



## Há vantagens em consumir Sopa?

### 1. CONFECÇÃO FÁCIL, SEGURA E SAUDÁVEL

- Nenhum outro cozinhado é tão fácil e rápido de fazer, basta misturar todos os ingredientes numa panela com água e deixar cozer.
- A fervura por mais de 7 minutos “mata” os parasitas e as bactérias.
- Como é feita à base de legumes e hortaliças, a sopa tem uma grande riqueza nutricional mas poucas calorias.
- É fácil de guardar no frigorífico, permitindo que se coma ao almoço e jantar, com menos trabalho.

### 2. GRANDE VARIEDADE DE SOPAS

- Existem imensas variedades de sopa: de legumes, de massinha, de feijão, de carne, de peixe... No caso de existir, além da sopa, outro prato nessa refeição com carne, pescado ou ovo, recomenda-se que a sopa seja de legumes.
- O aspecto, a cor e o sabor também podem ser muito variados, de acordo com os legumes utilizados e com a forma como cada sopa é preparada e servida.
- A mistura de sabores permite ingerir uma maior variedades de vegetais, ao "esconder" o sabor daqueles que eventualmente se gosta menos.



# Passe

>> PROGRAMA ALIMENTAÇÃO  
SAUDÁVEL EM SAÚDE ESCOLAR

### 3. AJUDA A DIGESTÃO

- A água e a pouca gordura que a sopa contém permitem uma mais rápida digestão. A sopa “prepara” o estômago para o prato seguinte, tornando a digestão mais fácil.

### 4. RIQUEZA NUTRICIONAL

Apesar de ser pouco calórica, a sopa é muito rica do ponto de vista nutricional, nomeadamente em:

- Fibras – importantes para o bom funcionamento intestinal e na prevenção do aparecimento de doenças;
- Água – importante para compensar as perdas diárias, através da transpiração, da respiração, da urina e das fezes;
- Vitaminas – necessárias para o bom funcionamento do organismo e fundamentais durante toda a vida, nomeadamente na infância e adolescência, gravidez, e em desportistas;
- Minerais – como o cálcio e o ferro, importantes para o crescimento, actividade muscular e imunidade, entre outros.

