

Anote dicas nutritivas



Pequenos passos,
grandes mudanças

DICA SEMANAL DE NUTRIÇÃO

EDIÇÃO Nº 101 / 11 a 17 de fevereiro 2019

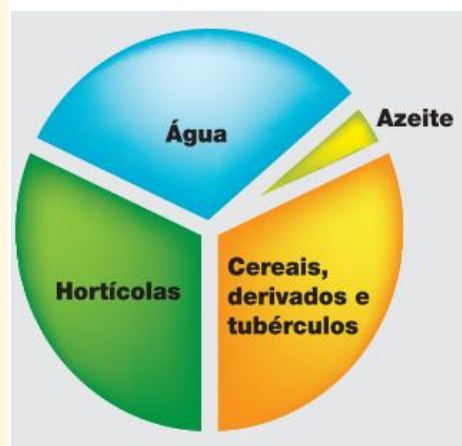
Sopa a solução mais versátil em tempos de crise

A sopa é fundamental em qualquer refeição principal, pela sua riqueza nutricional e baixo valor calórico, por isso não se esqueça de a incluir sempre!

Vantagens do consumo de sopa

- ❖ É uma preparação com elevado valor nutricional por ser rica em vitaminas, minerais, fibras e com baixo valor calórico.
- ❖ Na sopa consegue-se obter um maior aproveitamento das vitaminas e minerais, já que a água de cozedura não é desperdiçada.
- ❖ Permite também aumentar a ingestão de produtos hortícolas à refeição.
- ❖ Ao iniciar a refeição pela sopa de legumes, contribui para que não se verifique um excesso na ingestão de alimentos no prato principal e, logo, contribui para uma maior saciedade e um melhor funcionamento intestinal.
- ❖ É uma excelente fonte de hidratação e muito simples de confeccionar e com baixo custo.

Constituição da sopa



4 Etapas muito simples para confeccionar uma sopa

1. Na base da sopa coloque um alimento do grupo dos Cereais e derivados (batata ou massa ou arroz), exceto quando a sopa for o único prato da refeição, em que poderá ser adicionado mais do que um tipo.
2. Adicione 3 a 4 hortícolas diferentes e varie esta combinação ao longo da semana.
3. Adicione leguminosas na sopa (feijão, grão, favas ou lentilhas). Excelente forma de incluir este grupo de alimentos na sua alimentação diária.
4. Tempere a sopa com azeite, o equivalente a uma colher de chá por pessoa e só quando esta já estiver pronta.

A sopa na alimentação das crianças

- ❖ Para as crianças a sopa é muitas vezes o único veículo de ingestão de hortícolas. Não se esqueça, os pais deverão ser os primeiros a dar o exemplo e incluir a sopa em todas as refeições.



<http://are.cm-porto.pt/documentos>

Fonte: Alimentação inteligente – coma melhor, poupe mais. Direção-Geral da Saúde, Edenred Portugal. 2012; Direção Geral da Saúde. <https://nutrimento.pt/>; Alimentação adequada: Faça mais pela sua saúde! Associação Portuguesa de Nutrição. 2011.



Porto.

