

## Leguminosas

As **leguminosas** são um grupo importante da Roda dos Alimentos e, como tal, **apresentam funções e características nutricionais específicas**, pelo que devem estar presentes na **alimentação diária**. Neste grupo estão incluídos alimentos como o **feijão**, o **grão**, as **lentilhas**, as **ervilhas**, entre outros, que, por serem nutricionalmente semelhantes, podem e devem ser regularmente substituídos uns pelos outros de modo a assegurar a necessária variedade<sup>1</sup>.

As leguminosas **podem substituir os alimentos do grupo da carne, pescado e ovos** em algumas refeições (3-6 colheres de sopa de leguminosas equivale a 50-100g de carne). São ótimas fornecedoras de **hidratos de carbono de absorção lenta**, de **proteínas de origem vegetal de qualidade** (embora incompletas) e **fonte de fibras, vitaminas** (ácido fólico e complexo B) e **minerais** (magnésio, cálcio, zinco e ferro), possuindo **baixo teor de gordura**<sup>2</sup>.

Para **obter proteínas completas através das leguminosas, basta combiná-las com cereais e derivados**, como por exemplo arroz com feijão, massa com grão-de-bico ou arroz com ervilhas<sup>2</sup>.

Possuem um papel importante no **controlo do apetite** (aumenta a saciedade), no **aumento dos níveis de colesterol HDL** (“bom” colesterol, que tem efeito regulador dos níveis de colesterol sanguíneo) e ajudam a **regular o trânsito intestinal**<sup>2</sup>. Por serem ricas em ferro e ácido fólico são **importantes para o sangue**, cujo défice pode causar anemia. Por outro lado, o facto de terem quantidades significativas de magnésio e cálcio faz com que sejam importantes para a **saúde dos ossos**, para a **contração muscular** e para a manutenção de um **ritmo cardíaco regular**<sup>3</sup>.



**Tabela 1** – O que é uma porção de leguminosas e quantas porções consumir por dia<sup>1</sup>.

O que é uma porção?	Quantas porções por dia?
1 colher de sopa de leguminosas secas cruas (25g)	1 a 2*
3 colheres de sopa de leguminosas frescas cruas (ervilhas e favas) (80g)	
3 colheres de sopa de leguminosas secas/frescas cozinhadas (80g)	

### **Bibliografia**

1. Direção-Geral da Saúde. A nova roda dos alimentos. 2005.
2. Gregório MJ, Santos MCT, Ferreira S, Graça P. Manual de alimentação inteligente. 1 ed. Lisboa: Direção-Geral da Saúde; 2012.
3. Shils M, Shike M, Ross A, Caballero B, Cousins R. Folic Acid. Modern Nutrition in Health and Disease. 10 ed. Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins; 2005.

\* As crianças de 1-3 anos devem guiar-se pelos limites inferiores e os homens ativos/rapazes adolescentes pelos limites superiores. A restante população deve ter como referência os valores intermédios.