

[Voltar](#)

OPINIAO

20/08/2024 — 2 min. de leitura

Elogio da Sopa

Emílio Peres (1932–2003) foi meu professor e de várias gerações de nutricionistas em Portugal.

Em 1976, fez parte do Grupo de Trabalho Instalador do Curso de Nutricionismo da Universidade do Porto, que se transformou na atual Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto.

Paralelamente ao estudo praticou desporto: hóquei em patins na equipa do Centro Universitário do Porto; ténis, no Ermesinde Ténis Club; montanhismo, no Club Nacional de Montanhismo. Integrou, também, o Orfeão Universitário do Porto, experimentou o jornalismo e, quando frequentava o terceiro ano do curso, passou a trabalhar como delegado de informação médica.

O seu apego à cultura levou-o a participar na fundação da Universidade Popular do Porto (UPP), uma associação cultural sem fins lucrativos e de utilidade pública, com Rui Luís Gomes, Óscar Lopes e Armando de Castro, instituição que

abriu portas no dia 25 de Junho de 1979, nas comemorações do 30º aniversário da morte de Bento Jesus Caraça.

Esteve igualmente ligado à Fundação Maria Isabel Guerra Junqueiro e Luís Pinto de Mesquita Carvalho, instituída após a morte da filha do poeta transmontano. Foi consultor da Enciclopédia Verbo, militante do PCP e vice-presidente da secção Regional da Ordem dos Médicos (1973-1975).

Para além de uma vida cheia, vale a pena ler a sua escrita, misto de ciência, humor e cultura que não deixava ninguém indiferente. Para quem considera a sopa portuguesa um dos nossos expoentes gastronómicos vale a pena ler o “O elogio da Sopa” publicado na Revista Alimentação Humana.

“...Para os estudiosos da nutrição a sopa é exemplo excelente para demonstrar que a soma aritmética dos teores nutricionais dos constituintes de um cozinhado, tomados um a um, de uma tabela de composição de alimentos, não traduz nem explica o valor nutritivo e alimentar deste cozinhado...”

“A nutritiva, biorreguladora, gastronómica e hedonista sopa é comida autêntica, alimentadora, apelativa e aprazível. satisfaz corpo alma.”

“A contrastar, fast-food é alimentação sumária, deglutição de crise, medicamento para matar a

fome. Se não fosse a arquitectura, o colorido e a doçura, repugnaria"

Leitura boa, de Verão, que vale a pena sorver e salivar do princípio ao fim. Boas leituras!

Escrito por



Pedro Graça

[Ver artigos](#)



Continuar a ler

Front-of-pack nutrition labelling and the necessary discussion

[Ler mais](#)

por **Pedro Graça** — 20/12/2020 — 12 min. de leitura

Διακήρυξη για τη Διατήρηση — της Μεσογειακής Διατροφής στην Πορτογαλία

Ler mais

por **Pedro Graça, Jorge Queiroz and Clara Bertrand Cabral** —
06/11/2019 — 5 min. de leitura

Manifesto for the Preservation of the Mediterranean Diet

Ler mais

por **Pedro Graça, Jorge Queiroz and Clara Bertrand Cabral** —
04/11/2019 — 5 min. de leitura

Pensar Nutrição

Editorial

Fact-checking

FCNAUP

Disclaimer

Créditos fotográficos

Made with [Unsplash](#) 😊

Facebook

Linkedin

Youtube

Um projecto

Com o apoio científico



Pensar Nutrição © 2024. Todos os direitos reservados. [.is/ActiveMedia](#)