



Balança Alimentar Portuguesa 2003 - 2008

Dieta portuguesa afasta-se das boas práticas nutricionais

No período decorrido entre 2003 e 2008 acentuaram-se os desequilíbrios da dieta alimentar portuguesa. Excesso de calorias e gorduras saturadas, disponibilidades deficitárias 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, nesse período.

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 pelos residentes em Portugal, enquanto que nas bebidas não alcoólicas a posição cimeira foi ocupada pela água.

A Balança Alimentar Portuguesa (BAP), enquanto instrumento analítico de natureza estatística, 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.

O INE actualiza e divulga a BAP para o período 2003-2008, recorrendo à análise comparativa com a informação relativa à década de 90, sempre que se justifica.

Disponibiliza-se, nesta data, em www.ine.pt, um conjunto de quadros estatísticos harmonizados e comparáveis sobre a BAP, de 1990 a 2008.

Disponibilidades alimentares em Portugal põem em evidência uma 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 p.p. acima do recomendado, e no grupo dos “Hortícolas” com disponibilidades deficitárias em cerca de 10 p.p..

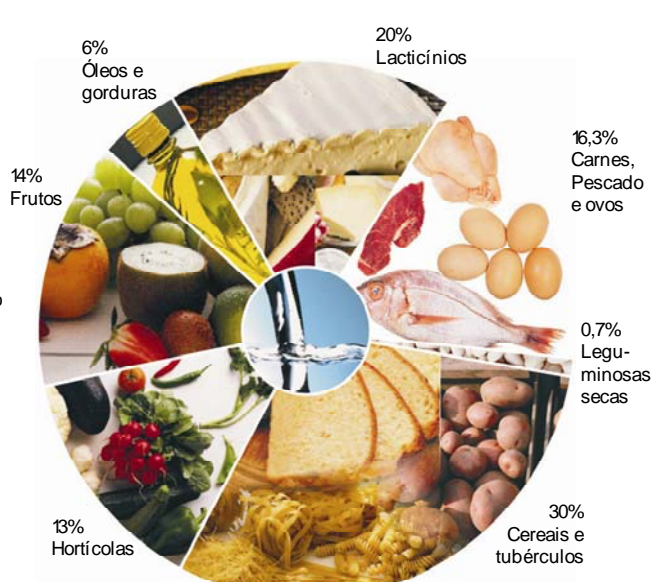
Nos restantes grupos, constata-se ainda a prevalência de disponibilidades para consumo abaixo do recomendado para os frutos (-6 p.p.) e para as leguminosas secas (-3 p.p.). De referir que apenas nos grupos dos “Cereais e tubérculos” e dos “Lacticínios” as disponibilidades para os respectivos consumos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

Roda dos alimentos



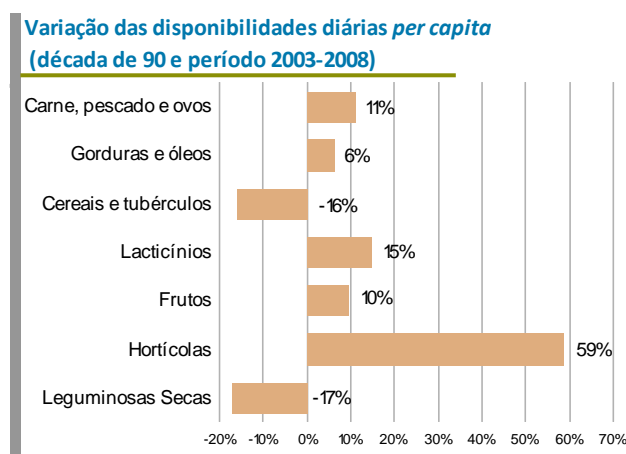
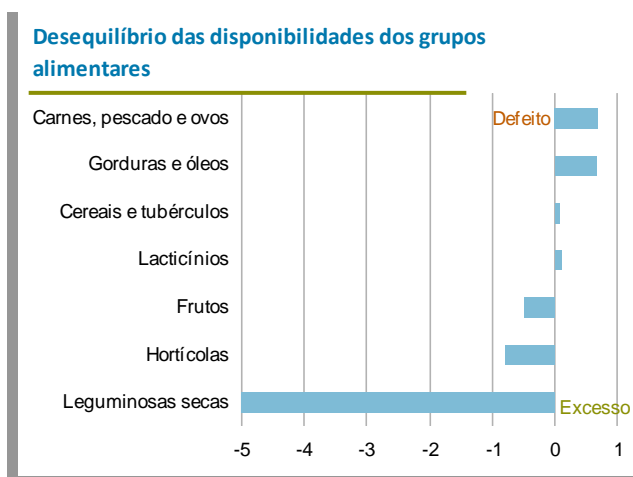
Fonte: Direcção-Geral do Consumidor

Balança Alimentar Portuguesa 2008



Fonte: Instituto Nacional de Estatística, I.P.

Dieta alimentar portuguesa afasta-se progressivamente dos intervalos recomendados pelas boas práticas nutricionais: para alcançar uma dieta saudável cada habitante de Portugal deve ter disponível para consumo quantidades adicionais de leguminosas secas, hortícolas e frutos. As disponibilidades para consumo dos grupos “Carne, pescado e ovos” e de “Gorduras e óleos” já se encontram em excesso



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%.

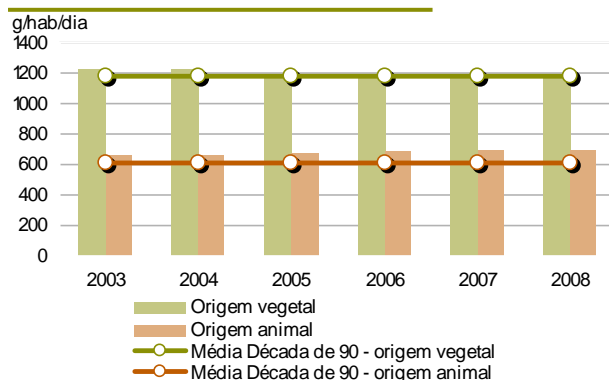
A comparação com as disponibilidades alimentares da década de 90 indica que a dieta alimentar portuguesa tem-se vindo a afastar progressivamente dos princípios básicos de uma dieta saudável: variedade, equilíbrio e moderação. De facto e face à década de 90, verificaram-se aumentos das disponibilidades 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 da população portuguesa. Contudo também se verificaram algumas evoluções que se podem destacar pela positiva: 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

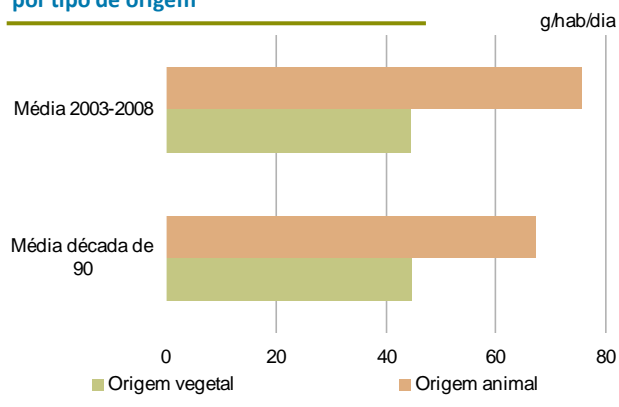
Disponibilidade para consumo de gorduras saturadas excede as recomendações internacionais e é um dos principais factores de risco para o desenvolvimento das doenças cardiovasculares

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 significativamente, é previsível que os produtos de origem animal venham ainda a ganhar mais peso na alimentação da população residente em Portugal.

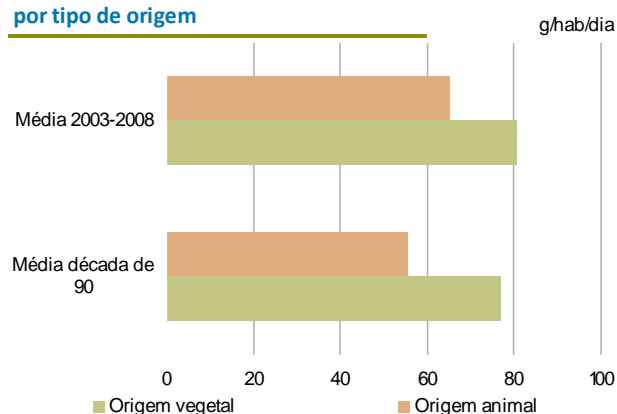
Disponibilidade diária *per capita* dos produtos alimentares por origem



Disponibilidades diárias *per capita* de proteínas por tipo de origem



Disponibilidades diárias *per capita* de gorduras por tipo de origem

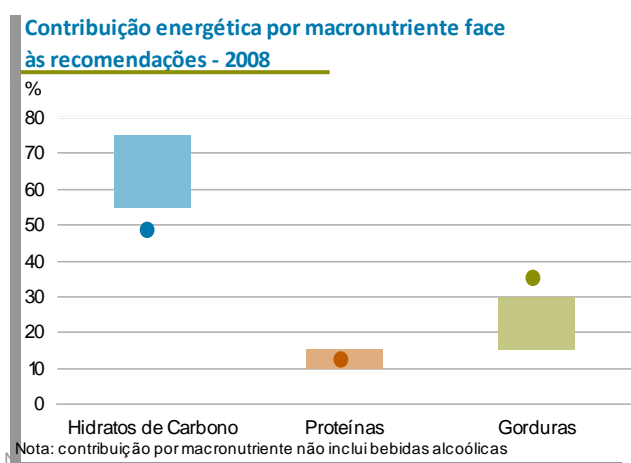


O impacto dos produtos animais nos padrões de consumo é distinto. Por um lado, as disponibilidades de proteínas de origem animal aumentaram, tendo a população ao seu dispor maiores quantidades de proteína de alto valor biológico, o que na realidade se verificou no período em análise, face à década de 90 (+3 p.p.).

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 ao longo do período em análise.

Considerando as recomendações da Organização Mundial de Saúde que apontam os 10%¹ como a percentagem máxima 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 que excedia esta recomendação (16%). Isto torna-se particularmente importante quando o aumento de consumo de gorduras saturadas está directamente relacionado com o aumento do risco de doenças cardiovasculares, tendo inclusivamente sido esta a principal causa de morte em Portugal em 2008, cerca de 32%, de acordo com as Estatísticas da Saúde.

Desequilíbrio da distribuição energética por macronutriente aconselha a recentrar as medidas de política de reeducação alimentar na selecção criteriosa e variada dos grupos alimentares e na moderação do consumo



Além do desequilíbrio verificado na estrutura das disponibilidades para consumo dos grupos alimentares que está a ser praticada face ao preconizado pela roda dos alimentos e da dieta hipercalórica disponível, o padrão alimentar em termos da contribuição dos macronutrientes para a energia disponível diária apresenta também desequilíbrios face aos intervalos recomendados pelas boas práticas nutricionais. Desta forma, os esforços a desenvolver deverão centrar-se na promoção deste equilíbrio, através de uma selecção mais

criteriosa e variada dos grupos de alimentos, garantindo uma dieta completa, que deve também ser acompanhada por uma redução das porções ingeridas dos grupos da “Carne, pescado e ovos” e de “Gorduras e óleos”, e um aumento da ingestão de frutos, hortícolas e leguminosas secas.

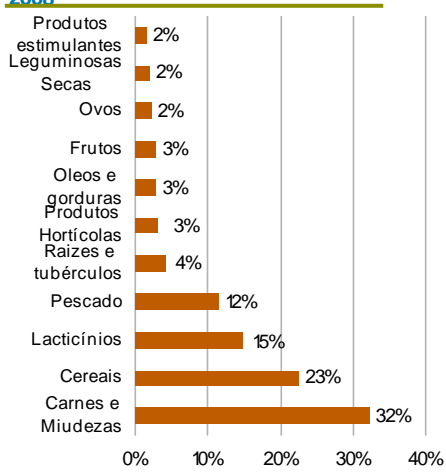
A análise da contribuição dos macronutrientes para o conteúdo energético da dieta portuguesa permite observar que, em 2008, foi ultrapassado o limite máximo recomendado para o consumo de gorduras (15-30%)¹ com 36%. Por sua vez, os hidratos de carbono foram responsáveis por 51% das calorias disponíveis, situando-se abaixo do intervalo recomendado de 55% a 75%¹, e as proteínas corresponderam a 13%, dentro do intervalo de valores recomendados (10% a 15%¹).

¹ Recomendações da Organização Mundial de Saúde (OMS) e da Organização das Nações Unidas para Agricultura e Alimentação (FAO) no âmbito do *Joint WHO/FAO Expert Consultation*.

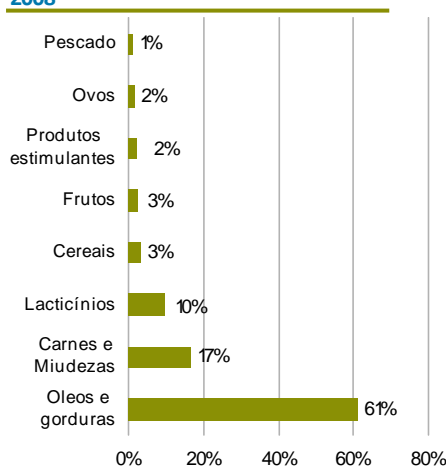
Origem dos macronutrientes na dieta portuguesa por grupo alimentar

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%).

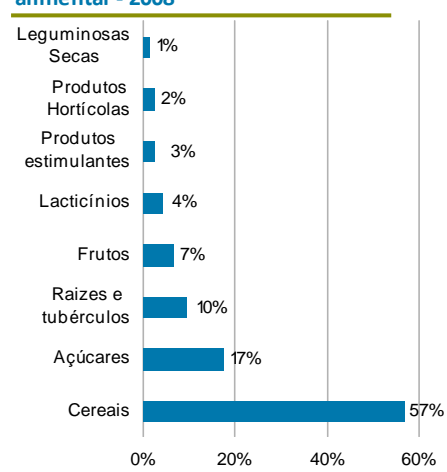
Origem das proteínas da dieta portuguesa por produto alimentar - 2008



Origem das gorduras da dieta portuguesa por produto alimentar - 2008



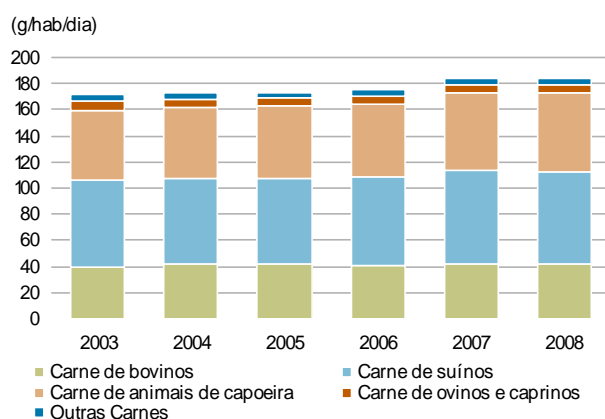
Origem dos hidratos de carbono da dieta portuguesa por produto alimentar - 2008



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 e já representa 33% das disponibilidades alimentares das carnes

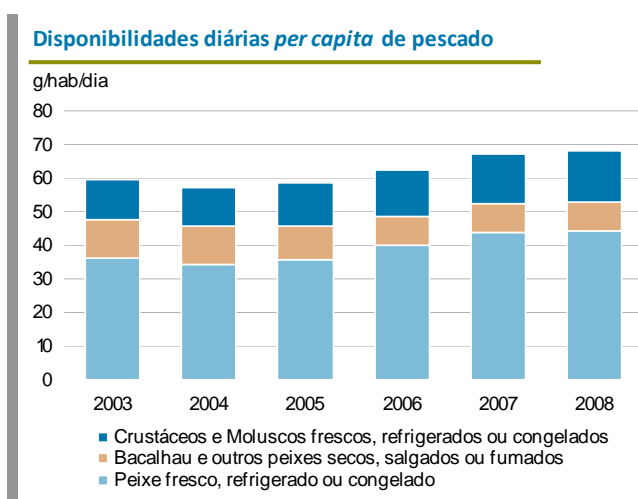
As disponibilidades diárias de carne para consumo aumentaram cerca de 7% no período em análise. No entanto, com a seca extrema que se verificou em Portugal em 2005, com consequências também em 2006, a produtividade animal foi afectada, o que levou a um abrandamento do ritmo de crescimento das disponibilidades para esses anos. Com o início da crise financeira e económica em 2008, assiste-se de novo a uma desaceleração, mantendo-se as disponibilidades diárias *per capita*, próximas de 2007.

Disponibilidades diárias *per capita* de carnes



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 carne de animais de capoeira aumentou em 3 p.p. a sua importância, representando 33% das disponibilidades para consumo em 2008, sendo o segundo tipo de carne mais disponível para consumo. De facto, e não obstante a crise dos nitrofuranos e a da gripe das aves que afectaram a produção destas espécies em 2003 e 2006 respectivamente, as disponibilidades para consumo não foram afectadas, tendo inclusivamente aumentado em 16% no período em análise. A procura de carnes brancas, mais baratas e consideradas mais saudáveis, por serem menos gordas, são argumentos decisivos para a opção alimentar dos consumidores.

Disponibilidades de pescado para consumo aumentam no período em análise, mas as de bacalhau baixam cerca de 20%



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 de lacticínios para consumo diminuem em 2008. Queijo e iogurtes foram os mais afectados

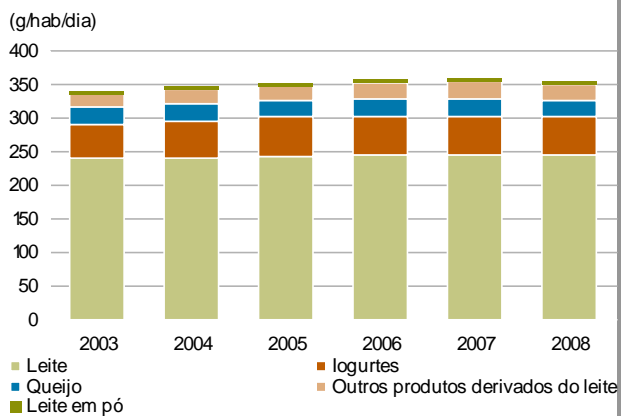
A evolução das disponibilidades diárias *per capita* de lacticínios para consumo foi positiva entre 2003 e 2008 (+6%), tendo contudo em 2008 apresentado um ligeiro decréscimo de 1%. Na origem desta inflexão está a falta de matéria-prima verificada na indústria transformadora de lacticínios ao nível da União Europeia, com início em 2007 e cujas repercussões se estenderam até 2008.

Como consequência, a escassez de matéria-prima fez aumentar os preços na produção de leite cru (índices de preços no produtor com aumentos de 14,6% em 2007 e de 11,3% em 2008) e consequentemente o preço dos lacticínios junto do consumidor.

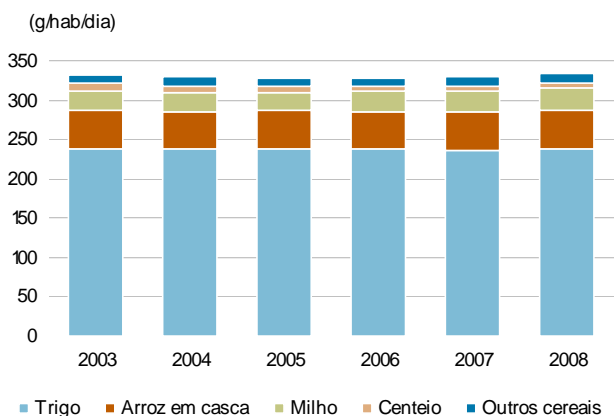
Com efeito, em 2007 e 2008, o índice de preços no consumidor dos produtos lácteos aumentou, o que originou em 2008 uma retracção no consumo, principalmente em produtos de alto valor acrescentado como o queijo e os iogurtes, menos 2% e menos 4% respectivamente. De realçar que no caso dos iogurtes, o segundo produto lácteo mais disponível para consumo, 16% do total em 2008, sendo esta a primeira vez, após 14 anos de crescimento das disponibilidades diárias *per capita* para consumo, que apresentam uma retracção.

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

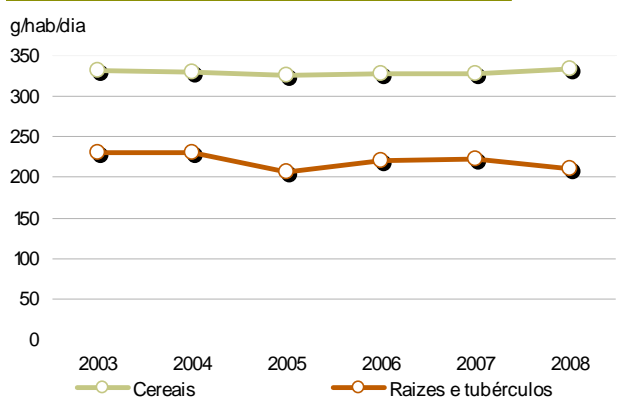
Disponibilidades diárias *per capita* de lacticínios



Disponibilidades diárias *per capita* de cereais



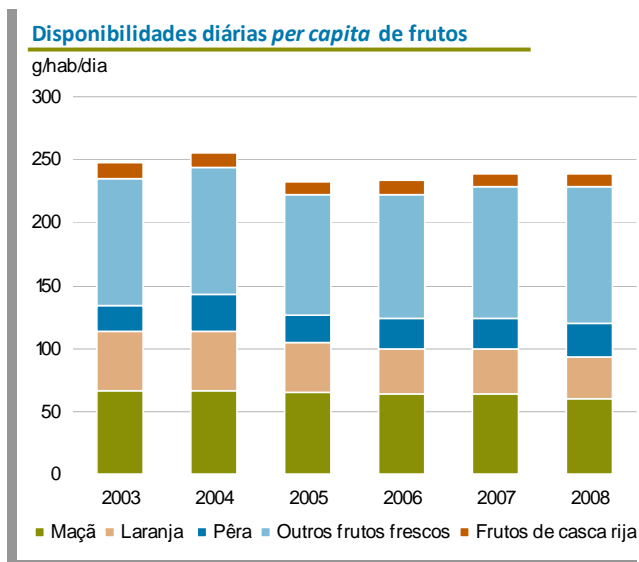
Disponibilidades diárias *per capita* de cereais e de raízes e tubérculos



Apesar da crise relativa à disponibilidade de cereais no mercado mundial em 2007/2008, motivada pela quebra de produção nos maiores produtores mundiais (Estados Unidos da América 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 neste período, tendo até registado um ligeiro aumento de 1% em 2008. De resto, 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 (-1%), mas ultrapassado em 2006, fenómeno este que também teve o mesmo efeito sobre as raízes e tubérculos (-10%).

No período em análise, a liderança dos cereais em substituição das raízes e tubérculos foi reforçada. 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, no período em análise, 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 valores muito inferiores, respectivamente 7,2 e 6 kg/hab/ano, segundo dados da FAO de 2007.

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 de frutos secos para consumo são cada vez mais residuais



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.

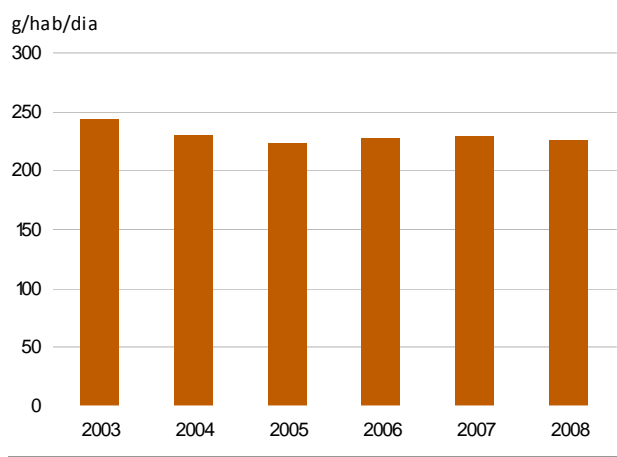
Relativamente à estrutura de consumo dos frutos, a maçã foi o fruto com maiores quantidades disponíveis para consumo, no período em análise, mas em média essa disponibilidade traduziu-se apenas em cerca de meia maçã por habitante/dia. Apesar disso, a tendência ao longo do período em análise foi negativa, 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 diárias *per capita* de hortícolas

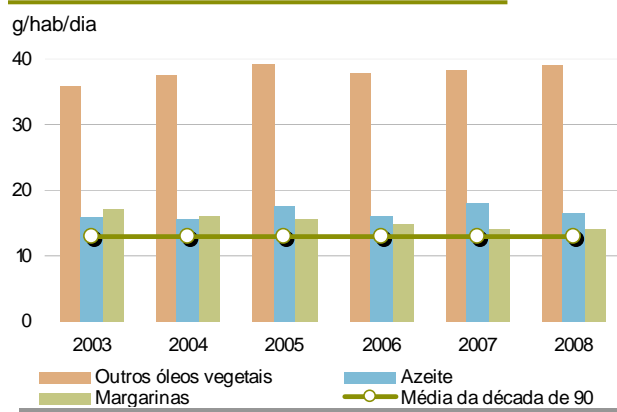


Disponibilidades de azeite para consumo situaram-se acima da média de consumo da década de 90, tendo até ultrapassado a partir de 2005 as disponibilidades de margarina

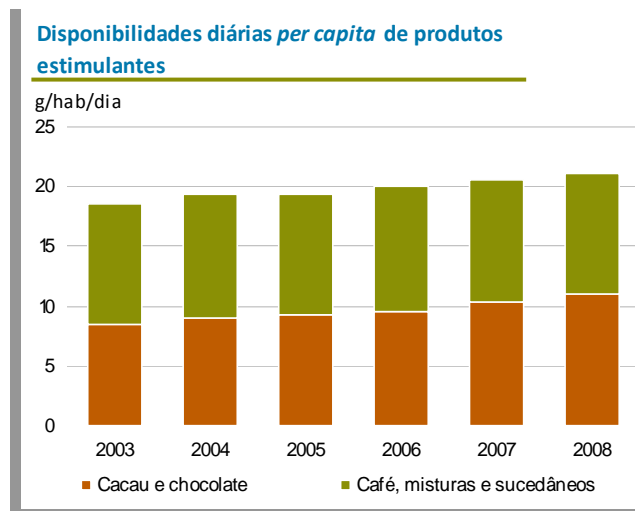
Os óleos vegetais representavam cerca de 37% das quantidades disponíveis para consumo diário *per capita* de óleos e gorduras em 2008, apresentando um aumento de 9% no período em análise.

Salienta-se 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 diárias *per capita* de óleos, azeite e margarinas



Disponibilidades de produtos estimulantes para consumo aumentam no período em análise. Cacau e Chocolate reforçam a sua presença e a partir de 2007 ultrapassam mesmo as disponibilidades de café



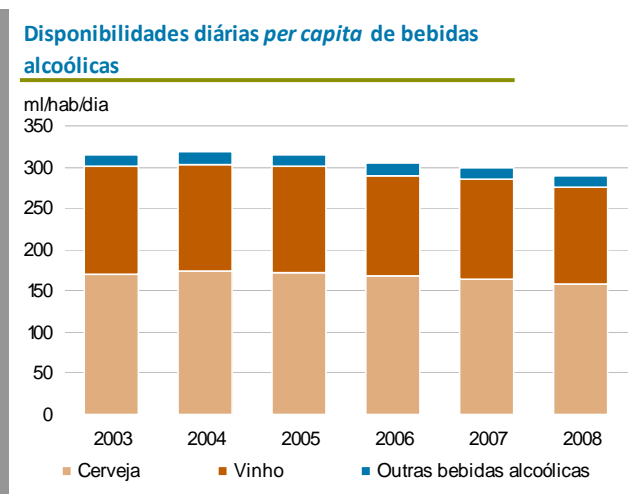
As quantidades disponíveis para consumo de café mantiveram-se estáveis no período em análise. Segundo a Organização Internacional de Café (ICO), no âmbito dos países da UE27, Portugal ocupava em 2008 a 15ª posição em termos de consumo anual de café com cerca de 4kg por habitante, sendo a Finlândia o país que ocupava o primeiro 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.

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 iniciada na década de 90

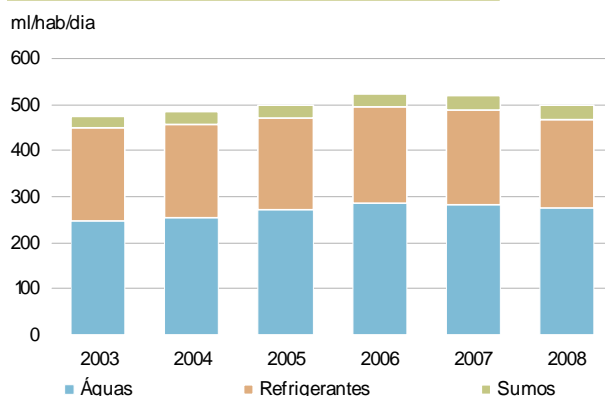
A quantidade disponível para consumo diário per capita de bebidas alcoólicas no período em análise decresceu



8%, apesar de ter registado um aumento de 1% em 2004 aquando da realização do Campeonato Europeu de Futebol em Portugal. Este aumento foi promovido unicamente pela cerveja (+2%), já que é o tipo de bebida alcoólica mais consumida neste tipo de eventos. 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.

Quanto 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.

Disponibilidades diárias per capita de bebidas não alcoólicas



Síntese dos principais resultados da Balança Alimentar Portuguesa 2003-2008

Produtos alimentares	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
Bebidas alcoólicas	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
Bebidas não alcoólicas	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

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 calorias.