

Dica do Mês  
Outubro

# Leguminosas

Roda dos Alimentos

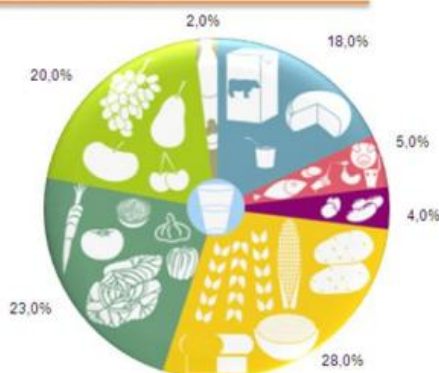
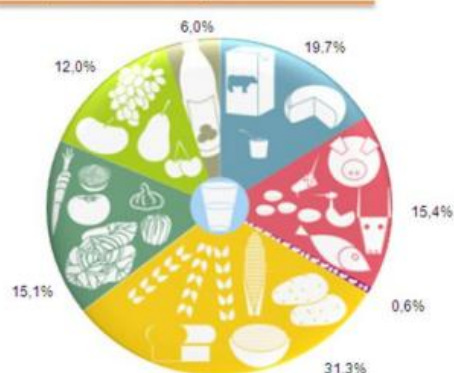


Figura adaptada da Roda dos Alimentos da Direção Geral do Consumidor

Balança Alimentar Portuguesa 2012



O desequilíbrio das disponibilidades alimentares face à Roda dos Alimentos evidencia um padrão estrutural que se tem mantido ao longo dos anos, caracterizado por excesso de produtos alimentares do grupo da “Carne, pescado e ovos” e “Óleos e Gorduras” e défice de “Hortícolas”, “Frutos” e “Leguminosas secas”.

## Caraterísticas:

- As leguminosas fornecem cerca de 20% de proteínas
- Grande aporte de vitaminas B1, B2 e B3
- Bom aporte de ácido fólico, K, Mg, Zn, Fe e P
- Bom aporte de fibra – solúvel e insolúvel

## A porção semanal recomendada de leguminosas é 1 (crianças 1-3anos) a 2 porções:

- 1 c. sopa de leguminosas secas cruas (25g);
- 3 c. de sopa de leguminosas frescas cruas - ervilhas e favas (80g);
- 3 c. de sopa de leguminosas secas/frescas cozinhadas (80g).

## DICAS DA NUTRICIONISTA

Sabia que as leguminosas secas podem ser confeccionadas na água onde foram demolhadas? A vantagem é que esta água tem os nutrientes que migraram das leguminosas, nomeadamente, as suas vitaminas solúveis em água.

Sabia que devemos consumir, pelo menos, 2 porções de leguminosas por semana?

Sabia que as leguminosas secas estão disponíveis durante todo o ano? As suas características permitem um longo armazenamento (de pelo menos 12 meses).

Sabia que podemos fazer uma demolha rápida das leguminosas? É necessário escaldar com água a ferver, demolhando posteriormente, por um período de, mais ou menos, 1 hora.