



## LEGUMINOSAS: COMO AS ESCOLHER, ARMAZENAR E DESFRUTAR

[Home](#) > [Alimentação e Saúde](#) > [Leguminosas: Como as escolher, armazenar e desfrutar](#)



As leguminosas são alimentos com grandes benefícios nutricionais e para a saúde, para além de serem economicamente acessíveis. Na aquisição/armazenagem destes alimentos, **deverá ter os seguintes cuidados:**

- Rejeitar as embalagens/latas com sinais de humidade, rasgões, roídas, amolgadas, sujas e com defeitos visíveis;
- Armazenar em local seco, fresco e arejado;
- Após abertura da embalagem, guardar em recipiente fechado, ao abrigo da luz e da humidade.

As leguminosas constituem uma **boa fonte de proteína de origem vegetal** (aproximadamente 10% do seu peso em proteínas quando cozidas), de energia, de algumas vitaminas (B1 e B2), minerais (ferro e cálcio), de fitoquímicos, de fibra e de hidratos de carbono de absorção lenta, que as tornam muito saciantes. Esta última característica é responsável pela manutenção dos níveis de açúcar no sangue dentro de valores normais após as refeições, tornando este grupo de alimentos aconselhado a diabéticos. As leguminosas deverão ser parte integrante de uma alimentação saudável de modo a **combater a obesidade bem como prevenir o desenvolvimento de doenças crónicas, como a diabetes, doenças cardiovasculares e cancro**. As suas proteínas constituintes são responsáveis pelo crescimento, manutenção e reparação dos órgãos, tecidos e células do organismo.

As leguminosas podem ser frescas (ervilhas ou favas) e secas (grão de bico, feijão, lentilha), sendo que estas últimas, uma vez demolhadas, têm um valor nutricional muito semelhante às primeiras. As leguminosas são ricas em valor proteico e equivalentes entre si, razão pela qual se podem substituir, **sendo recomendado a ingestão diária de 1 a 2 porções. Uma porção é:**

- 1 colher de sopa de leguminosas secas cruas (ex.: grão de bico, feijão, lentilhas) (≥ 5g)
- 3 colheres de sopa de leguminosas frescas cruas (ex.: ervilhas, favas) (80g)
- 3 colheres de sopa de leguminosas secas / frescas cozinhadas (80g)

Dado que as proteínas das leguminosas têm um valor biológico menor do que o das carnes, laticínios, pescado e ovos (pela ausência de alguns aminoácidos essenciais), é recomendável que se combinem vários tipos de leguminosas entre si para que se obtenham proteínas mais completas.

### Como utilizar as leguminosas na alimentação diária?

- Adicione-as a sopas e purés;
- Utilize-as para enriquecer pratos de arroz e de massa ou para servir de acompanhamento;
- Pode mesmo utilizá-las em algumas refeições como substituto da carne ou do peixe;
- Uma vez que podem ser de difícil digestão e assimilação, devem ser bem cozidas, se possível sem casca e em associação com cereais e vegetais.

As leguminosas promovem a agricultura sustentável, tem a capacidade de fixar o azoto, o que melhora a fertilidade do solo e tem um impacto positivo no ambiente, pois promovem a biodiversidade e contribuem para a mitigação e adaptação às alterações climáticas.

*Departamento de Alimentação e Nutrição.  
Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge.*