

IDEIAS GERAIS sobre ALIMENTAÇÃO RACIONAL

dr. Emílio Peres

**BIBLIOTECA
DA SAÚDE**
dirigida pelo
dr. EMILIO PERES

editorial
CAMINHO



3ª EDIÇÃO

IDEIAS
GERAIS
sobre
ALIMENTAÇÃO
RACIONAL

Título: Ideias Gerais sobre Alimentação Racional
(3.ª edição revista)

Autor: Emílio Peres

Foto da capa: A Roda dos Alimentos (reprodução autorizada pela Direcção do Serviço de Orientação de Consumos da D-GCC)

Capa: José Serrão

Arranjo gráfico: José Araújo

Revisão tipográfica: Fernanda Castro, Fernanda Abreu e Rita Pais

© Editorial Caminho, SARL
Lisboa, 1981

N.º de edição: 8M/82

Composição e impressão: Guide - Artes Gráficas, Lda.

Tiragem: 7500 exemplares

Data de impressão: 14 de Junho de 1982

índice

Prefácio	11
Agradecimento	13
1. Relação entre saúde e alimentação	15
2. Número de refeições	27
3. Ingestão de líquidos	29
4. O que procuramos na alimentação	33
5. Proteínas	38
6. Hidratos de carbono	45
7. Gorduras	49
8. Vitaminas e minerais	60
9. Fibras alimentares	66
10. Bebidas alcoólicas	70
11. Grandes mensagens da educação alimentar	74
12. A Roda dos Alimentos	96
13. Da subalimentação ao padrão alimentar ocidental	109
14. Como cozinhar e compor a ração de um dia	122
15. Grandes princípios culinários	140
16. Merendar na escola e no trabalho	157
17. Comer em cantinas	170
Conclusão circunstancial	183