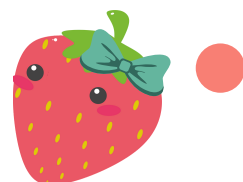




COMER COM SABEDORIA

DIA MUNDIAL DAS LEGUMINOSAS

10 de fevereiro



As Nutricionistas do Município
Ana Cristina Santos Pereira (CP5548N) e Inês Torgo (CP5555N)

EDIÇÃO N° 3 - FEVEREIRO 2024



COMER COM SABEDORIA



O **Dia Mundial das Leguminosas** assinala-se no dia **10 de fevereiro** e tem como principal objetivo destacar os benefícios nutricionais deste grupo de alimentos e a sua importância para uma agricultura mais sustentável.

As Leguminosas são:

Fonte de **Proteínas**. Como estas se consideram proteínas de baixo valor biológico, devem ser combinadas com cereais ou outras leguminosas de forma a obter os aminoácidos em falta.

Fonte de **Hidratos de Carbono**, principalmente complexos, como é o caso do amido.

Pobres em **Gordura**, não apresentando colesterol na sua composição.

Importantes no fornecimento de **vitaminas do complexo B, ferro, magnésio, zinco, potássio e fósforo**.

Boa fonte de **fibras**, que nos deixam mais saciados.

Exemplos de Leguminosas:

Ervilha



Grão-de-bico

Feijoca



Tremoço



Fava



Feijão (branco, preto, vermelho,...)





COMER COM SABEDORIA



A **Roda dos Alimentos** é o guia alimentar que representa os grupos de alimentos que devem fazer parte da alimentação diária e respetivas quantidades.

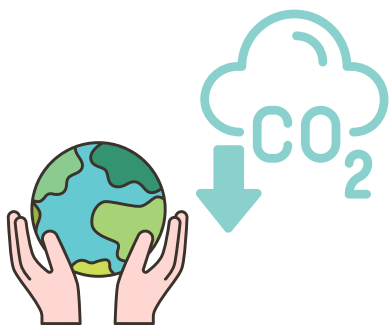
É recomendado o consumo de:

1 a 2 porções por dia

(crianças dos 0 aos 3 anos devem consumir 1 porção e os homens ativos e rapazes adolescentes devem consumir 2 porções)

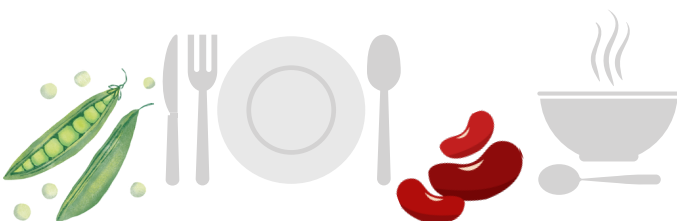
A que equivale uma porção de leguminosas?

- 1 colher de sopa de leguminosas secas cruas (25gr)
- 3 colheres de sopa de leguminosas frescas cruas (80 gr)
- 3 colheres de sopa de leguminosas secas/frescas cozinhadas (80 gr)



A produção das leguminosas é **amiga do ambiente** porque emite menos **Dióxido de Carbono** (um gás prejudicial para o ambiente) em comparação com a produção de carne.

São incluídas leguminosas **1x/ por semana** tanto na **sopa** como no **prato** nas escolas do Município!



Fontes:

Craveiro, C. R., Helena; Barbosa, Mariana; Pimenta, Pedro; Xará, Sónia; Rodrigues, Teresa. (2016). Associação Portuguesa dos Nutricionistas. Leguminosa a leguminosa, encha o prato de saúde. Disponível em: https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/E-book_leguminosas_2.pdf

Torres D, et. al Faria N, Sousa N, Teixeira S, Soares R, Amorim H, Guiomar S Lobato L, Oliveira C, Correia D, Carvalho C, Vilela S, Severo M, Lopes C. Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física, IAN-AF 2015-2016: Manual Fotográfico de Quantificação de Alimentos. Universidade do Porto, 2017. ISBN: 978-989-746-182-8. Disponível em: www.ian-af.up.pt.