

# do INE **actualidades**

## **Consumo de proteínas e gorduras em Portugal é três vezes superior ao recomendado...**

*A Balança Alimentar Portuguesa revela que os portugueses apresentam uma dieta alimentar desequilibrada com uma alimentação deficiente em frutos, hortícolas e leguminosas secas e rica em gorduras e proteínas.*

*O consumo de bebidas não alcoólicas ultrapassou o consumo de bebidas alcoólicas à custa essencialmente da água engarrafada. De referir ainda o consumo de produtos estimulantes como o cacau e chocolate que, no período em análise, duplicou.*

### **Balança Alimentar Portuguesa**

A Balança Alimentar Portuguesa (BAP) é um instrumento analítico de natureza estatística, fundamental para o conhecimento das disponibilidades alimentares e nutricionais do país, expresso em consumos brutos médios diários, traduzidos em calorias, proteínas, hidratos de carbono, gorduras e álcool.

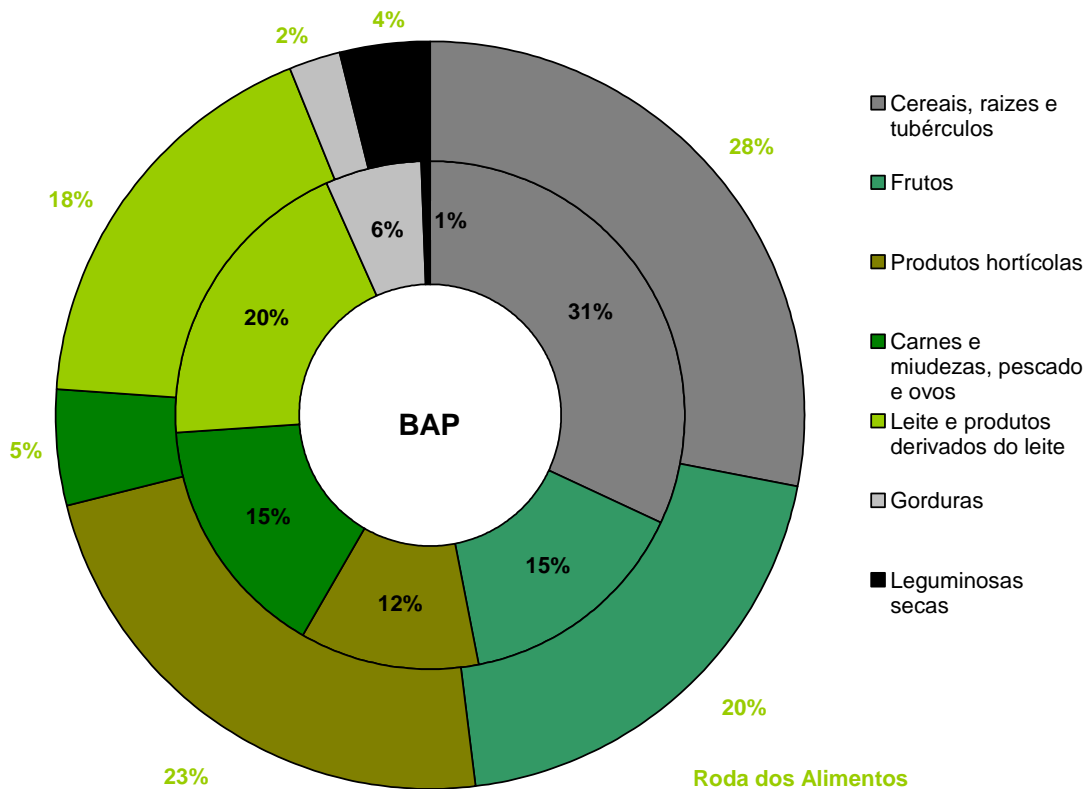
O INE disponibiliza, no seu site ([www.ine.pt](http://www.ine.pt)) um conjunto de quadros estatísticos relativos ao período 1990-2003, que permitem retratar a evolução e o perfil do consumidor nacional em termos de produtos, nutrientes e calorias.

### **BAP evidencia desequilíbrio da roda dos alimentos**

No gráfico que se apresenta de seguida, referente ao ano de 2003, pretende-se comparar os valores de consumo diário recomendados pela Roda dos Alimentos, para os diferentes grupos alimentares, e as captações diárias apuradas pela BAP. Os resultados dessa comparação são as diferenças assinaláveis com impacto no equilíbrio e qualidade da dieta da população portuguesa.

Na figura seguinte, podemos ler na parte exterior da circunferência, percentagens a verde, os valores de referência da Roda dos Alimentos para os diferentes grupos de alimentares enquanto na circunferência interior, percentagens a preto, apresentam-se os valores obtidos na BAP.

## Roda dos alimentos versus Balança Alimentar Portuguesa

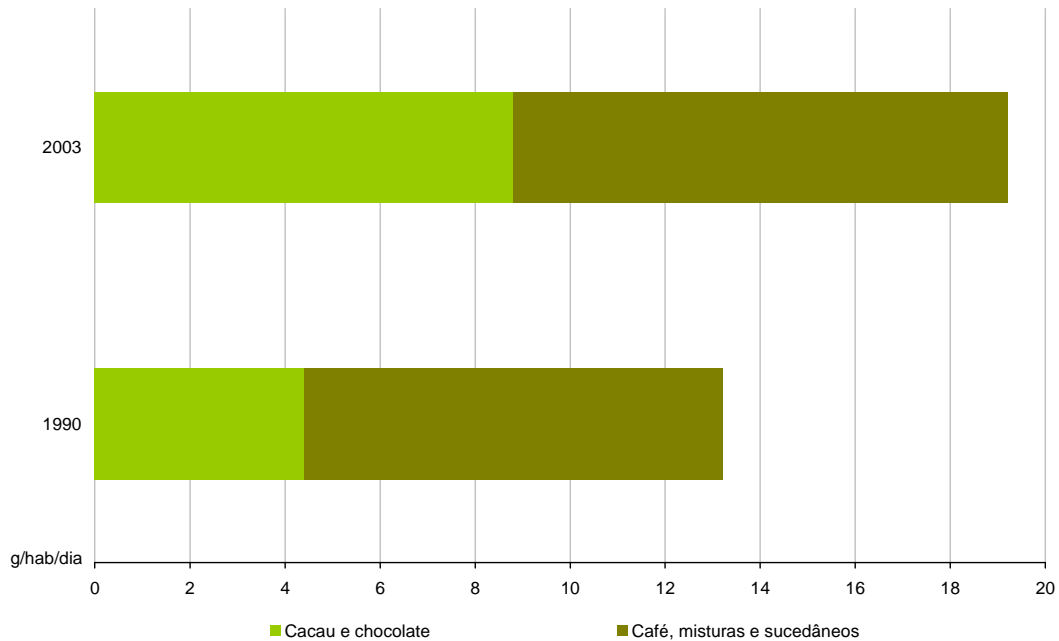


De facto, constata-se que o português consome em média 3 vezes mais proteínas, obtidas a partir do grupo das “carnes e miudezas, pescado e ovos”, e gorduras, que o recomendado pelos especialistas. Pelo contrário, o consumo de produtos hortícolas é apenas cerca de metade da estrutura indicada pela Roda dos Alimentos. O consumo de frutos segue idêntica tendência, representando na BAP apenas 15% da captação edível diária contra os 20% aconselhados pela Roda dos Alimentos. Já o consumo de cereais, raízes e tubérculos e de leite e derivados se encontra próximo do recomendado.

### Consumo de cacau e chocolate duplica em 14 anos...

O aumento do consumo *per capita* diário dos produtos estimulantes deve-se essencialmente ao aumento, para o dobro, do consumo de cacau e chocolate, uma vez que o acréscimo de consumo de café, misturas e seus sucedâneos, foi bastante mais moderado (+18%).

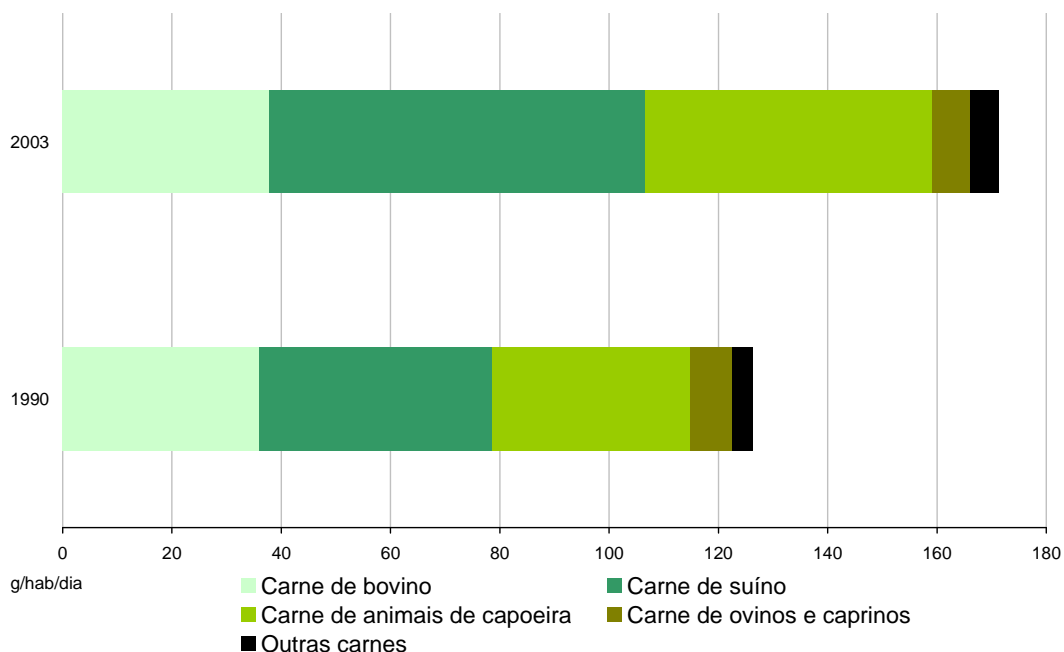
## Estrutura da capitação diária de produtos estimulantes



### ...e perda de importância relativa do consumo da carne de bovino

O aumento do consumo de carnes brancas (suíno e animais de capoeira) e perda de importância relativa do consumo da carne de bovino caracterizam o padrão de consumo do grupo “carnes e miudezas” nos últimos anos.

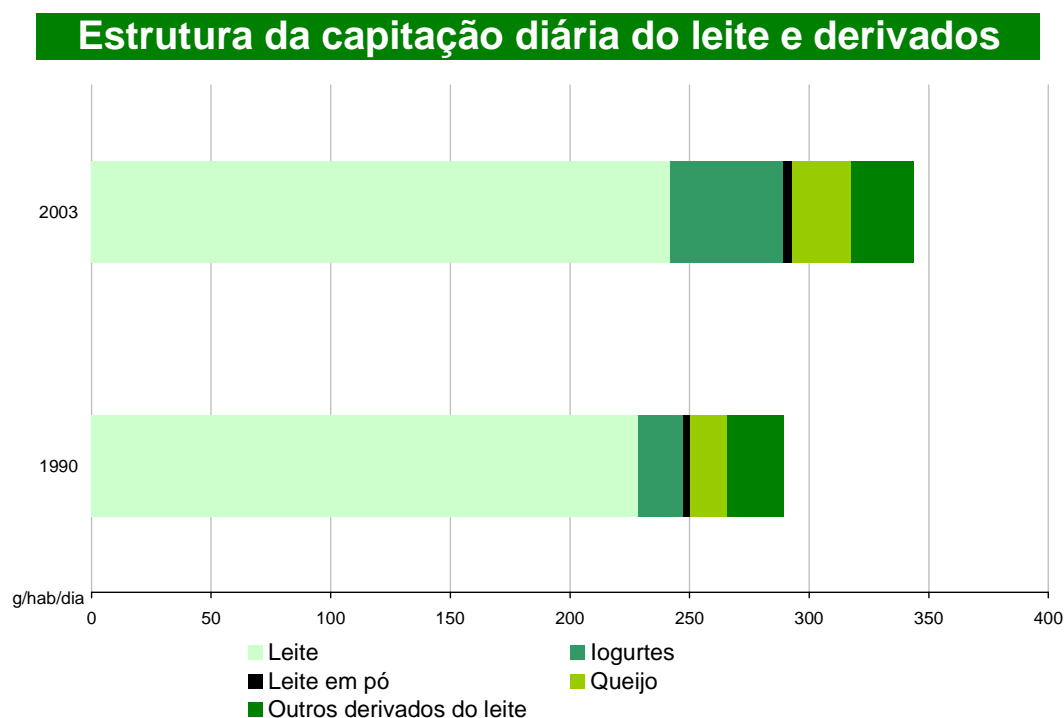
## Estrutura da capitação diária de carne e miudezas



No grupo das carnes e miudezas, as carnes de suíno e de animais de capoeira foram as que apresentaram o maior acréscimo no consumo *per capita* diário no período em análise, 61% e 45% respectivamente, enquanto que o consumo de carne de bovino apenas aumentou 5%, tendo perdido importância relativa na estrutura de consumo deste grupo em cerca de 5 pontos percentuais.

### Aumento generalizado do consumo de leite e derivados...

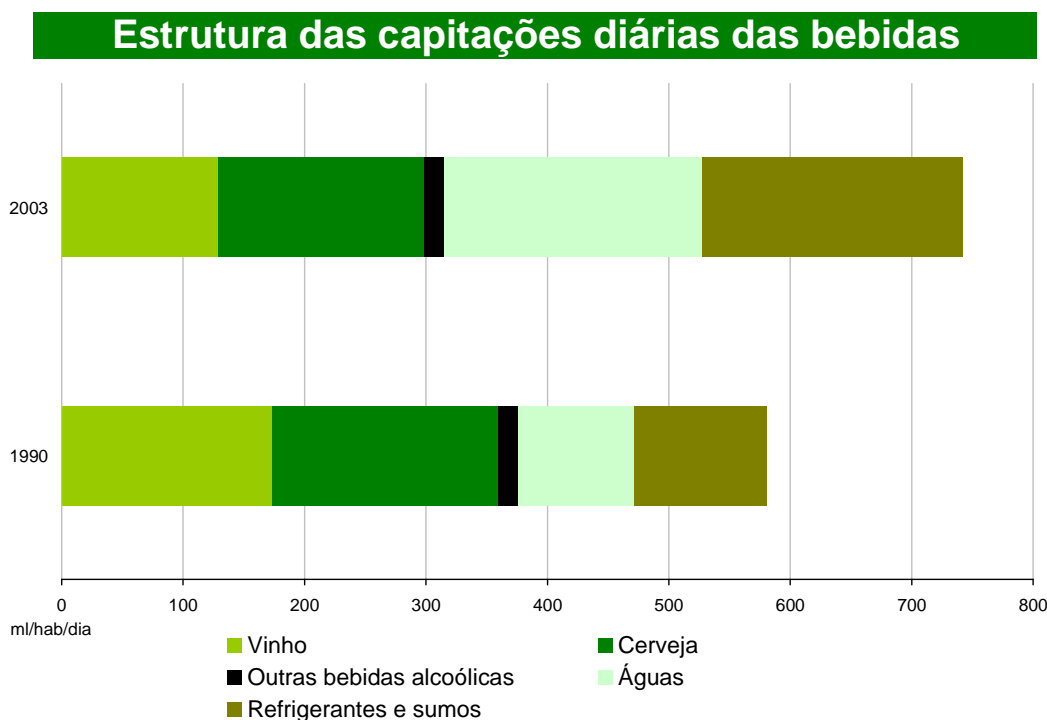
No grupo do leite e derivados, o leite representava em 2003 cerca de 70% do consumo *per capita* diário total, seguido dos iogurtes (14%) e do queijo (7%). No entanto, entre 1990 e 2003, assistiu-se ao grande aumento do consumo de iogurtes, que aumentou 1,5 vezes no período em análise, seguido do consumo de queijo que atingiu em 2003 as 24,4 gramas diárias *per capita*.



### ... e diminuição do consumo de vinho e cerveja face ao aumento do consumo da água e refrigerantes

Tendo em conta a estrutura do consumo *per capita* das bebidas, no período em análise regista-se uma alteração do padrão de consumo, com as bebidas alcoólicas a perderem importância relativa, passando dos 65% da estrutura de consumo, em 1990, para 42% em 2003. A diminuição da importância do vinho, que em 14 anos atingiu os 13 pontos percentuais, afigura-se como a principal causa desta alteração

estrutural. A substituição fez-se à custa das bebidas não alcoólicas, cuja contribuição para o total da estrutura de consumo das bebidas atingiu, em 2003, os 58%. As águas tornaram-se, assim, a bebida com maior consumo *per capita* diário (29%), seguidas dos consumos de refrigerantes e sumos de frutos (29%).



No caso das bebidas alcoólicas, o consumo *per capita* diário diminuiu 16% no período 1990-2003, sendo a redução mais notória a do consumo de vinho (-25%). Contrariamente, o consumo das bebidas não alcoólicas mais que duplicou, como consequência do maior consumo de sumos e néctares de frutos (+196%), das águas engarrafadas (+123%) e dos refrigerantes (+89%).

### **Para saber mais...**

**Fonte:** Instituto Nacional de Estatística. Para aceder ao Destaque integral desta Actualidade pode aceder [aqui](#).

#### **Ficha técnica de execução**

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 consumos 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 calorías.

Para consultar a publicação **Balança Alimentar Portuguesa**, pode aceder [aqui](#).

#### **Notas Metodológicas:**

**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 (CBAP).

**Classificação para efeitos de Balança Alimentar Portuguesa (CBAP):** construída exclusivamente para as necessidades de elaboração da balança alimentar, constituída por 17 Grupos, 60 subgrupos e 91 desdobramentos.

Alguns **conceitos** utilizados:

**Capitação bruta anual:** quociente entre o consumo humano bruto e o número de pessoas residentes no território nacional a meio do ano (30 de Junho), expresso em quilogramas nos produtos alimentares e em litros nas bebidas.

**Consumo humano bruto:** quantidades de produtos postos à disposição da população, quer sob a forma de produto primário para consumo nesse estado, quer sob a forma de produto transformado, convertido a primário. Isto significa que quando se refere um dado consumo de frutos frescos, por exemplo, estão incluídos também todos os transformados obtidos a partir deles, designadamente os sumos.

Nota: ver outros conceitos no [Glossário](#)