

Vamos aumentar o consumo de leguminosas!



No mês de fevereiro celebra-se o dia das leguminosas! As leguminosas, como o feijão, grão, lentilhas, ervilhas, favas e soja, são um excelente alimento, quer em termos nutricionais, de sabor e textura, quer em termos de sustentabilidade. Apesar destas características, as leguminosas são dos alimentos mais preteridos, principalmente entre as idades da infância e adolescência.

Segundo as recomendações da Roda da Alimentação Mediterrânica deveríamos consumir entre **1 a 2 porções de leguminosas por dia**. Mas o que é que isso significa na prática?

1 a 2 porções de leguminosas corresponde a:

- 1 colher de sopa (25g) de leguminosas secas cruas (ex: grão de bico, feijão, lentilhas);
ou
- 3 colheres de sopa (80g) de leguminosas frescas cruas (ex: ervilhas, favas);
ou
- 3 colheres de sopa (80g) de leguminosas secas/frescas cozinhadas.



FONTE PNPAS

Como apresentam uma enorme versatilidade na cozinha, não há desculpa para não as incluirmos na nossa alimentação! Além disso, tornam os pratos mais nutritivos e coloridos. Podem ser utilizadas em diferentes confeções culinárias, desde entradas, sopas, pratos principais e sobremesas. Para os mais pequenos, esconder parte das leguminosas na sopa pode ser uma estratégia a adotar para aumentar o consumo destas.

Em termos nutricionais, as leguminosas são alimentos muito ricos, importantes em todas as idades. Além de excelentes fornecedoras de proteínas, substitutas da proteína animal (carne e o peixe) no prato, possuem uma quantidade reduzida de gordura e não têm colesterol. Apresentam uma boa quantidade de fibras, promovendo o controlo da saciedade, e são ricas em vitaminas do complexo B e em minerais, como o ferro, cálcio, zinco, magnésio, potássio e fósforo. Ainda fornecem antioxidantes importantes para a proteção do nosso organismo.

Leguminosas no ciclo da vida

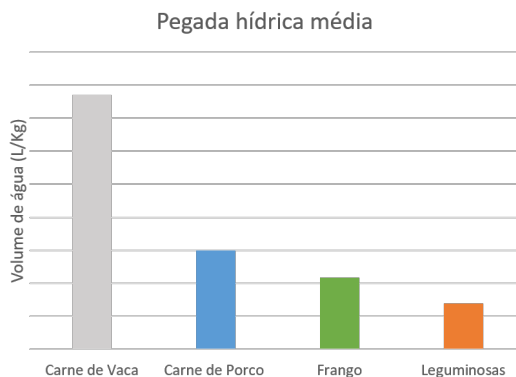


FONTE Divisão da Educação

Não nos podemos esquecer também do facto de serem alimentos económicos comparativamente a outras fontes proteicas, como a carne ou o pescado.



Além disso, as leguminosas contribuem para os sistemas alimentares mais sustentáveis e ajudam no combate às alterações climáticas. A produção destas requer uma menor utilização de fertilizantes e de água, quando comparada com a produção de outros alimentos. Desta forma, trata-se de uma produção amiga do ambiente que consegue diminuir a pegada de carbono e hídrica, que tanto impacto tem no nosso planeta.



Depois de todos os aspetos mencionados é hora de aumentar o consumo de leguminosas, para uma alimentação mais equilibrada e saudável e um planeta mais sustentável!

CHILI VEGETARIANO

Ingredientes:

1/2 cebola picada
1 dente de alho
2 cenouras picadas
1/2 curgete aos cubos
1/2 pimento vermelho aos cubos
2 tomates maduros picados
3 colheres de sopa de polpa de tomate
100 g feijão preto cozido
100 g feijão manteiga cozido
100 g milho cozido
1/2 colher de chá de cominhos em pó

1/4 colher de chá pimenta
1 copo de água
Azeite, q.b.
Salsa, q.b.
Sal, q.b.

Preparação:

1. Saltear a cebola e o alho com um pouco de azeite.
2. Acrescentar a cenoura picada e deixa cozinhar uns minutos, mexendo regularmente.

3. Adicionar o pimento e a curgete, a polpa de tomate e os temperos. Deixar cozinhar cerca de 5 minutos.
4. Acrescentar a água e cozinhar mais 10 minutos em lume brando.
5. Juntar o feijão preto, o feijão manteiga e o milho e cozinhar mais uns minutos.
6. Acompanhar com arroz branco e servir com salsa.



RECEITA E IMAGEM blog Anita Healthy

Paredes – a percorrer o caminho para um Município Saudável!

O Município de Paredes faz parte da Rede Portuguesa de Municípios Saudáveis, desde novembro de 2023. Trata-se de uma associação que reúne diversos municípios e que tem como missão apoiar a divulgação, implementação e desenvolvimento do projeto Cidades Saudáveis em municípios que demonstram interesse em estabelecer a promoção da saúde como uma prioridade.

A intervenção da Rede tem por base duas linhas orientadoras:

- Apoiar e promover a definição de estratégias locais que contribuam para melhorias na saúde;
- Estimular e fortalecer a colaboração e comunicação entre os municípios que fazem parte da Rede, bem como entre as outras redes nacionais envolvidas no projeto Cidades Saudáveis da Organização Mundial de Saúde (OMS).

Assim, a associação de municípios é vista como um grande fórum de partilha e de discussão de questões que tem impacto na saúde e na qualidade de vida das pessoas, potenciando a obtenção de ganhos em saúde e constituindo um estímulo à inovação e à criatividade.

TEXTO Serviço de Nutrição,
Divisão da Educação

FICHA TÉCNICA

BOLETIM NUTRIÇÃO E SAÚDE

COORDENAÇÃO
PELOURO DA EDUCAÇÃO
E SAÚDE
VEREADOR PAULO SILVA

EDIÇÃO
GABINETE DE EDUCAÇÃO

COLABORAÇÃO

SERVICO DE NUTRIÇÃO

PAGINAÇÃO
GABINETE DE COMUNICAÇÃO

PROPRIEDADE
MUNICIPIO DE PAREDES

PARQUE JOSÉ GUILHERME
4580-130 PAREDES
t. 255 788 800

www.cm-paredes.pt
nutricao@cm-paredes.pt

SIGA-NOS:



Consulte o Portal da Educação