



Quaresma é ocasião ideal para destacar benefícios dos peixes à saúde

O período da Quaresma, que contempla os 40 dias que antecedem a Páscoa e quando muitos católicos seguem a tradição de não comer carne vermelha, é marcado também pelo aumento do consumo de peixe. De acordo com o Ministério da Pesca e Aquicultura, o consumo de pescados cresce em torno de 15 % apresentando variações de acordo com a região do Brasil. E é justamente nesta ocasião, aliás, que se torna ainda mais comum as discussões a respeito dos benefícios nutricionais que o alimento oferece à saúde das pessoas, prevenindo-as de diversas doenças.

Um dos principais nutrientes presentes nos peixes, os ácidos graxos ômega 3 são compostos encontrados na gordura do atum e da sardinha, por exemplo, que atuam como poderosos agentes de proteção ao coração através de redução do colesterol no sangue, da pressão sanguínea, da tendência na formação de coágulos no sangue, e também na redução da inflamação e de alterações dos batimentos cardíacos (HOOPER et al, 2006, KRIS-ETHERTON et al, 2002).

A substância também possui uma grande importância na formação, no desenvolvimento e no funcionamento do cérebro, estando diretamente associada à melhora da saúde mental (MARTIN et al, 2006). Os peixes também são uma fonte rica em proteínas, substâncias que auxiliam na coagulação sanguínea, na formação de anticorpos e catalisam reações químicas do nosso organismo.

O cálcio, mineral fundamental para a boa formação dos ossos, também é encontrado nos pescados. O nutriente também participa de outras funções no organismo, tais como reações orgânicas ligadas à contração muscular, coagulação sanguínea, transmissão nervosa e manutenção da frequência cardíaca.

O consumo de peixes, contudo, muitas vezes acaba sendo mais restrito porque muitos consumidores sentem-se inseguros ao comprar um pescado fresco (dificuldade de atestar a qualidade) ou prepará-lo. Os peixes enlatados tornam-se uma ótima opção, tendo em vista que também são ricos em Ômega3 e nos demais nutrientes presentes no alimento in natura.

Receitas no celular

Pratos que incluem peixes em sua lista de ingredientes também são uma boa pedida para garantir que alimentos como atum e sardinha não fiquem de fora de uma dieta saudável. Para ajudar nesta tarefa, e assegurar que se tenha variedade na hora de ingerir os pescados, a PepsiCo, fabricante de marcas como **COQUEIRO**®, **QUAKER**®, **KERO COCO**® e **TODDY**®, oferece gratuitamente um aplicativo para iPhone trazendo as melhores receitas ao alcance do consumidor. Seja no trabalho, em casa ou no supermercado, os usuários do software podem ter acesso a 200 receitas de deliciosos pratos à base de peixe desenvolvidos pela marca, entre risotos, tortas, suflês e muitas outras opções.



O aplicativo, lançado no final ano passado, pode ser baixados gratuitamente na Apple Store. Para utilizá-lo basta realizar o seu download na loja virtual (<http://store.apple.com/br>). A ferramenta, que pode ser utilizadas também no iPad, já foi baixada 4.506 vezes (de 20 de dezembro à 20 de março de 2011) e ajuda as pessoas a ingerirem peixes por meio de vários pratos.

Sobre Coqueiro

COQUEIRO® é uma marca do Grupo PepsiCo, fundada em 1937, e é “Top Of Mind” de pescados no Brasil. A linha completa engloba os produtos: Atum em Óleo e Light nas versões sólido, em pedaços e ralado, a linha completa de produtos inclui também: Patês de Atum Coqueiro nos sabores Tradicional, Azeitonas Verdes e Com toque de Pimenta; Saladas de Atum **COQUEIRO®** de Maionese; e de Feijão com Vegetais; Strogonof de Atum, Tomate com Atum; e Molho com Ervas e Atum. Já a linha de Sardinhas **COQUEIRO®** possui as versões Tradicional; com Molho de Tomate; e Light.

SAC – Serviço de Atendimento ao Consumidor: 0800 724 3445

www.coqueiro.com.br

Sobre a PepsiCo

A PepsiCo oferece o maior portfólio mundial de marcas de alimentos e bebidas, que inclui 19 diferentes linhas de produto que geram anualmente mais de US\$ 1 bilhão de vendas no varejo cada. Seus principais negócios - **QUAKER®** (Cereais), **TROPICANA®** (sucos), **GATORADE®** (bebidas esportivas), **FRITO-LAY®** (snacks), e **PEPSI-COLA®** (bebida carbonatada) - também produzem centenas de outros alimentos e bebidas convenientes, saborosos e nutritivos, que são nomes conhecidos e respeitadas em todo o mundo.

No Brasil desde 1953, a PepsiCo é uma das principais companhias de alimentos e bebidas do país e atua no mercado por meio de marcas preferidas e líderes de mercado como **QUAKER®** (cereais), **TODDY®** e **TODDYNHO®** (achocolatados), **COQUEIRO®** (pescados), **ELMA CHIPS®**, **LUCKY®** e **EQLIBRI™** (snacks), **GATORADE®** e **PROPEL®** (bebidas esportivas), **LIPTON®** (chá pronto, em parceria com a Unilever), **KERO COCO®** e **TROP COCO®** (água de coco), **H2OH!®** e **PEPSI-COLA®** (bebidas carbonatadas).

No total, a companhia conta com 15 plantas e cerca de 100 filiais de vendas localizadas em todo território brasileiro e com o talento de quase 10 mil funcionários que já elegeram a empresa por 11 vezes como uma das melhores para trabalhar no Brasil (segundo pesquisa da Revista Exame e FIA – USP). Desde 1997, a companhia mantém estreita parceria com a AmBev - Companhia de Bebidas das Américas - para a produção, comercialização e distribuição de **PEPSI®**, **H2OH!®**, **GATORADE®** e **LIPTON®** aos mais de um milhão de pontos de venda pelo país.

Na PepsiCo, os funcionários são unidos pelo compromisso de alcançar crescimento sustentável ao investir em um futuro mais saudável para as pessoas e para o planeta, o que acreditamos também ser um futuro mais bem sucedido para a PepsiCo. Nós chamamos este compromisso de Performance com Propósito, isto é, a promessa da PepsiCo de oferecer um amplo portfólio de alimentos e bebidas que atendam aos paladares locais dos consumidores; de descobrir formas inovadoras para minimizar nosso impacto no meio ambiente, incluindo a conversação de água e de energia e a redução do volume de embalagens; de propiciar um ótimo local de trabalho para os nossos funcionários; e de respeitar, apoiar e investir nas comunidades onde operamos.

Para saber mais sobre a PepsiCo no Brasil, acesse www.pepsico.com.br ou acompanhe:

- Twitter | [@PepsicoBrasil](https://twitter.com/PepsicoBrasil)
- Facebook | <http://www.facebook.com/PepsicoBrasil>
- Orkut | <http://www.orkut.com.br/Main#Profile?uid=2111816987361294270>
- PepsiCo Press Releases | <http://www.pepsico.com.br/media/press-releases.html>



- PepsiCo Vídeos | <http://www.youtube.com/user/pepsicobrasil>

Para saber mais sobre a PepsiCo no mundo, acesse www.pepsico.com ou acompanhe:

- Twitter | @PepsiCo
- Facebook | <http://www.facebook.com/PepsiCo>
- PepsiCo Blogs | <http://pepsicoblogs.com/>
- PepsiCo Press Releases | <http://www.pepsico.com/Media/Press-Releases.html>
- PepsiCo Multimedia | <http://multimedia.pepsico.com/>
- PepsiCo Videos | <http://www.youtube.com/user/PepsiCoVideo>

Relações com a Imprensa - PepsiCo

Imagem Corporativa

Rodrigo Faria - 11 3526-4523

Milena Dib - 11 3526-4521

Ana Leticia Wiederkehr - 11 3526-4538

pepsico@imagemcorporativa.com.br