EM TEMPO DE FESTIVAIS DA SOPA

A importância da sopa e da dieta mediterrânica

A sopa e a dieta mediterrânica continuam a ser uma das ferramentas mais eficazes para garantir uma alimentação económica, saudável e sustentável em tempos de crise. Quem o garante é Odete Simões, nutricionista em Ourém, que defende o regresso às raízes gastronómicas portuguesas para combater não só as dificuldades financeiras, mas também os problemas de saúde pública, como a obesidade infantil e juvenil

AURÉLIA MADEIRA
aureliamadeira@noticiasdeourem.pt

Historicamente vista como uma forma de "fazer render" as refeições em períodos de maior escassez, a sopa mantém-se atual como um pilar de poupança e nutrição. Numa altura em que o custo de vida pressiona o orçamento das famílias, este prato tradicional ganha um novo fôlego, seja como uma entrada rica em vegetais ou como uma refeição principal completa.

UM "MULTIVITAMÍNICO" NO PRATO CONTRA O DESPERDÍCIO

Ao contrário dos legumes cozidos tradicionais, cuja água de cozedura, rica em nutrientes, é frequentemente deitada fora, a sopa retém a totalidade das vitaminas e minerais dos alimentos.

"A sopa é um excelente multivitamínico", afirma Odete Simões. "Quando a trituramos, vamos aproveitar a 100%."

Para maximizar estes benefícios, a nutricionista aponta duas regras de ouro: variar as cores, alternando entre bases brancas (couve-flor e cebola), cor-de-laranja (cenoura ou abóbora) e castanhas (cogumelos), etc., que garantem a ingestão de diferentes tipos de vitaminas e combater o desperdício, aproveitando legumes que já perderam o aspeto ideal para uma salada, ou talos texturados (como os do brócolo), que podem ser totalmente integrados na panela.

Além do seu valor nutricional, a sopa assume-se como um forte aliado na hidratação, especialmente para os idosos, que manifestam menor sensação de sede. Um único prato pode fornecer entre 300 a 400 ml de água, revelando-se crucial tanto no inverno como no verão.

FRESCOS, CONGELADOS E A ESTRATÉGIA DE "VARIAR O VENENO"

O debate entre consumir produtos frescos ou ultracongelados ganhou novos contornos analíticos. Se, por um lado, os alimentos frescos colhidos na hora (particularmente de hortas caseiras) oferecem o patamar máximo de nutrientes, os legumes congelados industrialmente apresentam vantagens ao nível da segurança alimentar, face aos que se compram nos supermercados. Como estes produtos não necessitam de manter um aspeto apelativo nas bancas de supermercado, por longos períodos, a aplicação de químicos e pesticidas na sua produção intensiva tende a ser menor.

Face à presença inevitável de contaminantes na agricultura moderna, a especialista partilha um conselho pragmático que herdou dos seus tempos de faculdade: "temos de variar o veneno", ou seja, "se um consumidor comer alface e tomate todos os dias, estará a acumular repetidamente os mesmos químicos no organismo. Ao diversificar o prato ao longo da semana, optando por brócolos, feijão-verde e outros vegetais, o corpo e o fígado ganham o tempo necessário para metabolizar e eliminar essas substâncias".

O DECLÍNIO DO MODELO MEDITERRÂNICO

A dieta mediterrânica, classificada como uma das mais saudáveis e estudadas em todo o mundo, pelo seu papel protetor contra doenças autoimunes, inflamações e na gestão do peso, está a perder terreno em Portugal. A importação de hábitos alimentares estrangeiros e a omnipresença de produtos ultraprocessados, como pizzas, hambúrgueres e batatas fritas de pacote, estão na génese do aumento do excesso de peso nas camadas mais jovens.

Paralelamente à perda de qualidade nutricional, perdeu-se também a componente social deste padrão alimentar. A dieta mediterrânica assenta na partilha, no convívio prolongado à mesa e na economia de proximidade, como a tradicional troca de excedentes agrícolas entre vizinhos.

Com o atual cenário socioeconómico, o desafio passa por "reaprender a comer o que é da época e valorizar alternativas proteicas mais baratas e equilibradas, como o grão, o feijão e as favas, provando que comer bem não tem de ser um exclusivo das famílias com maior poder de compra".

REFEIÇÕES ESCOLARES AFASTAM ALUNOS PARA O "FAST FOOD"

O teto máximo de três a quatro euros estipulado para os concursos públicos das refeições escolares está a comprometer a qualidade e o sabor dos pratos nas escolas portuguesas. A denúncia parte de profissionais do setor, que alertam para o facto de as restrições orçamentais obrigarem à escolha de matérias-primas mais baratas e menos apelativas. Como consequência, regista-se um abandono progressivo das cantinas por parte dos estudantes, que optam por alternativas menos saudáveis nas imediações dos estabelecimentos de ensino.

"Hoje em dia é muito difícil fazer uma refeição por três ou quatro euros", explica a nutricionista, que já esteve, também, ligada à elaboração deste tipo de ementas. "A imposição destes valores força os fornecedores a abdicar de ingredientes com mais sabor ou qualidade, de forma a garantirem a rentabilidade do negócio. O peixe cozido acaba por ser apenas cozido em água, sem especiarias ou temperos que lhe deem gosto. Isso faz com que os alunos fujam de comer na escola", lamenta.

Esta fuga das cantinas traduz-se frequentemente em desperdício alimentar e financeiro, uma vez que muitos estudantes chegam a comprar a senha de refeição por insistência dos pais, mas acabam por não almoçar na escola. Com o dinheiro diário facultado pelas famílias (muitas vezes os tais três ou quatro euros da refeição), os jovens procuram os cafés e snack-bares circundantes, onde proliferam menus de hambúrgueres, cachorros-quentes e batatas fritas a preços adaptados às suas carteiras. O fenómeno potencia o aumento da obesidade e de maus hábitos alimentares, agravados pela falta de literacia nutricional nesta faixa etária.

CHEQUE NUTRIÇÃO SURGE COMO TRAVÃO À OBESIDADE

Como resposta aos crescentes problemas de saúde pública e isolamento dos jovens, o Governo

Plano Alimentar

Exemplo de 1 dia | Padrão mediterrânico

Refeição	Composição
P. Almoço	1 chá sem açúcar + 1 bola de mistura com queijo com menos de 30% de gordura
M. Manhã	1 peça de fruta da época
Almoço	• Sopa de legumes • Salmão grelhado + 4 colheres de sopa de arroz integral + salada de alface, tomate, pepino e cenoura, temperada com azeite e limão • 1 peça de fruta da época
Lanche	1 bola de pão de mistura torrada com azeite e alho + 1 cevada sem açúcar
Jantar	• Sopa de legumes • Peito de frango grelhado + 2 batatas pequenas cozidas + brócolos e cenoura cozidos • 1 peça de fruta da época
Ceia	1 maçã cozida ou assada

Ao longo do dia: privilegiar a água como bebida principal.

PLANO ALIMENTAR PROPOSTO POR ODETE SIMÕES



ODETE SIMÕES, NUTRICIONISTA



lançou o Cheque Nutrição e o Cheque Psicologia. A medida, que arrancou em julho de 2026 e já tem prolongamento assegurado para 2027, destina-se a cidadãos entre os 12 e os 35 anos.

Ao contrário do Cheque Dentista, esta iniciativa oferece consultas gratuitas e ilimitadas através da plataforma gov.pt, permitindo um acompanhamento mensal prolongado até que os objetivos de saúde sejam atingidos.

Apesar do forte potencial do programa, a fase de arranque tem sido marcada por constrangimentos técnicos. A plataforma informática tem registado falhas crónicas que impedem a emissão automática dos cheques de continuidade, limitando o acesso inicial a apenas duas consultas, para a maioria dos utentes. Estima-se, contudo, que os problemas no sistema fiquem resolvidos no prazo de duas semanas, normalizando o fluxo de agendamentos.

O ACESSO A ESTAS CONSULTAS

Outro dos entraves apontados pelos profissionais prende-se com a assimetria geográfica no acesso presencial, particularmente na vertente de saúde mental. Em várias regiões do país, como Ourém ou Fátima, não existem, na plataforma, psicólogos inscritos para consultas físicas, o que remete o atendimento obrigatoriamente para o regime digital. Já na área da nutrição, a adesão de profissionais tem sido mais homogénea.

No caso de menores de idade, o pedido dos vales de saúde deve ser submetido diretamente pelos encarregados de educação através da área pessoal do portal governamental.

PUBLICIDADE