

Revista da



ABCC

Associação Brasileira
De Criadores De Camarão

Edição Digital



ATRIBUTOS
SENSORIAIS

BENEFÍCIOS
NUTRICIONAIS

FORTALECIMENTO
IMUNOLÓGICO

EVITA ATAQUES CARDÍACOS
E PREVINE ALZHEIMER

CAMARÃO MARINHO CULTIVADO

O FRUTO DO
MAR N°1 DA
GASTRONOMIA
MUNDIAL



WWW.FENACAM.COM.BR



**CLIQUE AQUI
E CADASTRE-SE**

PARA RECEBER NOSSA REVISTA DIGITAL

CADASTRE-SE

BENEFÍCIOS NUTRICIONAIS DO CAMARÃO

MARINHO CULTIVADO
PARA A SAÚDE DOS SEUS
CONSUMIDORES.



Baseado numa coletânea de pesquisas científicas de renomadas Universidades e Institutos, Fundações e Revistas Científicas idôneas, são destacados a seguir, os principais benefícios, que direta ou indiretamente, estão relacionados com o consumo de camarão marinho, em especial, o cultivado, que tem procedências e alimentação conhecidas.

O camarão marinho cultivado, devido a sua atratividade sensorial e benefícios nutricionais, ocupa posição de destaque na mesa dos principais países consumidores como: China, Estados Unidos, Espanha, França, Japão, México, Coreia do Sul, dentre muitos outros das Américas, Europa e Ásia.

No entanto, o principal "motivador de sua crescente demanda", foi sem dúvida, o sucesso do desempenho da sua produção em cativeiro (30.960 t/1976, para 5.180.563 t/2016), correspondente a um incremento de 16.733%, segundo a FAO 2018, o que permitiu o acesso do consumidor de renda mediana ao camarão fresco ou congelado durante o ano inteiro e, o mais importante, a preços competitivos.

Na verdade, o camarão marinho cultivado, passou a se constituir uma viável alternativa para a substituição das proteínas de carnes vermelhas e de pescado marinho, levando em consideração o fato de que o mesmo contém baixo nível de calorias e de gorduras saturadas, possuindo adicionalmente, uma série de nutrientes benéficos para a saúde humana, conforme relacionado no quadro adiante detalhado.

Perfil Nutricional

O quadro a seguir mostra em detalhe os nutrientes para os quais o camarão é uma **excelente fonte, fonte muito boa ou fonte boa**, destacando as informações relacionadas à: quantidade do nutriente que está incluído na porção listada deste alimento; o percentual do Valor Diário (VD) que esse montante representa (cujo VD foi calculado para mulheres saudáveis entre 25 e 50 anos de idade); a avaliação da densidade de nutrientes e, a classificação do camarão pela entidade World's Healthiest Foods (Alimentos mais Saudáveis do Mundo). Inclusive, ressaltando a forma como as avaliações foram elaboradas.

Camarão cozido no vapor Porção com 113,40 gramas – 112,27 calorias				
Nutrientes	Peso	Valor diário (%)	Densidade do Nutriente	Classificação pela World's Healthiest Foods
Triptofano 1	0,33 g	103,1	16,5	Excelente
Selênio 2	44,91 mcg	64,2	10,3	Excelente
Proteína	23,71 g	47,4	7,6	Excelente
Vitamina D	162,39 IU	40,6	6,5	Muito boa
Vitamina B12 (cobalamina)	1,69 mcg	28,2	4,5	Muito boa
Ferro	3,50 mg	19,4	3,1	Boa
Fósforo	155,36 mg	15,5	2,5	Boa
Ácidos graxos ômega3	0,37 g	15,4	2,5	Boa
Vitamina B3 (niacina)	2,94 mg	14,7	2,4	Boa
Zinco	1,77 mg	11,8	1,9	Boa
Cobre	0,22 mg	11,0	1,8	Boa
Magnésio	38,56 mg	9,6	1,5	Boa

1 – Triptofano é um aminoácido essencial, o que significa, que o mesmo deve estar presente nas dietas para que o equilíbrio do corpo seja mantido.

2 - Selênio é um mineral micronutriente de fundamental importância tanto como antioxidante na eliminação de radicais livres e, como para o funcionamento da glândula tireoide.

Classificação da World's Healthiest Foods	Regra
Excelente	VD >= 75% OU Densidade >= 7,6 E VD >= 10%
Muito boa	VD >= 50% OU Densidade >= 3,4 E VD >= 5%
Boa	VD >= 25% OU Densidade >= 1,5 E VD >= 2,5%

Fonte: The World's Healthiest Foods / The George Mateljan Foundation – www.whfoods.org

Principais Benefícios Nutricionais do Consumo do Camarão Marinho:

Dentre os benefícios nutricionais do camarão marinho cultivado para a saúde dos seus consumidores, se destacam, a grande quantidade de nutrientes, uma excelente fonte de proteína e alta concentração de vitaminas, tais como: **vitamina A, B6, B12, E, niacina, riboflavina, tiamina, iodo e minerais como, selênio, potássio, magnésio, zinco, fósforo, sódio, cálcio e ferro.**

Nesse contexto, se detalha a seguir, os Principais Benefícios do Camarão Marinho para a saúde dos seus consumidores, com destaque, para:

1 - Saúde Capilar: O camarão marinho é rico em minerais, dentre estes o zinco, que é bom para o cabelo. A deficiência de zinco pode causar perda de cabelo.

2 - Prevenção de Anemia: O camarão marinho é uma excelente fonte de vitamina B-12, que é um nutriente de apoio para produzir glóbulos vermelhos e prevenir a anemia.

3 - Fortalecimento da Imunidade: Os minerais presentes no camarão marinho podem fortalecer o sistema imunológico, bem como, as enzimas antioxidante presente no camarão são benéficas para combater os radicais livres.

4 - Combate a Depressão: O conteúdo de ácidos graxos que o camarão marinho possui é essencial para a proteção contra a depressão e o retorno do bom humor.

5 - Prevenção do Hipotireoidismo: O camarão marinho possui grande concentração de cobre, importante regulador da formação de células sanguíneas, com destaque para as enzimas antioxidantes, que ajudam a regular a formação de tecidos conjuntivos, bem como, a evitar o hipotireoidismo.

6 - Combate o Envelhecimento Precoce: O camarão marinho contém astaxantina, um carotenoide, bastante benéfico para manter a pele saudável e prevenir o envelhecimento precoce.

7- Prevenção do Câncer: O camarão marinho é uma excelente fonte de selênio, um micronutriente que neutraliza os efeitos prejudiciais dos radicais livres, que é a principal causa de câncer e outras doenças degenerativas.

8 - Saúde Óssea: Minerais como cálcio, magnésio e fósforo presentes no camarão marinho previnem a degeneração dos ossos, em especial a osteoporose.

9 - Anti-inflamatório: O camarão marinho contém substâncias que podem ser agentes anti-inflamatórios como, por exemplo astaxantina e selênio.

10 - Saúde Ocular: A astaxantina presente no camarão marinho é benéfica para reduzir o efeito negativo dos raios solares e também para evitar a fadiga ocular.

11- Perda de Peso: Como o camarão marinho contém poucas calorias e não tem carboidratos, aqueles que estão planejando perder peso podem comer camarão sem problemas. Além disso, o conteúdo de iodo no camarão pode aumentar o gasto de energia do seu corpo em repouso e isso pode ajudar na perda de peso. Além disso, o zinco e magnésio podem aumentar o nível corpóreo do hormônio leptina. Responsável pelo ajuste do apetite e da energia.

12 - Saúde do Cérebro: O camarão marinho é rico em vitaminas, como as do complexo B, que atuam no metabolismo; vitamina D e vitamina E, que previnem o aparecimento de doenças neurológicas, bem como o ferro que é importante para o nosso cérebro.

13 - Fonte de vitamina B12: Esta vitamina é importante para o funcionamento adequado do cérebro e essencial para a formação e maturação de células de sangue.

14 - Saúde do Coração: O camarão é uma ótima fonte de ômega-3, o ácido graxo que previne doenças cardiovasculares e hipertensão, além disso, o camarão marinho contém uma enzima fibrinolítica que pode ser usada para a terapia trombolítica. A terapia

trombolítica é uma maneira de separar graxo que previne doenças cardiovasculares e hipertensão, além disso, o camarão marinho contém uma enzima fibrinolítica que pode ser usada para a terapia trombolítica. A terapia trombolítica é uma maneira de separar coágulos sanguíneos perigosos dentro dos vasos sanguíneos de uma pessoa. Esta enzima encontrada no camarão pode ser uma ferramenta poderosa contra os perigos das doenças cardiovasculares. A pasta de camarão fermentado é utilizada em certas terapias para tratar coágulos sanguíneos. Além disso, como contém ácidos graxos ômega 3 que reduzem o colesterol, é bom para a saúde do coração.

15 - Camarão e Colesterol: Muitas pessoas, incluindo consumidores de consciência saudável, estão preocupados com a quantidade de colesterol nos alimentos como carne, ovos e produtos lácteos. No caso do camarão marinho, a história do colesterol é diferente, porque vários estudos já demonstraram que o alto percentual de "boas gorduras" (HDL), também conhecido como "colesterol bom" no camarão reduz o impacto negativo do colesterol LDL (colesterol ruim), por isso a maioria das pessoas podem incluir o camarão em uma dieta equilibrada.

Fontes adicionais:

Jornal Folha do Sul, Artigo Fatos sobre camarão e colesterol (revista da ABCC edição de junho 2017);

Diário Expresso :

(Facebook/expresso.web / Twitter/expresso.web)



PROJETOS PARA A CARCINICULTURA EM 2020



PROAQUA: Utilização, aplicação e mercado para o camarão cultivado

Rodrigo Carvalho^{1*}, Karina Ribeiro¹, Karla Suzanne F. S.C. Damasceno², Tarcísio Gonçalves¹, Ana Luiza Macedo de Araújo¹, Larissa Medeiros¹, João Henrique Dantas¹, Yasmim Pessoa²

¹Curso Técnico em Aquicultura,
²Departamento de Nutrição da UFRN.

Avaliação da atividade da carcinicultura nas cidades de São Gonçalo do Amarante e Macaíba

Um fenômeno recente decorrente da pandemia causada pelo novo coronavírus tem sido as novas relações de mercado através da pulverização das vendas do camarão cultivado em todo o país através de vendas online com deliveries, vendas porta a porta e até vendas em sinais de trânsito. O mercado formal já trabalha com padrões de qualidade, no entanto, a nova configuração do mercado implica na necessidade de educar os novos comerciantes e consumidores quanto aos padrões de qualidade, em termos de pesos e medidas e características sensoriais e quanto à utilização, em termos de processamento nas diferentes apresentações e aplicação, além da

promoção comercial dos produtos de camarão e seus benefícios. Este é o objetivo deste projeto que teve início no mês de julho e as suas atividades serão realizadas através de cursos presenciais e online, publicações, posts e vídeos nas mídias sociais e suporte individual ao público interessado. É importante destacar que esta iniciativa será realizada em parceria com a Associação Brasileira de Criadores de Camarões, associações estaduais, produtores, comerciantes e processadores.

Informações:
rodrigoplfc@gmail.com

A presente iniciativa, objetiva caracterizar as áreas produtoras de camarão cultivado desta região, com acompanhamento da produção e caracterização da atividade, a partir dos índices de sustentabilidade, dentro dos pilares: econômico, social e ambiental. Desta forma, se mapeará as fazendas das cidades citadas e a partir deste estudo, se organizará ações que visam identificar a sustentabilidade da atividade assim como as Boas Práticas de Manejo desenvolvidas a partir de avaliações das estruturas produtivas de cada fazenda. Ao final, se realizará um diálogo com os respectivos produtores, sobre os resultados

obtidos, ressaltando os possíveis gargalos. O intuito é estruturar uma cartilha que possa ajudar o produtor da região de São Gonçalo do Amarante e Macaíba/RN a planejar e identificar questões relacionadas aos acertos e aos erros cometidos durante o cultivo e assim fortalecer a atividade do ponto de vista econômico, social e ambiental.

Informações:
ribeiro_k@hotmail.com

O QUE FAZ O CAMARÃO MARINHO CULTIVADO SER O FRUTO DO MAR MAIS COBIÇADO DO MUNDO?

ALÉM DOS ATRIBUTOS SENSORIAIS, ORIGEM E ALIMENTAÇÃO CONHECIDAS, SÃO OS DESTACADOS BENEFÍCIOS PARA UMA NUTRIÇÃO SAUDÁVEL E FORTALECIMENTO IMUNOLÓGICO DOS ORGANISMOS DOS SEUS CONSUMIDORES.

Camarão Marinho Cultivado do Brasil:

Alimento nobre, produzido de forma responsável e sustentável, seguindo os fundamentos técnicos, sociais e ambientais, dos códigos de conduta (Larviculturas, Fazendas de Engorda, Fábricas de Ração e Unidades de Beneficiamento), elaborados pela ABCC em 2003.

Por outro lado, sua exploração se destaca como o setor do Agronegócio Brasileiro que mais gera emprego por área cultivada, com a participação de trabalhadores rurais sem exigência de qualificação, incluindo as mulheres nas indústrias de processamento.

Além disso, sua base produtiva é composta por micros (60%), pequenos (15%), médios (20%) e grandes (5%) produtores, com 100% da sua produção (90.000 ton/2019), destinada ao mercado interno, estabelecendo uma nova ordem econômica e social no meio rural litorâneo e interiorano do Brasil, oferecendo vida com dignidade e mantendo o homem no campo.

Aprecie sem Moderação!!!

1 O Consumo do camarão marinho, combate o câncer e mantém o corpo e a mente saudável, graças aos altos teores de:

- Triptofano + Selênio + Proteínas
- Ácidos Graxos Ômega 3
- Vitamina D + B12 + Ferro + Fósforo

2 Além disso, vários estudos científicos indicam que uma alimentação rica em ácidos graxos ômega-3, presentes no camarão marinho, ajuda a diminuir o declínio cognitivo e os riscos de doenças coronárias.

3 Trata-se portanto, de um alimento atrativo e delicioso, que contém Alto Teor de DHA e contribui para elevar a produção da Proteína LR11, destruidora das Placas "beta amilóides", que induzem o Alzheimer!! O inimigo nº 1 da terceira idade.



Fonte: Wild American Shrimp, 2018.

