

# Boletim Online



**PROJETO DE EXTENSÃO EM SEGURANÇA DE ALIMENTOS DA UFF.** Buscando contribuir com o aumento dos seus conhecimentos na área de higiene e segurança de alimentos, apresentamos mais um número do nosso boletim online com algumas notícias veiculadas na mídia e relacionadas com o tema.

Ano VI. Edição, Nº 58 • Fevereiro /2019.

## Carne na alimentação: quais países lideram o ranking?



Muitas pessoas têm prometido diminuir o consumo de carne - ou cortá-la completamente de sua dieta -, seja para ser mais saudáveis, reduzir o impacto no meio ambiente, prezar pelo bem-estar dos animais ou uma combinação destes motivos. [LEIA MAIS](#)

## Queijo da Canastra ganha etiqueta de caseína para garantir origem e evitar falsificação



A ideia é **garantir a origem do queijo** de leite cru e combater o uso indevido da indicação de procedência "Canastra". As etiquetas, feitas a partir da proteína do leite (caseína) e tinta alimentar, trazem um número único que permite ao consumidor identificar cada queijo, seu produtor e a data de produção. [LEIA MAIS](#)

## Alimentação ideal: o que diz a ciência sobre tomar ou pular o café da manhã



Junto com clássicos como "cenouras melhoram a visão" e "Papai Noel não traz brinquedos para crianças que não se comportam bem", uma das frases mais usadas no arsenal de pais cansados é que o café da manhã é "a refeição mais importante do dia". [LEIA MAIS](#)

## Alimentos de fevereiro: Veja as 10 melhores opções do mês e seus benefícios!



O mês de fevereiro, apesar de ser o mais curto do ano, é um dos mais importantes em relação à colheita de alimentos. A safra é rica em frutas, legumes e vegetais que nos oferecem ricos nutrientes para a nossa alimentação diária. Veja 10 dessas opções e seus principais benefícios à saúde! [LEIA MAIS](#)

## Dieta pegana: o que é e quais os benefícios e problemas



Parece ser mais uma no mundo das dietas que se prometem inovadoras: a pegana, uma combinação entre a paleo e a vegana. [LEIA MAIS](#)

## Fevereiro Roxo: Alimentos que ajudam a combater a fibromialgia



O mês de fevereiro é dedicado à conscientização sobre a fibromialgia. O transtorno, em que a pessoa sente dores em todo corpo por longos períodos e afeta principalmente as mulheres. [LEIA MAIS](#)

**Editor: Ismar Araújo de Moraes.**

**Colaboradoras nessa edição: Ana Gabriela Barbosa e Estella Azevedo.**

Contatos: [www.alimentos.uff.br](http://www.alimentos.uff.br) / [alimentosuff@gmail.com](mailto:alimentosuff@gmail.com)

Instituto Biomédico-UFF. Rua Prof. Hernani Pires de Mello, 101 – São Domingos – Niterói – RJ.