

Emília Peres



Alimentação humana e nutrição⁽¹⁾

*

- 1 Glícidos e fibra dietética ⁽²⁾
- 2 Lépidos
- 3 Prótidos
- 4 Álcool
- 5 Energia
- 6 Vitaminas
- 7 Minerais ⁽³⁾
- 8 Água e electrólitos monovalentes ⁽³⁾
- 9 Outras substâncias nutritivas ⁽³⁾

*

- 10 Metabolismo dos nutrientes e nutrição celular⁽⁴⁾
- 11 Appetite, balanço de energia, regulação do peso e composição corporal
- 12 Psico-antropologia de práticas e comportamentos alimentares⁽⁵⁾
- 13 Digestão⁽⁶⁾
- 14 Avaliação do estado nutricional

*

- 15 Pão e produtos cerealíferos⁽⁷⁾
- 16 Leguminosas e tubérculos ricos de glícidos
- 17 Alimentos hortofrutícolas e derivados
- 18 Leite, lacticínios e derivados

⁽¹⁾Obra multi-autorial (autores só do Instituto?) destinada ao ensino avançado, que exprime o pensamento mais moderno (bibliografia!) e a posição do autor. Redacção precisa, clara e concisa. Os autores devem aceitar a revisão redactorial por um especialista da língua e da comunicação.

⁽²⁾ Nos capítulos 1 a 9, para além da formulação clássica de como ocorrem em alimentos naturais, dá ênfase a subtítulos e miméticos, às novas moléculas usadas pela indústria, e às moléculas transformadas pela culinária, processamento, armazenagem e fenómenos de interacção. Para todos os nutrientes, necessidades e papel metabólico.

⁽³⁾ Nestes capítulos assume particular importância: No 7, osso e hemácia; no 8, balanço hidroelectrolítico e função renal; sede; no 9, balanço redox, anti-oxidantes, ecosanoides e seu papel e regulação.

⁽⁴⁾ Com ênfase para as grandes vias metabólicas e sua regulação.

⁽⁵⁾ Reguladores externos da escolha e uso de alimentos.

⁽⁶⁾ É eficácia digestiva e outros resultados do processo digestivo; diarreia, obstipação, interacção de alimentos e nutrientes com o coeficiente de utilização.

⁽⁷⁾ Em todos estes capítulos, para além dos alimentos naturais, os industriais.

Emília

- 19 Carne, peixe, ovos e derivados
- 20 Azeite, óleos e gorduras; seus substitutos e miméticos. Frutos gordos e sementes
- 21 Bebidas alcoólicas
- 22 Chá, café, cacau e colas
- 23 Outras bebidas e águas
- 24 Açúcar, doçarias e frutos secos
- 25 Especiarias, ervas aromáticas e outros condimentos; edulcorantes químicos
- 26 Alimentos dietéticos, de regime e aligeirados
- ~~27 Alimentação artificial e nutrição parental~~
- 28 Tabelas de composição

*

- 29 História da alimentação⁽⁸⁾
- 30 Culinária
- 31 Processamento industrial e produtos processados
- 32 Microrganismos e parasitas alimentares e patologia correlacionada
- 33 Toxicologia e alergologia alimentares
- 34 Interação entre alimentos, nutrientes, fármacos e drogas
- 35 Salubridade e conservação de alimentos. Aditivos.⁽⁹⁾
- 36 Legislação alimentar e protecção de consumidores
- 37 Sociedade, alimentação e cultura.⁽¹⁰⁾
- 38 Alimentação extra domiciliária
- 39 Educação nutrio-alimentar

*

- 40 Necessidades nutricionais e recomendações⁽¹¹⁾
- 41 Conceito de alimentação saudável⁽¹²⁾
- ~~42~~ Consumos e práticas alimentares desequilibradas e consequências sanitárias⁽¹³⁾

⁽⁸⁾ Com força no que respeita à evolução e estrutura de consumo na actualidade, suas razões, tendências e consequências sanitárias (novos perfis de doença); discussão de futuros cenários.

⁽⁹⁾ Com ênfase para variações biodisponibilidade e densidade nutricionais, adequação nutricional, interferências de embalagens, métodos de processamento e culinária, de conservação, etc.

⁽¹⁰⁾ Padrões alimentares e antropologia da alimentação.

⁽¹¹⁾ Capítulo esquemático e de fácil consulta (coerente com as indicações dos capítulos 1 a 9). Tentar formular recomendações para Portugal. Deste capítulo pode nascer uma 2ª obra, específica e autónoma, a publicar posteriormente.

⁽¹²⁾ Conceituação, versus dieta prudente e regimes de prevenção; explicitação do que é a alimentação desejável para adultos em termos nutricionais, sociais hedonistas, ecológicas e económicos.

⁽¹³⁾ Generalidades e conceitos; referências mais aprofundada aos aspectos não tratados nos capítulos 43 a 48.

Emílio Peres

- 43 Obesidade
- 44 Diabetes tipo 2
- 45 Dislipidemias e doença trombo-embólica
- 46 Cancro
- 47 Doenças do comportamento alimentar
- 48 Desnutrição e doenças carenciais

*

- 49 Alimentação de recém-nascido e crianças pequenas
- 50 Alimentação de crianças maiores e adolescentes
- 51 Alimentação de grávidas e aleitantes
- 52 Alimentação de idosos
- 53 Alimentação de desportistas
- 54 ~~Realimentação de desnutridos e convalescentes~~

*

Léxico
Índice analítico

98.07.29

1.º esboço para discutir e aperfeiçoar
Emílio Peres