

SOPA E PRATO PRINCIPAL



ceidss

Centro de Estudos e Investigação
em Dinâmicas Sociais e Saúde
Associação sem fins lucrativos



**ESCOLA
MISSÃO
CONTINENTE**

Geração Saudável

CURIOSIDADES SOBRE A SOPA

**São ricas em
vitaminas, minerais
e fibras**



**Apresentam alto
valor nutricional,
baixo valor calórico
e são de Fácil
digestão**

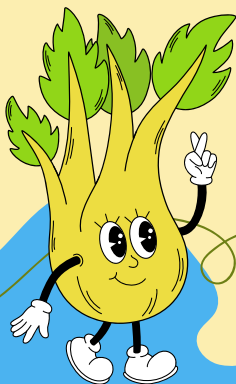


**Por serem ricas em
água contribuem
para a hidratação**

**Contribui para o
aumento da diversidade
de hortícolas
consumidas numa
refeição**

**A sopa, no início de uma
refeição aumenta a
produção biliar, reduz os
teores de colesterol**

**Consumida no início da
refeição, promove a
libertação gradual de
insulina, estimulando o
apetite e saciando
precoce**



ceidss

Centro de Estudos e Investigação
em Dinâmicas Sociais e Saúde
Associação sem fins lucrativos



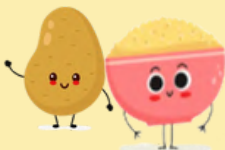
**ESCOLA
MISSÃO
CONTINENTE**
Geração Saudável

COMO é CONSTITUÍDA A SOPA

Azeite



**Ervas
aromáticas
e/ou sal**



Hidratos de carbono

Água



Hortícolas



ceidss

Centro de Estudos e Investigação
em Dinâmicas Sociais e Saúde
Associação sem fins lucrativos



**ESCOLA
MISSÃO
CONTINENTE**

Geração Saudável

COMO É CONSTITUÍDA A SOPA

**As hortícolas devem estar sempre presentes e em maior quantidade:
são fornecedores de água,
fibras, vitaminas e minerais**



**O azeite é a fonte de gordura
mais recomendada**



**Os hidratos de carbono, como
arroz, massa, batatas, podem ser
adicionados nas sopas para
enriquecê-las e ter um prato mais
completo**

**Pode-se adicionar leguminosas
à sopa, são ricas em proteína de
origem vegetal, fibra, cálcio,
ferro, zinco, ácido fólico e
vitaminas**



ceidss

Centro de Estudos e Investigação
em Dinâmicas Sociais e Saúde
Associação sem fins lucrativos



**ESCOLA
MISSÃO
CONTINENTE**
Geração Saudável

PORQUE COMER A SOPA?



Vitaminas: têm um papel crucial no crescimento e manutenção do equilíbrio do corpo estando envolvidas na regulação dos diversos processos que ocorrem no corpo humano

Minerais: são importantes para o bom funcionamento das células nervosas e para a conservação e renovação dos tecidos do corpo

Fibras: contribuem para o aumento do apetite e regulam o trânsito intestinal. Estão também envolvidos no controlo da glicose e colesterol sanguíneo

Água: é o maior componente de todos os fluidos corporais sendo que a sua ausência inviabiliza a vida. Tem um papel extremamente importante na regulação do trânsito intestinal, no transporte de nutrientes por todo o corpo, no controlo da temperatura corporal (ex. transpiração, suor) e na proteção de tecidos e órgãos



RECEITAS



CREME DE CENOURA E ALHO FRANCÊS

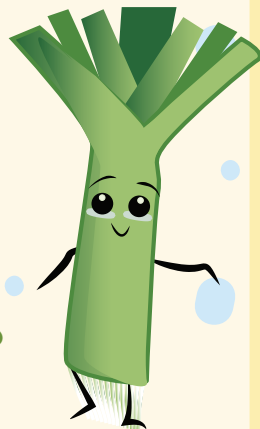
INGREDIENTES:

- 4 CENOURAS
- 2 TALOS DE ALHO FRANCÊS
- 2 CEBOLAS
- 1 COURGETE
- 2 BATATAS
- AZEITE, ÁGUA E SAL Q.B



PREPARAÇÃO :

- DESCASQUE AS CENOURAS, CEBOLAS, BATATAS E A CURGETE
- COLOQUE TODOS OS INGREDIENTES NO TACHO E CUBRA COM ÁGUA
- QUANDO ESTIVEREM COZIDOS TRITURE COM A VARINHA MÁGICA ATÉ OBTER UM PURÊ
- TEMPERE COM AZEITE E UM POUCO SAL E/OU ERVAS AROMÁTICAS



RECEITAS



SOPA DE ESPINAFRES E GRÃO DE BICO

INGREDIENTES:

- 120 G DE GRÃO-DE-BICO
- 1 CENOURA
- 1 CEBOLAS
- 250 G DE ABÓBORA
- 1 NABO
- AZEITE, ÁGUA E SAL Q.B
- 1 MOLHO DE ESPINAFRES
- 2 COLHERES DE SOPA DE AZEITE
- ÁGUA DE COZER O GRÃO, AZEITE E SAL Q.B.



PREPARAÇÃO :

- DESCASQUE AS CENOURAS, CEBOLAS, BATATAS E A CURGETE
- COLOQUE TODOS OS INGREDIENTES NO TACHO E CUBRA COM ÁGUA
- QUANDO ESTIVEREM COZIDOS TRITURE COM A VARINHA MÁGICA ATÉ OBTER UM PURÊ
- TEMPERE COM AZEITE E UM POUCO SAL E/OU ERVAS AROMÁTICAS



PRATO PRINCIPAL

Como deve ser constituído?

É importante comer cereais integrais como massa, arroz integrais, quinoa, cevada, trigo sarraceno...



Dar preferência à carne branca, pescado e leguminosas, em detrimento da carne vermelha



Para garantir um bom aporte de vitaminas e minerais, deve dar preferência a hortícolas e frutas da época e de cores diferentes, variando os alimentos dentro dos grupos alimentares.



ceidss

Centro de Estudos e Investigação
em Dinâmicas Sociais e Saúde
Associação sem fins lucrativos



**ESCOLA
MISSÃO
CONTINENTE**

Geração Saudável

PRATO PRINCIPAL



COMPLETO

O prato deve ser composto por estes 3 grupos de alimentos (carne, peixe, ovos ou leguminosas / batata, massa ou arroz / hortícolas)



VARIADO

Devemos variar os alimentos dentro de cada grupo



EQUILIBRADO

Os hortícolas devem estar em maior quantidade na refeição, em conjunto com os restantes alimentos na sua porção indicada.



ceidss

Centro de Estudos e Investigação
em Dinâmicas Sociais e Saúde
Associação sem fins lucrativos



**ESCOLA
MISSÃO
CONTINENTE**
Geração Saudável



RESUMINDO



SOPA
para começar



ÁGUA
para beber



FRUTA
para sobremesa



HORTÍCOLAS
metade do prato



MASSA, ARROZ
OU BATATA

CARNE, PEIXE, OVOS,
OU LEGUMINOSAS



ceidss

Centro de Estudos e Investigação
em Dinâmicas Sociais e Saúde
Associação sem fins lucrativos



ESCOLA
MISSÃO
CONTINENTE

Geração Saudável

BIBLIOGRAFIA

- Associação Portuguesa de Nutrição. (2013). Sopas: Mais que um alimento, são um prato de saúde.
<https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/Sopas.pdf>
- Associação Portuguesa de Nutrição. (2016). 2016 Ano Internacional das Leguminosas.
<https://www.apn.org.pt/vOD000D/campanha-1-porca-de-leguminosas-por-dia>
- Continente. (n.d.). Sopa: benefícios e mitos. Retrieved July 11, 2024, from <https://feed.continente.pt/receitas/sopa-beneficios-e-mitos>
- Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável. (n.d.). 10 boas razões para comer sopa. Retrieved July 11, 2024, from <https://nutrimento.pt/dicas/10-boas-razoes-para-comer-sopa/>