

# 65

nutrition  
**UP 65**



nutrition  
**UP 65**

O Projeto Nutrition UP 65 é desenvolvido pela Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto e financiado pela Islândia, Liechtenstein e Noruega através dos EEA Grants (PT06 – Programa Iniciativas em Saúde Pública, ref. 40NU05)

The Nutrition UP 65 project is developed by the Faculty of Nutrition and Food Sciences of the University of Porto and financed by Iceland, Liechtenstein and Norway, through the EEA Grants (PT06 – Public Health Initiatives Program, ref. 40NU05)

Contactos:

[nutritionup65@fcna.up.pt](mailto:nutritionup65@fcna.up.pt)

Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação  
Universidade do Porto

Rua Dr. Roberto Frias, s/n, Sala B341  
4200-465 Porto PORTUGAL

[nutritionup65.up.pt](http://nutritionup65.up.pt)

 /nutritionUP65

 Projeto Nutrition UP 65

## Adequação nutricional da sopa



Financiado pela Islândia,  
Liechtenstein e Noruega

 **U. PORTO**

 **FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO**  
UNIVERSIDADE DO PORTO

© FCNAUP, 2016

Todas as imagens usadas estão isentas de direitos de autor, ao abrigo do *Creative Commons Licence*

[www.eeagrants.org](http://www.eeagrants.org)

## Sopa - um prato completo

A sopa faz parte da tradição gastronómica portuguesa e da Dieta Mediterrânea.

É um prato simples, barato e fácil de fazer, mas que pode ser nutricionalmente muito completo e adaptável a muitas situações diferentes.

## Vantagens da sopa

- Elevado valor nutricional - rica em vitaminas e minerais.
- Combinação perfeita entre um elevado teor de fibras e de água, o que contribui para uma maior saciedade e um melhor funcionamento intestinal.
- Na sopa consegue-se obter um maior aproveitamento das vitaminas e minerais, já que a água da cozedura não é desperdiçada.

## A base da sopa

- Na base da sopa, coloque apenas um destes alimentos, ou batata ou massa ou arroz, exceto se a sopa for o único prato da refeição.
- Em cada sopa adicione 3 a 4 hortícolas diferentes, mas varie esta combinação ao longo da semana.
- Adicionar leguminosas na sopa (feijão, grão, ervilhas), pode ser uma das formas de recuperar o lugar destes alimentos à mesa.

## Sopa para pessoas obesas

Um consumo regular de sopa pode ser uma estratégia para combater a obesidade.

- Faça a sopa sem batata, massa ou arroz. Use apenas hortícolas. Assim, a sopa fica com muito menos calorias.
- Alguns hortícolas como a abóbora, chuchu ou curgete ajudam a espessar a sopa, dando-lhe uma textura mais agradável e permitindo substituir a batata.
- Sirva sempre a sopa antes do prato principal. Assim, a pessoa vai ficar mais saciada.

## Sopa completa

Se pretender fazer uma refeição apenas de sopa, pode usar as seguintes quantidades por pessoa:

- 1 batata (cerca de 80 g, ou 4 colheres de sopa de arroz ou 6 colheres de sopa de massa);
- 2 colheres de sopa de feijão
- 1 pedaço de frango do tamanho da palma da mão (ou de peru ou coelho);
- 150 g de hortícolas já descascados e cortados (cerca de uma chávena almoçadeira).

## Espessar a sopa

A **fécula de batata**, previamente diluída em água tépida, ajuda a tornar a sopa mais espessa, facilitando a ingestão por pessoas que sofrem de **disfagia**, e que se podem engasgar facilmente com sopas mais líquidas.

## Temperar a sopa

- Tempere a sopa com **azeite**, o equivalente a **uma colher de chá por pessoa** e só quando a sopa estiver pronta.
- Use **pouco ou nenhum sal** para temperar a sopa. Se usar sal, tente usar menos de uma colher de chá por cada 5 pessoas.
- Em vez do sal, acrescente alho, ervas aromáticas e especiarias à sopa.



## Conservar a sopa

- A sopa pode ser conservada no **frigorífico** por 3 dias. Deixe arrefecer a sopa à temperatura ambiente antes de a introduzir no frigorífico.
- Armazene a sopa num recipiente fechado na prateleira superior do frigorífico.
- Quando reaquecer a sopa, deixe ferver pelo menos 2 minutos.
- Depois de reaquecer a sopa, não volte a refrigerar.

## O projeto Nutrition UP 65 é financiado pelos EEA Grants

Através dos financiamentos EEA Grants e Norway Grants, a Islândia, o Liechtenstein e a Noruega contribuem para a redução das disparidades sociais e económicas e para o reforço das relações bilaterais com os países beneficiários na Europa. Os três países cooperam estreitamente com a UE através do Acordo sobre o Espaço Económico Europeu (EEE). Para o período de 2009-14, os EEA Grants e Norway Grants contribuíram com o valor de € 1790 milhões. A Noruega contribuiu com cerca de 97% do financiamento total. O financiamento está disponível para as ONGs, instituições de pesquisa e académicas, e setores público e privado nos 12 novos estados membros da UE, e na Grécia, Portugal e Espanha. Há uma ampla cooperação com entidades estatais de doadores e as atividades podem ser executadas até 2016. As principais áreas de apoio são: a proteção do ambiente e as alterações climáticas; a investigação e bolsas de estudo; a sociedade civil; a saúde e as crianças; a igualdade de género; a justiça e o património cultural.

nutrition  
UP 65

Fontes:  
Gregório MJ, Santos MCT, Ferreira S, Graça P. Alimentação inteligente - coma melhor, poupe mais. FOOD, 2012.