

# 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 V. Edição, Nº 54 • Outubro /2018.

## Alunos da UFRJ desenvolveram nova embalagem para alimentos



Projeto criou embalagem que muda de cor quando alimento não pode mais ser consumido. Assim evita que o consumidor venha a ingerir alimentos que podem trazer malefícios a saúde.

**LEIA MAIS**

## 10 alimentos ricos em fibras que podem ser incluídos na dieta



As fibras têm papel fundamental no bom funcionamento do trato gastrointestinal. Descubra os alimentos ricos em fibras que podem ser incluídos na dieta.

**LEIA MAIS**

## Conheça os impactos do desperdício de alimentos



No Brasil, são desperdiçados cerca de 15 milhões de toneladas por ano e por volta de 70% desse desperdício ocorre durante o transporte e nos locais de venda.

**LEIA MAIS**

## Dicas para evitar desperdício de alimentos dentro de casa



Atitudes simples no dia-a-dia ajudam a evitar o desperdício de alimentos. Aprenda como colocá-las em prática.

**LEIA MAIS**

## Verdades e mitos sobre o consumo de ovos



Ao longo dos anos o consumo de ovos foi tido ora como saudável ora como prejudicial. Hoje, sabe-se que seu consumo consciente pode trazer benefícios a saúde.

**LEIA MAIS**

## Conheça os benefícios do consumo dos alimentos verdes



Os alimentos verde escuros são muito importantes para a saúde, sendo ricos em ferro, fibras, vitamina C e outros nutrientes. Descubra os seus efeitos em nosso organismo.

**LEIA MAIS**

**Editor: Ismar Araújo de Moraes.**

**Colaboradoras nessa edição: Júlia Rodrigues, 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.