

# actualidades<sup>do INE</sup>

## Dieta portuguesa afasta-se das boas práticas nutricionais Balança Alimentar Portuguesa 2003 – 2008

No período entre 2003 e 2008 acentuaram-se os desequilíbrios da dieta alimentar portuguesa. Excesso de calorias e gorduras saturadas, défice em frutos, hortícolas e leguminosas secas e recurso excessivo aos grupos alimentares de “Carne, pescado, ovos” e de “Óleos e gorduras” caracterizaram a alimentação em Portugal.

A análise por produtos alimentares revela disponibilidades crescentes nas carnes e pescado. No primeiro caso, a carne proveniente dos animais de capoeira foi a que mais cresceu no período em análise e representava, em 2008, 33% das disponibilidades totais de carnes; no pescado, e apesar do aumento das disponibilidades, assistiu-se a uma redução em 20% das disponibilidades de bacalhau. Constata-se, ainda, uma substituição das raízes e tubérculos por cereais, e da margarina por azeite. De assinalar, ainda, que a partir de 2007 as disponibilidades de cacau e chocolate ultrapassaram as do café. A cerveja continuou a ser a bebida alcoólica preferida, enquanto que nas bebidas não alcoólicas a posição cimeira foi ocupada pela água. A Balança Alimentar Portuguesa (BAP) permite retratar a evolução e o perfil do consumidor nacional em termos de produtos, nutrientes e calorias, através da disponibilização de um quadro de informação com as disponibilidades alimentares e nutricionais do país.

### Dieta hipercalórica e uma roda dos alimentos distorcida...

Os dados apurados pela BAP revelam que as quantidades diárias de produtos alimentares e bebidas disponíveis para consumo, no período 2003–2008, correspondiam em média a 3 883 kcal. Este valor reflecte um aumento de 4% face à

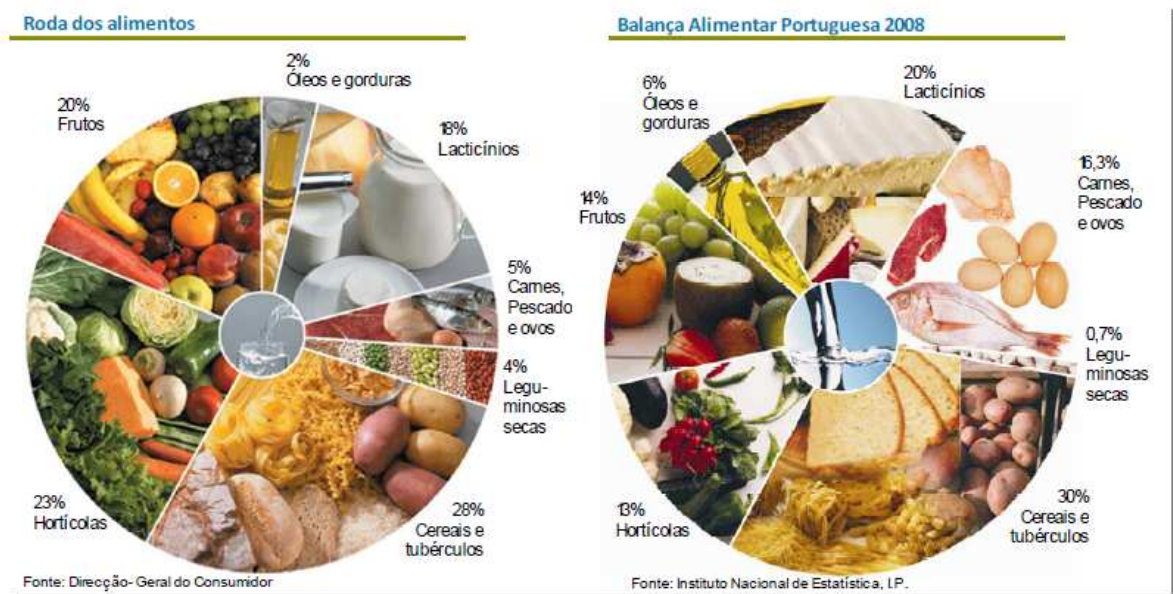
década de 90 e ultrapassa largamente o valor médio recomendado para o consumo diário de um adulto (2 000 a 2 500 kcal). Esta análise está em linha com o diagnóstico efectuado pelo 4º Inquérito Nacional de Saúde, que indicava que, em

2005/2006, 51% da população residente com mais de 18 anos, tinha excesso de peso e obesidade.

A comparação das disponibilidades diárias per capita em 2008 com o padrão alimentar saudável, coloca em evidência a distorção que a alimentação nacional provoca na roda dos alimentos. Os desvios mais acentuados ocorrem no grupo da “Carne, pescado e ovos”, com uma disponibilidade para consumo 11% acima do recomendado, e no

grupo dos “Hortícolas” com disponibilidades deficitárias em cerca de 10%.

Nos restantes grupos, constata-se ainda a prevalência de disponibilidades para consumo abaixo do recomendado para os frutos (-6%) e para as leguminosas secas (-3%). De referir que apenas nos grupos dos “Cereais e tubérculos” e dos “Lactícínios” as disponibilidades para os respectivos consumos se apresentam próximas do padrão alimentar aconselhado.



### Dieta alimentar portuguesa afasta-se progressivamente dos intervalos recomendados pelas boas práticas nutricionais

A distorção da roda dos alimentos assume, contudo, outra perspectiva quando se avaliam os desequilíbrios por grupo de alimento. De facto, para se alcançar a tipologia de consumo preconizada pela roda dos alimentos, os cidadãos residentes em Portugal deveriam aumentar em cerca de 5 vezes as quantidades consumidas de leguminosas secas e suplementar ainda a sua dieta com hortícolas e

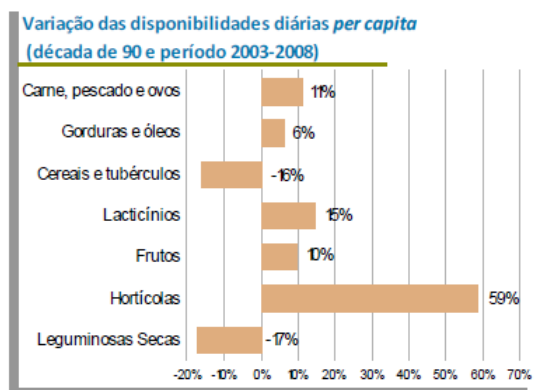
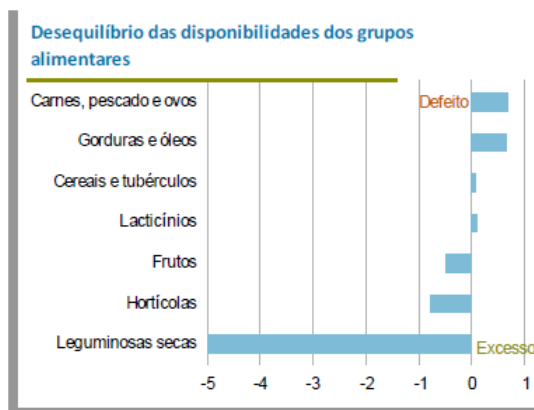
frutos em, respectivamente, mais 79% e 48%. Por outro lado, o consumo de carne, pescado e ovos e de gorduras e óleos é excedentário, tornando-se necessário reduzir as quantidades disponíveis para consumo em, respectivamente, 70% e 67%.

A comparação com a década de 90 indica que a dieta alimentar portuguesa tem-se vindo a afastar progressivamente dos princípios básicos de uma dieta saudável: variedade, equilíbrio e moderação.

De facto, verificaram-se aumentos das disponibilidades nos grupos dos “Óleos e gorduras” e da “Carne, pescado e ovos” e decréscimos no grupo das “Leguminosas secas”, que em conjunto vieram acentuar os desequilíbrios alimentares.

Contudo também se verificaram algumas evoluções positivas: o aumento das

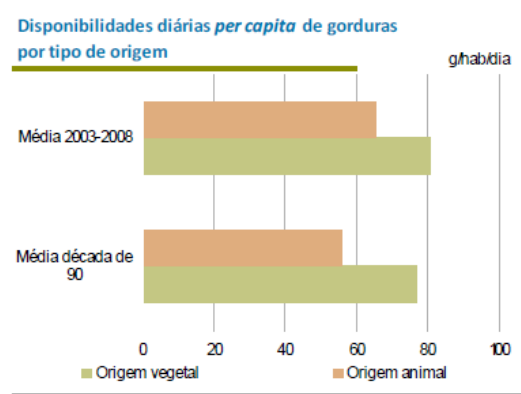
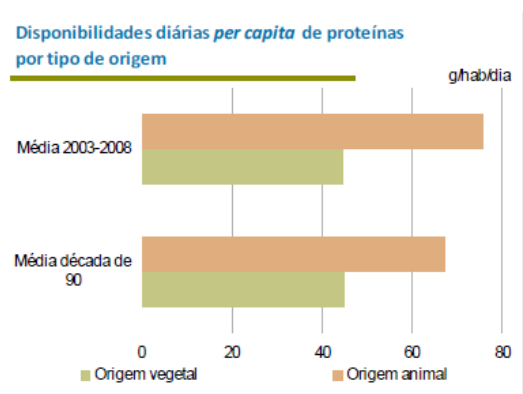
disponibilidades de frutos e hortícolas, ainda que continuem a ser insuficientes em termos nutricionais. Também o decréscimo das disponibilidades ocorrido no grupo dos “Cereais e tubérculos” foi favorável, pois representa uma aproximação aos valores preconizados pela roda dos alimentos.



### Produtos de origem animal estão cada vez mais presentes à mesa dos habitantes de Portugal

No período em análise, a disponibilidade para consumo de produtos de origem animal cresceu a uma taxa média anual de 1,1%, por oposição aos produtos de origem vegetal que no mesmo período apresentaram uma taxa média anual negativa de 0,7%. De referir que esta

tendência já se vem consolidando desde a década de 90, pelo que se os padrões alimentares não se alterarem, é previsível que os produtos de origem animal venham ainda a ganhar mais peso na alimentação da população residente em Portugal.



O impacto dos produtos animais nos padrões de consumo é distinto. Por um lado, as disponibilidades de proteínas de origem animal aumentaram, existindo maiores quantidades de proteína de alto valor biológico, face à década de 90.

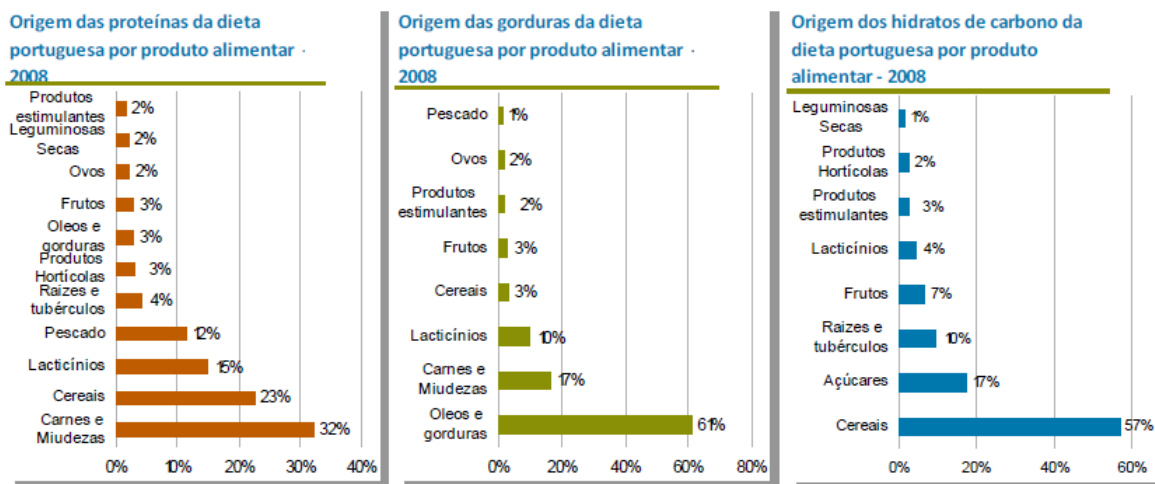
No entanto, esta situação implica igualmente um consumo proporcional acrescido de gorduras de origem animal (gorduras saturadas). Em 2008, por cada 4,5 g de gorduras animais consumiam-se 5,5 gramas de gorduras de origem vegetal, enquanto que no início dos anos 90 esta relação era de 4g para 6g, sendo que este acréscimo foi consistente no período.

Considerando as recomendações da Organização Mundial de Saúde que apontam os 10% como valor máximo de calorias obtidas a partir de gorduras saturadas sem que haja risco para a saúde associado, a dieta portuguesa em 2008 apresentava já um valor (16%) que excedia esta recomendação. Isto é particularmente importante quando o aumento de consumo de gorduras saturadas está directamente relacionado com o aumento do risco de doenças cardiovasculares; a principal causa de morte em Portugal em 2008, cerca de 32%, de acordo com as Estatísticas da Saúde.

#### Origem dos macronutrientes na dieta portuguesa por grupo alimentar

As principais fontes de proteínas, gorduras e hidratos de carbono, segundo os grupos de produtos alimentares da BAP em 2008,

foram respectivamente o grupo das carnes e miudezas (32%), o grupo dos óleos e gorduras (61%) e dos cereais (57%).



Carne de suíno ainda lidera as disponibilidades para consumo de carne em Portugal com 38% do total em 2008, mas a carne de animais de capoeira tem vindo a reforçar a sua importância

As disponibilidades diárias de carne para consumo aumentaram cerca de 7% no

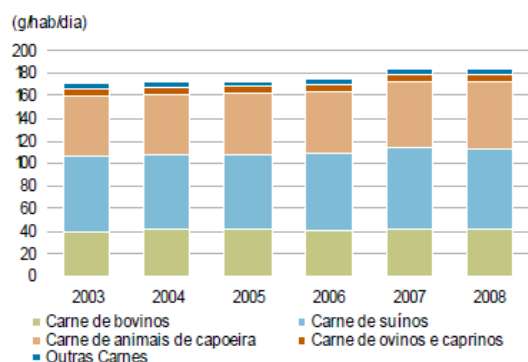
período em análise. No entanto, com a seca extrema que se verificou em Portugal em

2005, com consequências também em 2006, a produtividade animal foi afectada, o que levou a um abrandamento do ritmo de crescimento das disponibilidades para esses anos. Com o início da crise económica em 2008, assiste-se de a uma desaceleração, mantendo-se as disponibilidades diárias per capita, próximas de 2007.

A carne de suíno, apesar de continuar a ser a mais disponível em Portugal, com cerca de 38% em 2008, apresentou uma ligeira perda de importância na estrutura de consumo diário (-1 p.p.) no período em análise; em oposição, a importância da carne de animais de capoeira aumentou representando 33% das disponibilidades para consumo em

2008. De facto, e não obstante a crise dos nitrofuranos e a da gripe das aves que

Disponibilidades diárias per capita de carnes



afectaram a produção destas espécies em 2003 e 2006, as disponibilidades para consumo não foram afectadas, tendo inclusivamente aumentado em 16% no período em análise.

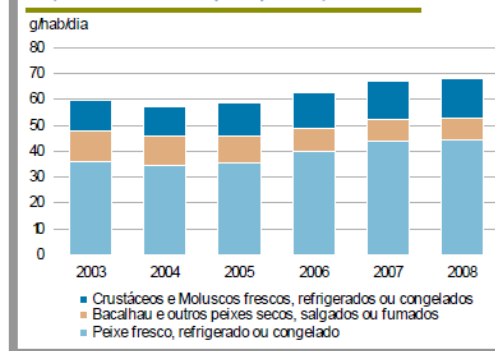
#### Disponibilidades de pescado para consumo aumentam no período em análise

O aumento de 15% das disponibilidades diárias per capita de pescado, no período em análise, resulta do aumento em 21% das disponibilidades para consumo de peixe e

de 26% para os crustáceos e moluscos.

O bacalhau, produto tão tradicional e apreciado na gastronomia nacional tem, contudo, vindo a perder importância na estrutura de consumo do pescado, apresentando neste período um decréscimo de 20%, em particular a partir de 2006. Para esta tendência não será alheio o aumento de preço que, de acordo com o índice de preços no consumidor para os produtos secos e salgados, aumentou 6,2% em 2007 e 9,4% em 2008, face a preços de 2002.

Disponibilidades diárias per capita de pescado



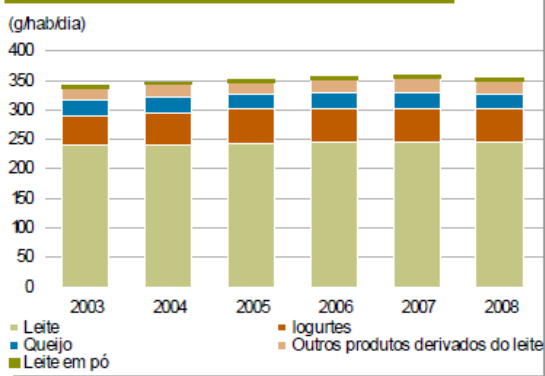
#### Disponibilidades de lacticínios para consumo diminuem em 2008

A evolução das disponibilidades diárias per capita de lacticínios para consumo foi positiva entre 2003 e 2008 (+6%), tendo

contudo em 2008 apresentado um ligeiro decréscimo de 1%. Na origem desta inflexão está a falta de matéria-prima verificada na

indústria transformadora de lacticínios ao

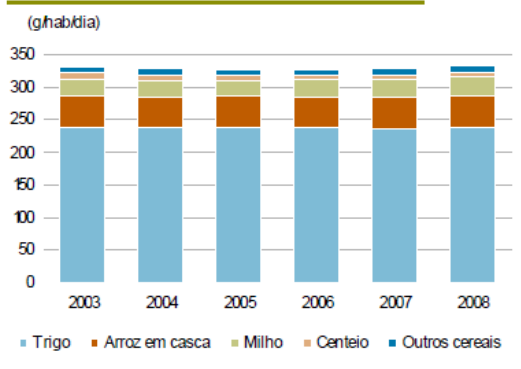
Disponibilidades diárias *per capita* de lacticínios



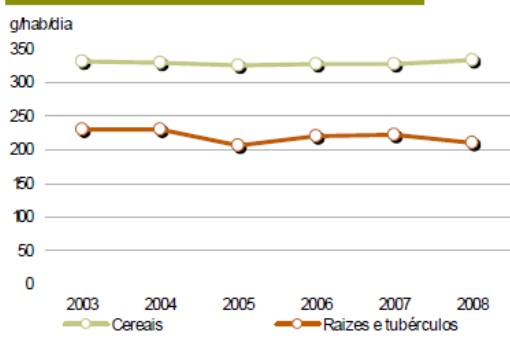
nível da União Europeia, com início em 2007 e cujas repercussões se estenderam até 2008. Com efeito, em 2007 e 2008, o índice de preços no consumidor dos produtos lácteos aumentou, o que originou em 2008 uma retracção no consumo, principalmente em produtos de alto valor acrescentado como o queijo e os iogurtes, menos 2% e menos 4% respectivamente.

Cada vez mais os cereais se tornam sucedâneos das raízes e tubérculos na dieta. Portugal é o maior consumidor de arroz da Europa com uma capitação de 17,3 kg/ano

Disponibilidades diárias *per capita* de cereais



Disponibilidades diárias *per capita* de cereais e de raízes e tubérculos



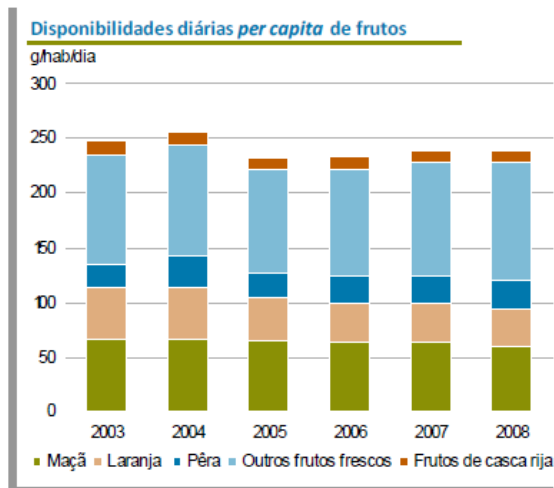
Apesar da crise relativa à disponibilidade de cereais no mercado mundial em 2007 e 2008, motivada pela quebra de produção (E.U.A e Rússia), pela quebra de stocks na União Europeia e pelo desvio da matéria-prima para a produção de biocombustíveis, as disponibilidades diárias per capita de cereais em Portugal não foram afectadas. As quantidades de cereais disponíveis para consumo mantiveram-se relativamente estáveis no período em análise, com um ligeiro decréscimo em 2005 em resultado da seca extrema que se verificou em

Portugal mas ultrapassado em 2006, fenómeno este que também teve o mesmo efeito sobre as raízes e tubérculos.

As disponibilidades das raízes e tubérculos continuaram a apresentar uma trajectória descendente iniciada na década de 90, tendo sido substituídas nomeadamente pelo arroz. De realçar que a disponibilidade média anual per capita deste cereal, se situou nos 17,3 kg/hab/ano de arroz branqueado, sendo o país europeu que consumiu mais arroz, seguido de Espanha e Itália com, 7,2 e 6 kg/hab/ano.

Cada habitante de Portugal tem, em média, disponível para consumo 1 /2 maçã por dia, sendo este o fruto com maiores disponibilidades para consumo.

As disponibilidades diárias per capita de frutos, frescos e de casca rija, apresentaram



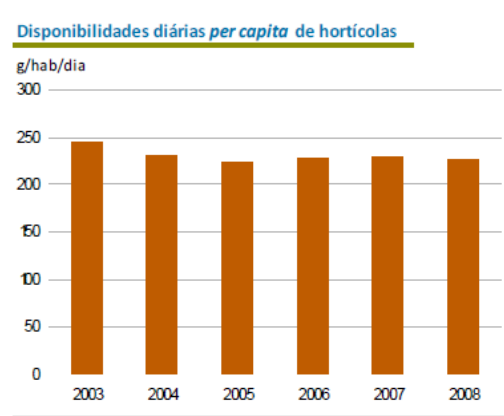
um crescimento de 3% no início do período em análise, na sequência da produção agrícola excepcional de 2004, mas acabaram por ser refreadas em 2005, devido à situação de seca extrema ocorrida em Portugal, a mais grave dos 60 anos anteriores, de acordo com o Instituto de Meteorologia. A partir desse ano as

disponibilidades foram gradualmente aumentando, embora sem retomarem os valores atingidos em 2004.

Relativamente à estrutura de consumo dos frutos, a maçã foi o fruto com maiores quantidades disponíveis para consumo, no período em análise, mas em média essa disponibilidade traduziu-se apenas em cerca de meia maçã por habitante/dia. Apesar disso, a tendência ao longo do período em análise foi negativa, da ordem dos 10%. Em oposição, as disponibilidades para consumo de pêra aumentaram cerca de 30% no mesmo período. Os frutos de casca rija, por sua vez, representaram em média, no período em análise, apenas 5% do total das disponibilidades para consumo de frutos, evidenciando um acentuado decréscimo de 20% neste período.

#### Disponibilidades para consumo de hortícolas diminuem no período em análise

As disponibilidades para consumo diário per capita dos hortícolas decresceram 8% até 2005, situação agravada pelos efeitos da seca na produção agrícola nacional. Em 2006, estas disponibilidades aumentaram ligeiramente (+2%), mas nos anos seguintes evidenciaram alguma estabilização.

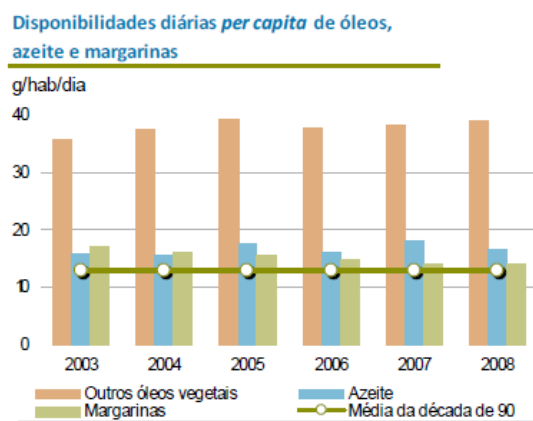




Disponibilidades de azeite para consumo situaram-se acima da média de consumo da década de 90, tendo ultrapassado a partir de 2005 as disponibilidades de margarina

Os óleos vegetais representavam cerca de 37% das quantidades disponíveis para consumo diário per capita de óleos e gorduras em 2008, apresentando um aumento de 9% no período em análise. De referir o decréscimo nas disponibilidades para consumo de margarina neste período (-16%), em detrimento do azeite que progressivamente a vem substituindo na dieta alimentar. Esta inversão deve ser encarada de forma muito positiva, já que reforça a utilização de uma gordura mais saudável, com valor nutricional comprovado e com benefícios inquestionáveis para a

saúde. As disponibilidades de azeite para consumo representavam 16% do total das



disponibilidades em óleos e gorduras em 2008 e posicionavam-se acima da média observada na década de 90.

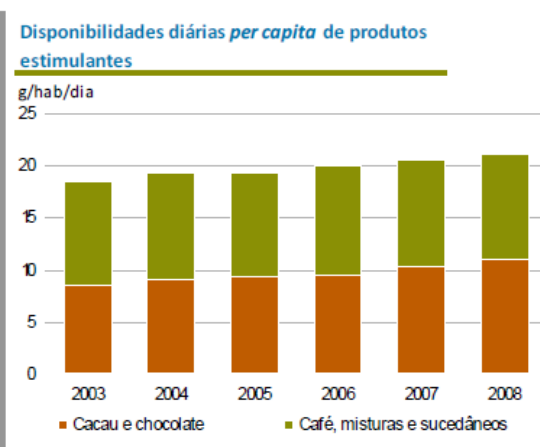
Disponibilidades de produtos estimulantes para consumo aumentam no período em análise.

Cacau e Chocolate reforçam a sua posição e ultrapassam as disponibilidades de café

As quantidades disponíveis para consumo de café mantiveram-se estáveis. Segundo a Organização Internacional de Café (ICO), no âmbito dos países da UE27, Portugal ocupava em 2008 a 15ª posição em termos

por habitante, sendo a Finlândia o país que ocupava o 1º lugar com uma capitação anual de cerca de 13 kg.

Em contraste, e no que diz respeito ao cacau e ao chocolate, observou-se um crescimento acentuado (+29%), alterando-se assim a estrutura de consumo deste grupo de produtos e passando o café a assumir menor importância no total das disponibilidades (-6 p.p.). O carácter estimulante e promotor de conforto deste tipo de produtos, tradicionalmente atribuído ao café, parece estar a ser substituído pelo consumo de chocolate e de cacau.



de consumo anual de café com cerca de 4kg



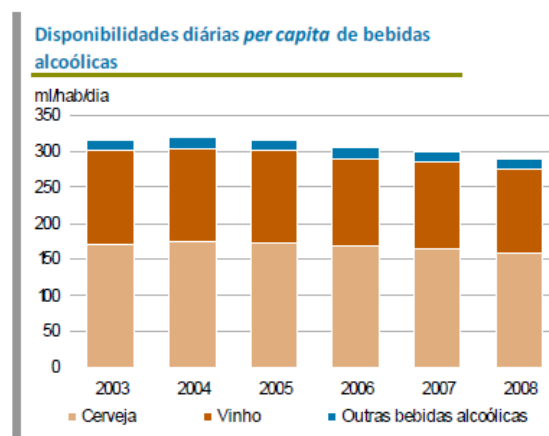


Cerveja é a bebida alcoólica com maiores disponibilidades para consumo em Portugal e água é a bebida não alcoólica preferida. Disponibilidades de vinho mantêm a tendência de decréscimo

A quantidade disponível para consumo diário per capita de bebidas alcoólicas no período em análise decresceu 8%, apesar de ter registado um aumento de 1% em 2004 (realização do Campeonato Europeu de Futebol em Portugal). Este aumento foi promovido unicamente pela cerveja (+2%).

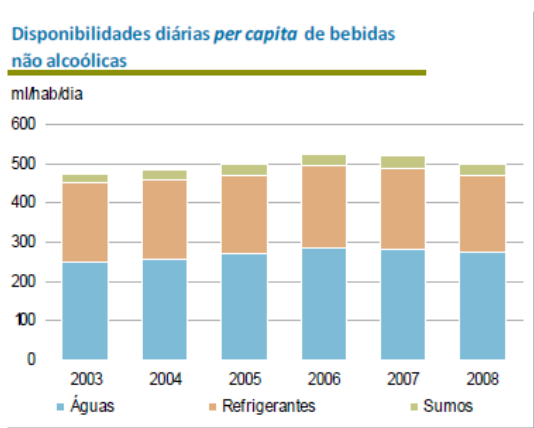
De resto, tem sido a cerveja a bebida alcoólica com maiores disponibilidades para consumo diário per capita, 55% do total em 2008, sobrepondo-se claramente ao vinho, cujas disponibilidades decresceram cerca de

10%, seguindo a tendência que se iniciou na década de 90, e cuja importância face ao total de bebidas alcoólicas rondava os 40% em 2008.



Quando às bebidas não alcoólicas (sumos, refrigerantes e águas), até 2007 as quantidades disponíveis para consumo aumentaram 10%, aumento promovido essencialmente pelas águas (+15%) e pelos

sumos (+31%). Para este aumento terá contribuído a expansão acentuada das marcas brancas da distribuição, vendidas a preços inferiores. No entanto, com o início da crise financeira e económica em 2008, as águas apresentaram uma retracção de 2% nas disponibilidades, assim como os refrigerantes (-7%). Realça-se ainda que, em termos da estrutura de consumo das bebidas não alcoólicas, a água ganhou importância no período em análise (+3 p.p.) face aos refrigerantes (-5 p.p.), denotando uma maior preocupação dos consumidores por opções mais saudáveis e equilibradas.



**Síntese dos principais resultados da Balança Alimentar Portuguesa  
2003-2008**

| <b>Produtos alimentares</b>          | 2003   | 2004   | 2005   | 2006   | 2007   | 2008   |
|--------------------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| Capitação edível diária (g/hab/dia)  | 1887,4 | 1887,9 | 1839,5 | 1864,7 | 1886,4 | 1877,6 |
| Proteínas (g/hab/dia)                | 119,1  | 119,0  | 117,7  | 119,5  | 122,3  | 122,9  |
| Hidratos de carbono (g/hab/dia)      | 461,1  | 460,2  | 448,5  | 451,3  | 449,4  | 453,5  |
| Gorduras (g/hab/dia)                 | 143,0  | 144,1  | 147,0  | 144,6  | 148,4  | 147,2  |
| Calorias (kcal/hab/dia)              | 3615   | 3615   | 3595   | 3595   | 3631   | 3640   |
| <b>Bebidas alcoólicas</b>            | 2003   | 2004   | 2005   | 2006   | 2007   | 2008   |
| Capitação edível diária (ml/hab/dia) | 315,7  | 318,4  | 315,1  | 304,4  | 299,2  | 290,2  |
| Proteínas (g/hab/dia)                | 0,8    | 0,8    | 0,8    | 0,8    | 0,8    | 0,7    |
| Hidratos de carbono (g/hab/dia)      | 5,1    | 5,2    | 5,2    | 5,0    | 4,9    | 4,8    |
| Álcool (g/hab/dia)                   | 22,4   | 22,4   | 22,1   | 21,2   | 21,0   | 20,5   |
| Calorias (kcal/hab/dia)              | 182    | 182    | 179    | 173    | 171    | 165    |
| <b>Bebidas não alcoólicas</b>        | 2003   | 2004   | 2005   | 2006   | 2007   | 2008   |
| Capitação edível diária (ml/hab/dia) | 474,0  | 484,1  | 500,2  | 523,6  | 520,5  | 500,3  |
| Proteínas (g/hab/dia)                | 0,0    | 0,1    | 0,1    | 0,1    | 0,1    | 0,1    |
| Hidratos de carbono (g/hab/dia)      | 22,2   | 22,6   | 22,6   | 23,1   | 23,3   | 22,0   |
| Calorias (kcal/hab/dia)              | 90     | 92     | 92     | 94     | 95     | 89     |

NOTA - por razões de arredondamento, os totais podem não corresponder à soma das parcelas

**Para saber mais...**

**Síntese metodológica:**

Projecto de divulgação quinquenal que tem como período de observação o ano civil e que, em termos de campo de observação, integra todos os produtos da agricultura, pescas e indústria alimentar, cuja principal aptidão seja a alimentação humana, sistematizados na classificação para efeitos de balança alimentar portuguesa.

O cálculo dos consumo de cada um dos grupos de produtos alimentares e bebidas estabelece-se com base em equilíbrios entre recursos e empregos a nível tão desagregado possível, sendo traduzidos em termos de macronutrientes (proteínas, gorduras, hidratos de carbono, álcool) e calorias.

**Fonte:** INE (2010), informação disponível no respectivo [Destaque](#).

**Quadros estatísticos:** Poderá aceder a Quadros estatísticos [Banco de Dados do INE](#).

Conceitos acessíveis no [Glossário](#) do ALEA.