

## Sabia que ...

- ⇒ O consumo de sopa teve origem na pré-história, existem registos que consideram a sopa como o prato mais antigo do mundo, anterior à descoberta do fogo (1,6 milhões de anos).
- ⇒ O consumo da tradicional sopa de “legumes” tem benefícios para a saúde, uma vez que parece existir uma associação entre o reduzido consumo de hortofrutícolas e o aparecimento de cancro gastrointestinal, de doença cardiovascular isquémica e de enfartes do miocárdio.
- ⇒ Além disso, o consumo regular de sopa diminui o risco de obesidade em adultos portugueses, revelou um estudo de 2005, da FCNAUP.



**coma sempre sopa  
ANTES das  
refeições principais**



## **A importância de comer **SOPA****



*Gabinete de nutrição da  
APPC*



## Benefícios

- ⇒ **Facilita a digestão;**
- ⇒ **Promove a saciedade;**
- ⇒ **Regula o apetite;**
- ⇒ **Melhora o trânsito intestinal;**
- ⇒ **Contribui para a regulação dos níveis de colesterol sanguíneo;**
- ⇒ **Apresenta um baixo valor calórico, fornece grandes quantidades de fibras alimentares, vitaminas, sais minerais, antioxidantes, entre outros compostos benéficos ao nosso organismo.**

## Composição da sopa



## Que quantidade de sopa devo comer por dia?



Cada prato de sopa de 250ml (cerca de 2 conchas de sopa) contém, em média, **100g de hortícolas**, o que significa que a ingestão de **dois pratos de sopa por dia** associado ao consumo de três peças de fruta, permite satisfazer a recomendação da Organização Mundial da Saúde (OMS), para o consumo de **400g/dia de hortofrutícolas por dia**.

## Sopas enriquecidas

Uma vez que é muito comum problemas relacionados com a alimentação na população com **Paralisia Cerebral (PC)**, há necessidade de adotar estratégias para a prevenção e tratamento da desnutrição. A maioria dos indivíduos apresentam dificuldades na mastigação e carências proteicas, pois não conseguem ingerir a quantidade necessária por dia. Devido aos **problemas alimentares**, é muito frequente recorrerem a sopa enriquecida pobre em proteína, porque adicionam a carne, peixe ou ovo em quantidades inferiores ao recomendado. Uma boa opção é confeccionar a **base da sopa de legumes** para várias refeições e adicionar no momento da refeição a porção proteica (carne, peixe ou ovo). Desta forma consegue-se variar mais a proteína e controlar a quantidade.

É IMPORTANTE COLOCAR A PROTEÍNA **(CARNE, PEIXE OU OVO) NO MOMENTO DA REFEIÇÃO**. ONDE CADA PRATO DEVE CONTER CERCA DE 50G DE PROTEÍNA.

