leguminosa de sua preferência.

### Conclusão:

Agora que você já sabe como escolher e preparar o peixe para o seu bebê, não deixe de inseri-lo na alimentação não só dele, mas de toda a família.

**O consumo de peixe pode trazer muitos benefícios para a saúde.**



**FIPERJ**  
Fundação Instituto de Pesca  
do Estado do Rio de Janeiro

**AGRICULTURA**



**GOV  
RJ**



## 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*. <https://doi.org/10.1007/s41208-020-00227-7>, 2020.

BRASIL. Instrução Normativa IBAMA nº 34, de 18 de junho de 2004. Estabelece normas gerais para o exercício da pesca do pirarucu (*Arapaima gigas*) na Bacia Hidrográfica do Rio Amazonas. *Diário Oficial da União*, Brasília, DF, p. 74, 22 jun. 2004. Seção 1.

BRASIL. Instrução Normativa IBAMA-AM nº 01, de 01 de junho de 2005. Proíbe anualmente a pesca, o transporte, a armazenagem e a comercialização do pirarucu (*Arapaima gigas*) no estado do Amazonas, durante o período de 1º de junho a 30 de novembro. *Diário Oficial da União*, Brasília, DF, p. 47, 07 jun. 2005. Seção 1.

BRASIL. Instrução Normativa MMA nº 53, de 22 de novembro de 2005. Estabelece o tamanho mínimo de captura de espécies marinhas e estuarinas do litoral sudeste e sul do Brasil. *Diário Oficial da União*, Brasília, DF, p. 87, 24 nov. 2005. Seção 1.

BRASIL. Portaria MMA nº 445, de 17 de dezembro de 2014. Reconhece como espécies de peixes e invertebrados aquáticos da fauna brasileira ameaçadas de extinção aquelas constantes da "Lista Nacional Oficial de Espécies da Fauna Ameaçadas de Extinção - Peixes e Invertebrados Aquáticos". *Diário Oficial da União*, Brasília, DF, v. 245, p. 126, 18 dez. 2014. Seção 1.



**FIPERJ**  
Fundação Instituto de Pesca  
do Estado do Rio de Janeiro

**AGRICULTURA**



**GOV  
RJ**

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. Portaria Interministerial nº 40, de 27 de julho de 2018. Define regras para o uso sustentável e recuperação dos estoques das espécies *Hyporthodus niveatus*, conhecido popularmente por Cherne-Verdadeiro, e *Lopholatilus villarii*, conhecido popularmente por Peixe-Batata. *Diário Oficial da União*, Brasília, DF, v. 145, p. 4, 30 jul. 2018. Seção 1.

BRASIL. Portaria Interministerial nº 59-C, de 9 de novembro de 2018. Define regras para o uso sustentável e recuperação dos estoques das espécies *Mycteroperca interstitialis*, conhecido como Badejo-Amarelo; *Mycteroperca bonaci*, conhecido como Sirigado; *Epinephelus morio*, conhecido como Garoupa-de-São-Tomé e *Lutjanus cyanopterus*, conhecido como Caranha. *Diário Oficial da União*, Brasília, DF, v. 220-A, p. 2, 16 nov. 2018. Seção 1 - Extra.

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.

CARVALHO, E. D.; RAMOS, I. P. A aquicultura em grandes represas brasileiras: interfaces ambientais, socioeconômicas e sustentabilidade. *Boletim da Sociedade Brasileira de Limnologia*, v. 38, n. 1, p. 1-18, 2010.



**FIPERJ**  
Fundação Instituto de Pesca  
do Estado do Rio de Janeiro

**AGRICULTURA**



**GOV  
RJ**

HOSPITAL SÍRIO-LIBANÊS. Ômegas, as gorduras do bem. Hospital Sírio-Libanês, 14 nov. 2018. Disponível em: <<https://www.hospitalsiriolibanes.org.br/imprensa/noticias/Paginas/Omegas-as-gorduras-do-bem.aspx>>. Acesso em: 31 ago. 2020.

GILBERT, J. M.; REICHELT-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.

KATO H. C. A.; FREITAS A. A. Panorama of the aquaculture expansion of aquaculture and the fish consumption in Brazil. *Journal of Fisheries Sciences*, v. 9, n. 3, p. 80-83, 2015.

LIMA, F. C.; MESQUITA, E. F. M. Fraudes detectadas na comercialização de pescado no município de Niterói, Estado do Rio de Janeiro, Brasil. *Revista Brasileira de Ciência Veterinária*, v. 3, n. 2, p. 39-43, 1996.

LOBO, R. Comida de Bebê #32: Receita - peixe no papilote com espinafre e tomate. Youtube, Canal Panelinha. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=VoNc1dcA-kE>>. Acesso em: 08 set. 2020.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos. Brasília: Ministério da Saúde, 2019. 265 p.



**FIPERJ**  
Fundação Instituto de Pesca  
do Estado do Rio de Janeiro

**AGRICULTURA**



**GOV  
RJ**

PAIVA, M. P.; ANDRADE, M. F. Sexual colour patterns in the Sandperch *Pseudoperca numida* Ribeiro (*Osteichthyes, Pinguipedidae*). *Revista Brasileira de Zoologia*, v. 13, n. 4, p. 1043 -1048, 1996.

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: 06 ago. 2020.

SARINHO, E. C. S.; CHONG NETO, H. J.; ANTUNES, A. A.; PASTORINO, A. C.; PORTO NETO, A. C.; KUSCHNIR, F. C.; SILVA, M. G. N.; RIBEIRO, M. L.; MOURA, A. C. A.; SOLÉ, D.; SILVA, L. R. Guia prático de atualização - prevenção de doenças alérgicas. *Residência Pediátrica*, v. 8, n. 1, p. 11-19, 2018.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. Manual de orientação do departamento de nutrologia: alimentação do lactente ao adolescente, alimentação na escola, alimentação saudável e vínculo mãe-filho, alimentação saudável e prevenção de doenças, segurança alimentar. 3ª ed. Rio de Janeiro, RJ: SBP, 2012. 148 p.

STEVENS, J. D.; BONFIL, R.; DULVY, N. K.; WALKER, P. A. The effects of fishing on sharks, rays, and chimaeras (chondrichthyans), and the implications for marine ecosystems. *ICES Journal of Marine Science*, v. 57, n. 3, p. 476-494, 2000.



**FIPERJ**  
Fundação Instituto de Pesca  
do Estado do Rio de Janeiro

**AGRICULTURA**



**GOV  
RJ**

SUÁREZ-MAHECHA, H.; FRANCISCO, A.; BEIRÃO, L. H.; BLOCK, J. M.; SACCOL, A.; PARDO-CARRASCO, S. Importância de ácidos graxos poliinsaturados presentes em peixes de cultivo e de ambiente natural para a nutrição humana. *Boletim do Instituto de Pesca*, v. 28, n. 1, p. 101-110, 2002.

VENTURA, T. Papinha Salgada com Peixe (e as diferentes texturas para papinha aos 6 meses, 8 meses e 10 meses). Youtube, Canal As Delícias do Dudu. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=SxeLf6q7BB0>>.

Acesso em 08 set. 2020.

VENTURA, T. Moquequinha Baby. As Delícias do Dudu, 09 nov. 2017. Disponível em: <<https://www.asdeliciasdodudu.com.br/2017/11/moquequinha-baby.html>>.

Acesso em: 08 set. 2020.



**FIPERJ**  
Fundação Instituto de Pesca  
do Estado do Rio de Janeiro

**AGRICULTURA**



**GOV  
RJ**