

Proteínas: fontes e funções
ASCAR.

Fôlder / 1961

Cód. Acervo: 22290

© Emater/RS-Ascar



Disponível em: <http://hdl.handle.net/20.500.12287/22290>

Documento gerado em: 07/11/2018 17:42

O Repositório Institucional (RI) da Extensão Rural Gaúcha é uma realização da Biblioteca Bento Pires Dias, da Emater/RS-Ascar, em parceria com o Centro de Documentação e Acervo Digital da Pesquisa da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (CEDAP/UFRGS) que teve início em 2017 e objetiva a preservação digital, aplicando metodologias específicas, das coleções de documentos publicados pela Emater/RS- Ascar.

Os documentos remontam ao início dos trabalhos de extensão rural no Rio Grande do Sul, a partir da década de 1950. Portanto, salienta-se que estes podem apresentar informações e/ou técnicas desatualizadas ou obsoletas.

1. Os documentos disponibilizados neste RI são provenientes da coleção documental da Biblioteca Eng. Agr. Bento Pires Dias, custodiadora dos acervos institucionais da Emater/RS-Ascar. Sua utilização se enquadra nos termos da Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998.
2. É vetada a reprodução ou reutilização dos documentos disponibilizados neste RI, protegidos por direitos autorais, salvo para uso particular desde que mencionada a fonte, ou com autorização prévia da Emater/RS-Ascar, nos termos da Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998.
3. O usuário deste RI se compromete a respeitar as presentes condições de uso, bem como a legislação em vigor, especialmente em matéria de direitos autorais. O descumprimento dessas disposições implica na aplicação das sanções e penas cabíveis previstas na Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998 e no Código Penal Brasileiro.

Para outras informações entre em contato com a Biblioteca da Emater/RS-Ascar - E-mail: biblioteca@emater.tche.br

Para garantir a saúde de nosso corpo, devemos comer diariamente alimentos de diversos grupos. Entre estes grupos, existe um muito importante, que é o GRUPO DE ALIMENTOS RICOS EM PROTEÍNAS.

PROTEÍNA é uma substância indispensável para a nossa vida.

A PROTEÍNA ajuda na formação dos músculos, no crescimento e na formação do sangue do nosso corpo.

O LEITE, O QUEIJO, O ÔVO, A CARNE E A SOJA, são os alimentos mais ricos em PROTEÍNA.

COMO COZINHAR OS ALIMENTOS QUE CONTÊM AS PROTEÍNAS

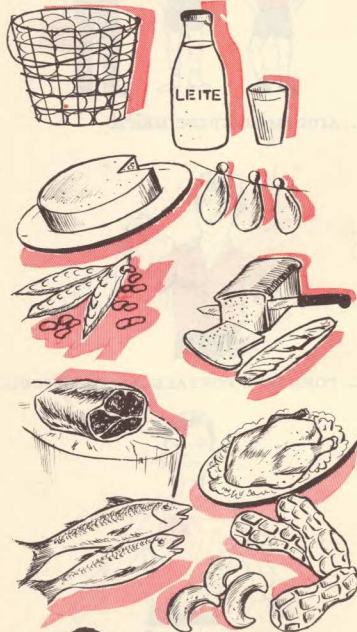
- 1º Cozinhe todos os alimentos que contêm PROTEÍNAS em fogo baixo.
- 2º Cozinhe LEITE E OVOS abaixo do ponto de fervura.
- 3º Deixe os cereais, FEIJÕES E ERVILHAS de molho para inchar, antes de cozinhar.
- 4º Cozinhe carne, peixe e queijo em temperatura baixa.



Preparado no Curso Tecnológico
Especializado em Alimentação
ABCAR-Viçosa
1961

Impresso na D. I. da ABCAR
11/62/5000

PROTEÍNAS FONTES E FUNÇÕES



PROJEÇÃO COOPERATIVA DE EXTENSÃO RURAL - ABCAR

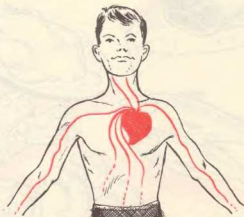
DEVEMOS COMER ALIMENTOS QUE
TÊM PROTEÍNAS PORQUE:



1. AJUDAM NO CRESCIMENTO



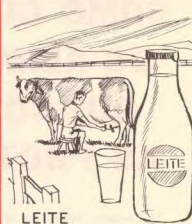
2. FORMAM E FORTALECEM OS MÚSCULOS



3. AJUDAM NA FORMAÇÃO DO SANGUE

ALIMENTOS QUE FORNECEM PROTEÍNAS

DE 1a. QUALIDADE
OU COMPLETAS:



LEITE

QUEIJO



OVOS



DE 2a. QUALIDADE
OU INCOMPLETAS:

FEIJÕES



ERVILHAS



AMENDOIM E
CASTANHAS



CARNE



SOJA



CEREAIS



PÃO



COMA DIARIAMENTE ALIMENTOS QUE TENHAM PROTEÍNAS
DE PRIMEIRA E SEGUNDA QUALIDADE E TERÁ BOA SAÚDE