

Pequena notável

Com preço acessível, sardinha é rica em nutrientes e ômega-3

Gabriela Lousada

Com o período da Quaresma, o preço dos pescados como o salmão e a meca, por exemplo, **registrou aumento** nos supermercados e mercados de peixe da região. Rica em proteína, cálcio, vitamina B12 e ômega-3, a sardinha é a melhor opção para o consumidor que quer comer bem gastando pouco, já que o quilo, em média, custa R\$ 5.

Uma sardinha em lata contém 368 mg de cálcio e 23 mg de proteína – uma porção de 60 g tem mais cálcio que um copo de leite. Mesmo enlatado, o pescado não inclui conservantes nem alto teor de sódio.

Para ficar ainda mais saudável, a editora do caderno Boa Mesa de *A Tribuna* e blogueira de *A Tribuna On-line*, Fernanda Lopes, dá a dica: "opte pela que vem em molho de tomate que é mais saudável do que a em óleo".

O consumo da sardinha auxilia na prevenção de doenças do coração e câncer, além de ser fundamental para a memória e os ossos. "(A sardinha) é a mais popular fonte de ômega-3, que é um ácido graxo cheio de vantagens para o corpo. Como qualquer peixe, a espécie ainda tem fósforo e proteína. É um peixe geralmente encontrado em águas geladas como o salmão. Essas espécies precisam produzir essa gordura, que é boa, para combater o frio. Por ser migratória e se movimentar muito, ela armazena a gordura como reserva energética", explica Fernanda.



Sardinha é opção para os fãs de peixe que querem comer bem gastando pouco

O peixe pode ser assado ou cozido e os temperos mais indicados são cebola, alho, pimentão e tomates. "Com um pouco de vinagre, fica como uma conserva. É bom evitar frituras, porque temperaturas altas anulam o ômega-3", diz a blogueira.

> **Que tal um bolinho de peixe que não é frito? Veja aqui como fazer a receita usando sardinha**

O professor de Nutrição Cezar Henrique Azevedo, da Universidade Católica de Santos (UniSantos), afirma que o consumo de sardinha é "excelente para a saúde". "Não apenas pela quantidade de Ômega-3 presente em sua carne, como também por ser um alimento rico em vitamina D".

Azevedo afirma ainda que, além do preço, o consumidor precisa ficar atento à aparência do pescado no momento da compra. "(No caso do peixe fresco), os olhos devem brilhar, as escamas, assim como a carne do peixe, também precisam estar firmes e brilhantes. Observe também se ele está conservado adequadamente em temperatura fria ou sobre o gelo".

Duas vezes por semana

Para uma dieta equilibrada, o ideal é incluir, pelo menos, duas porções de peixe nas refeições semanais. Mas, não basta apenas trocar a carne vermelha pelo peixe, o consumidor também deve se atentar para o modo de preparo para que, além de não perder vitaminas, o alimento não ganhe ainda mais gordura.

“O ideal é evitar que o peixe seja banhado na fritura ou que seja regado de cremes ou grande quantidade de azeite. O consumidor deve evitar os exageros na preparação. Tem que haver bom senso”, diz Azevedo.

Outras espécies

Para quem não gosta de sardinha, o jeito é investir em outros peixes que também estão com o preço abaixo da média. Uma saída é apostar no linguado, na tainha ou mesmo nas pescadas branca e amarela, que estão na faixa de R\$ 15,00 a R\$ 20,00.

Há, também, os peixes mais exóticos, para quem gosta de testar novos sabores, como a trombete e a caçonete, que servem para comer em postas, principalmente com ensopados. Essas espécies podem substituir a cação ou abadejo, numa eventual moqueca.