

ANOTE: DICAS NUTRITIVAS



Leguminosas: Grão a grão...

As **leguminosas** são um excelente alimento, quer em termos nutricionais, quer em termos de sustentabilidade agrícola e ambiental.

As leguminosas dividem-se em dois grupos:

Grãos

Provém de uma cultura de grãos secos.



Chícharo



Ervilha



Lentilha



Feijão

Grão-de-bico



Fava



Feijoca



Tremoço



Oleaginosas

Contêm uma maior quantidade de gordura na sua composição.



Amendoim



Soja

Dia 10 de fevereiro – Dia Mundial das Leguminosas

Dose diária recomendada:

1 a 2 porções de leguminosas.

Sendo que, **1 porção de leguminosas** corresponde a:

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



Composição Nutricional

- **Proteína:** Bom fornecedor de proteína vegetal;
- **Hidratos de carbono:** Bom fornecedor e, sendo hidratos de carbono complexos, resultam num baixo índice glicémico;
- **Gordura:** Quantidade muito reduzida e isentas de colesterol;
- **Fibras:** Boa quantidade, o que promove o controlo da saciedade e contribui para a regulação do trânsito intestinal;
- **Micronutrientes:** Destaque para o fornecimento de vitaminas do complexo B e são uma boa fonte de minerais como ferro, zinco, magnésio, potássio e fósforo.

Os valores do consumo de leguminosas pela população portuguesa encontra-se abaixo das recomendações.

Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física, IAN-AF 2015-2016 | Relatório de resultados

No prato

- As leguminosas têm um preço acessível e uma preparação e confeção fáceis;
- Alimento muito versátil e que está presente em diversos pratos e petiscos tradicionais portugueses;
- Recurso para substituição da proteína animal;
- A demolha das leguminosas secas, antes da confeção, permite reduzir o desconforto gastrointestinal, aumentar a biodisponibilidade dos nutrientes e diminuir o tempo de cozedura;
- A combinação de leguminosas com cereais permite obter uma proteína completa, ou seja com todos os aminoácidos essenciais;
- A combinação de leguminosas com fontes de vitamina C permite otimizar a absorção de ferro.

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

[Dê-nos a sua opinião, clique aqui](#)

Fontes:

https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/E-book_leguminosas_2.pdf

<https://nutrimento.pt/noticias/leguminosas-a-leguminosa-encha-o-seu-prato-de-saude-e-book-apn/>

Fonte de Imagens:

<https://www.istockphoto.com/pt>

Porto.