



ALIMENTAÇÃO e SAÚDE

EMILIO PERES

BIBLIOTECA
DA SAÚDE

editorial
CAMINHO



5ª edição

ALIMENTAÇÃO
SAÚDE

Título: Alimentação e Saúde

Autor: Emílio Peres

Capa e arranjo gráfico: José Araújo

Revisão tipográfica: João Loureiro e Fernanda Castro

© Editorial Caminho, SARL
Lisboa, 1980

N.º de edição: 9 RE/80

Composição e impressão: Guide-Artes Gráficas, Lda.

Tiragem: 10 000 exemplares

Data de impressão: 22 de Dezembro de 1980

índice

Nota à 4.ª edição	11
Apresentação... ..	13
1. A importância de comer correctamente	16
2. Melhor é variar de alimentos	23
3. Nada de grandes refeições	29
4. Para que servem os alimentos	35
5. De onde vêm as proteínas	42
6. Alimentos energéticos	48
7. Cuidado com gorduras	54
8. Nem oito nem oitenta	60
9. Atenção às bebidas	65
10. O modo de cozinhar não é indiferente	78
11. Recomendações para uma alimentação racional	85
12. Como compor a ração alimentar do adulto	100
13. Exigências alimentares especiais	112
14. Higiene e conservação de alimentos	126
15. Noções complementares sobre nutrimentos	131