



DECÁLOGO DE LA SOPA

Diez buenas razones para tomar sopa regularmente

1. **Forma parte de la tradición culinaria universal y mediterránea.** Su origen data del 500.000 a.C cuando el hombre descubrió el fuego y empezó a sumergir los alimentos en agua caliente para que se ablandaran antes de ingerirlos. Fue así como nació la sopa, una preparación culinaria de la que hay registros escritos de su consumo en el Mediterráneo desde el siglo I; siendo muy popular en la Edad Media y hasta hoy.
2. **Contribuye a una alimentación variada.** La combinación de los alimentos hace de la sopa un alimento versátil y equilibrado. En la sopa podemos introducir todos los alimentos de la Dieta Mediterránea, combinados de forma idónea y en cantidades reducidas, contribuyendo así a una dieta equilibrada, variable y saludable.
3. **Hidrata el organismo y ayuda a recuperar los minerales esenciales.** La sopa es un alimento que contribuye a la ingesta de líquido, ayudando a cubrir así las necesidades de hidratación y a recuperar los minerales perdidos para el correcto funcionamiento de nuestro organismo.
4. **Es un alimento económico y sobrio.** Tradicionalmente la sopa ha sido la forma más corriente de alimentación de gente de escasos recursos económicos. La idiosincrasia de la sopa permite aprovechar el líquido de cocción de vegetales, añadir ingredientes que se tengan a mano y de esta forma abaratar el coste de la comida, obteniendo un plato abundante y nutritivo.
5. **Rica en vitaminas y minerales.** La sopa favorece el aprovechamiento de los micronutrientes – vitaminas y minerales - que se hallan en vegetales, carnes y pescados utilizados en su elaboración.
6. **Tiene un gran poder saciante.** La sopa favorece la sensación de saciedad, reduciendo así la posible ingesta de otros alimentos, lo que se traduce en una disminución total de energía y permite mantener un buen control de peso.



- 7. Es fácil de digerir.** Al calentar los alimentos que se incluyen en la sopa, se ablandan y son más fáciles de digerir. Es por ello que resulta un alimento ideal para los niños a los que se les introduce la alimentación sólida y para personas mayores que en ocasiones tienen problemas de este tipo.
- 8. Es un alimento sano y seguro.** En el proceso de elaboración de la sopa sometemos los alimentos y el agua a temperaturas de 100°C (punto de ebullición) destruyéndose así los microorganismos comunes a carnes, aves y vegetales crudos. Ello nos proporciona higiene y seguridad por la eliminación de posibles bacterias de los alimentos que la componen.
- 9. Se puede consumir todo el año.** La sopa es un alimento tradicionalmente asociado al invierno, sin embargo, podemos tomarla todo el año. La estacionalidad de los diversos ingredientes nos permite elaborar sopas sabrosas y variadas, aprovechando lo mejor de cada temporada.
- 10. Buena para todas las edades, embarazadas y deportistas.** La sopa nos permite alcanzar parte de las recomendaciones diarias nutritivas en cada una de las etapas de la vida – niños, adultos y en personas mayores – y también es muy recomendable para embarazadas y deportistas.