



PROJETO DE EXTENSÃO EM SEGURANÇA DOS ALIMENTOS

Buscando contribuir com o aumento dos seus conhecimentos na área de higiene e segurança de alimentos, apresentamos mais uma edição do nosso boletim online com algumas notícias veiculadas na mídia e relacionadas com o tema.

NOTÍCIAS



PERU DE NATAL, CHESTER OU FRANGO: QUAL É O MAIS SAUDÁVEL?



[Leia mais aqui.](#)

Presente na mesa de milhares de famílias brasileiras, o peru de Natal é um dos maiores símbolos das celebrações de fim de ano. No entanto, não é a única ave a ocupar espaço na ceia, Chester e outros tipos de frango também são amplamente consumidos nesse período. Apesar de muitas vezes serem vistos como opções semelhantes, esses alimentos apresentam diferenças importantes em relação à espécie, ao processo de produção e às características da carne. Mas, afinal, qual é a diferença entre eles? Um é mais saudável do que o outro?

7 ALIMENTOS PARA NUNCA CONGELAR — E O JEITO CERTO DE GUARDAR CADA UM

O congelamento é uma das formas mais conhecidas de conservar alimentos, pois retarda o crescimento de microrganismos e prolonga o prazo de validade. Porém, muitos alimentos não suportam as baixas temperaturas e, ao serem congelados e posteriormente descongelados, podem sofrer alterações na textura, no sabor ou perder qualidade de modo geral, tornando-se pouco apetitosos ou até impróprios para consumo. Por isso, é importante saber quais alimentos devem ficar longe do freezer e conhecer as melhores práticas de armazenamento, evitando prejuízos e decepções culinárias.



[Leia mais aqui.](#)

SOBROU COMIDA? VEJA COMO ARMAZENAR E REAPROVEITAR A CEIA OU ALMOÇO DE NATAL

Após a ceia ou o almoço de Natal, a mesa farta costuma dar lugar a um volume considerável de sobras, levantando dúvidas sobre como armazenar e reaproveitar os alimentos de forma segura. Embora o reaproveitamento seja uma ótima maneira de evitar desperdícios, exige atenção a cuidados básicos de higiene, conservação e reaquecimento. Com práticas simples, é possível preservar a qualidade dos alimentos, prevenir intoxicações alimentares e ainda criar novas refeições para os dias seguintes sem comprometer a saúde.



[Leia mais aqui.](#)



BOLETIM ONLINE



COMO ORGANIZAR UMA ALIMENTAÇÃO LEVE PARA AS FÉRIAS SEM COMPLICAÇÃO

Com a chegada das férias e das altas temperaturas, a rotina muda e a alimentação acompanha esse ritmo mais leve e descontraído. Entre viagens, dias de praia, passeios e horários menos rígidos, cresce a busca por refeições práticas, refrescantes e que não pesem no organismo. Organizar uma alimentação leve deixa de ser apenas uma questão estética e passa a ser uma estratégia importante para manter o bem-estar, a disposição e o equilíbrio do corpo durante os dias de descanso. Entender como o calor influencia o apetite, o metabolismo e as escolhas alimentares é o primeiro passo.



[Leia mais aqui.](#)

CEIAS DE FIM DE ANO EXIGEM ATENÇÃO ÀS BOAS PRÁTICAS DE HIGIENE

As tradicionais ceias de fim de ano, marcadas por mesas fartas e longos momentos de confraternização, exigem atenção redobrada quando o assunto é segurança dos alimentos. Em um período de altas temperaturas em todo o país, pequenos descuidos no preparo, no armazenamento ou na conservação dos alimentos podem representar riscos à saúde e transformar a celebração em um problema sério. Por isso, a adoção de boas práticas de higiene vai além da escolha dos ingredientes e se torna essencial para garantir refeições seguras, prevenir intoxicações alimentares e permitir que as festas de fim de ano sejam aproveitadas com tranquilidade e bem-estar.



[Leia mais aqui.](#)

CHESTER TEM HORMÔNIOS MESMO OU ISSO É SÓ UM MITO REPETIDO TODO NATAL?

Presença constante nas ceias de Natal, o Chester costuma despertar curiosidade e desconfiança entre os consumidores, especialmente por seu tamanho avantajado e pelo destaque do peito e das coxas. Todos os anos, volta a circular a ideia de que essa ave seria “cheia de hormônios”, levantando dúvidas sobre possíveis riscos à saúde. No entanto, entender de onde vem o crescimento do Chester exige olhar para os processos de produção, as normas de segurança alimentar e a legislação que regula a avicultura no Brasil. Mais do que mitos repetidos a cada fim de ano, o tema envolve informações técnicas que ajudam o consumidor a fazer escolhas mais conscientes e seguras.



[Leia mais aqui.](#)

pág. 2

EDITORES: CLAUDIA EMÍLIA TEIXEIRA E ISMAR ARAÚJO DE MORAES.

COLABORADORES NESTA EDIÇÃO: ANDRESSA SOUZA LEAL, GABRIELA ELIAS PAIVA, IANNE REIS FERREIRA, SOFIA ANDRADE BIAGIOTTI, ANNA CLARA ABRA

CONTATOS: WWW.ALIMENTOS.UFF.BR - SEGURANCADEALIMENTOS.MTA.CMV@ID.UFF.BR

FACULDADE DE VETERINÁRIA – UFF: AVENIDA ALMIRANTE ARY PARREIRAS, 503 SANTA ROSA – NITERÓI – RJ.