

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 VII. Edição, Nº 79 • Novembro /2020.

5 alimentos que podem ajudar na prevenção e no tratamento da diabetes.



Neste Dia Mundial da Diabetes, saiba a importância da alimentação para controlar e prevenir a doença e veja lista que inclui gengibre, café e chá verde, entre outros. **LEIA MAIS**

Embalagem elimina Covid 19 de alimentos em 15 minutos.



Um filme plástico de PVC transparente e esticável para embalagem de alimentos, como carnes, frutas e frios, e proteção de superfícies é capaz de inativar o novo coronavírus. **LEIA MAIS**

Brasil desperdiça 41 mil toneladas de alimentos por dia. Como evitar?



No 'Dia Nacional de Conscientização pelo Não Desperdício de Alimentos', veja dicas de como aproveitar frutas, legumes e verduras 'até o talo'. **LEIA MAIS**

Sobrou comida? Veja como guardar e quanto tempo depois ainda é seguro comer.



Você preparou ou comprou mais comida do que o necessário para uma refeição e não sabe como armazenar? Confira agora! **LEIA MAIS**

Pesquisa aponta que 70% das pessoas não conseguem interpretar rótulos de alimentos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	
Porção de 200ml (1 copo)	
Quantidade por porção	
Valor energético	83 kcal = 349 kJ
Carboidratos	9,5 g
Proteínas	6,2 g
Gorduras totais	2,2 g
Gorduras saturadas	1,2 g
Sódio	133 mg
Cálcio	237 mg

*Não contém quantidade significativa de gorduras trans e fibra alimentar.
*Os valores de referência são base em um homem de 70kg e 30 anos. Seus valores diários podem variar.

Em outubro, Anvisa aprovou nova norma, que visa tornar mais claras as informações nas embalagens. **LEIA MAIS**

Emulsificantes dos alimentos podem provocar inflamação intestinal.



As moléculas presentes nos alimentos podem conversar com nosso corpo e interagir com os micro-organismos que habitam o nosso intestino, porém essa interação pode ser prejudicial. **LEIA MAIS**

Editores: Ismar Araújo de Moraes e Claudia Emília Teixeira.

Colaboradores nessa edição: Victor Hugo R. Jayme, Gabriela A. da Silva e Ana Clara C. Paletta.

Contatos: www.alimentos.uff.br / alimentosuff@gmail.com

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