

PortFIR

Portal de Informação Alimentar

Luísa Oliveira

Departamento de Alimentação e Nutrição
Unidade de Observação e Vigilância



Ministério da Saúde



TABELAS DA COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS



1961

Todas as tabelas
nacionais de
composição de
alimentos foram
publicadas pelo
INSA.



2006

<http://www.insa.pt>

Semana
aberta



"À descoberta...."

...Inscrições abertas!!

Notícias

Formação 2012

Anualmente o INSA organiza um Plano de Formação que visa contribuir para a promoção e melhoria das competências em Saúde Pública de profissionais e de estudantes de diversas áreas de actuação.



Michael Marmot no INSA para debater desigualdades e determinantes sociais em saúde

Um dos principais investigadores, a nível mundial, na área das desigualdades em saúde e dos determinantes sociais da saúde é o próximo convidado do INSA para o Seminário sobre Políticas e Sistemas de Saúde.



Conhece a Saúde Ambiental?

Com o intuito de dar a conhecer os Laboratórios e o conhecimento que neles se produz, o

Workshop SGRIA

Realiza-se no próximo dia 24 de fevereiro, no Auditório do INSA, o Workshop SGRIA - Sistema de Gestão das Redes de Informação Alimentar previsto no Projeto QREN SAMA - Criação, Monitorização e Partilha de Conhecimento e Informação em Saúde Pública.



INSA integra Health Cluster Portugal

O Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge acaba de integrar a estrutura associativa do Health Cluster Portugal, uma plataforma facilitadora da procura, através de um conjunto de iniciativas, de criar um pólo de competitividade e tecnologia nacional de vocação internacional.



Agenda

| Fevereiro 2012 | | | | | | |
|----------------|----|----|----|----|----|----|
| s | t | q | q | s | s | d |
| 30 | 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |

27 Feb 2012 - 29 Feb 2012
Análise microbiológica de águas para consumo humano, águas minerais e de nascente

13 Mar 2012
Um dia com o Programa Nacional do Diagnóstico Precoce - 5ª edição

15 Mar 2012 - 16 Mar 2012
Colheitas de Água para Consumo Humano e de Piscina e Controlo da Qualidade da Amostragem

Destaques

PNAEQ

Programa Nacional de Avaliação Externa da Qualidade dos Laboratórios.

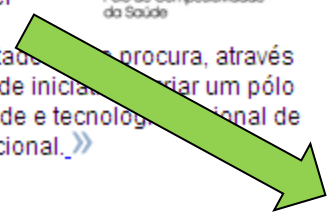


Alimentos online

Tabela da Composição de Alimentos disponível para pesquisa gratuita.



Formação 2012



Subscrever NEWSLETTER:

e-mail

sim



Departamentos

Alimentação e Nutrição

[Áreas de Trabalho](#)

[Publicações](#)

[Unidades](#)

[Investigação & Desenvolvimento](#)

[Laboratório de Referência](#)

[Observação de Saúde](#)

[Prestação de Serviços](#)

[Formação](#)

[Organização](#)

[Difusão da Cultura Científica](#)

Aplicações Online

[Doenças Infecciosas](#)

[Epidemiologia](#)

[Genética](#)

[Promoção da Saúde e Doenças Crónicas](#)

[Departamentos](#) > [Alimentação e Nutrição](#) > [Aplicações Online](#) > [Tabela da Composição de Alimentos \(TCA\)](#)

TABELA DA COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS



A Tabela da Composição dos Alimentos (TCA) é um documento de referência nacional para a composição dos alimentos consumidos em Portugal, que reúne informação sobre o teor de 42 componentes/nutrientes (Energia, Macroconstituintes, Ácidos Gordos, Colesterol, Vitaminas e Minerais) em 962 alimentos (crus cozinhados e processados).

A consulta online da TCA está agora disponível através de pesquisa por Palavra-Chave, Grupo de alimentos, Componentes ou a partir de uma lista alfabética.

A publicação encontra-se, também, disponível para aquisição em livro e em CD, através da Biblioteca do INSA.

[Sobre a Tabela de Composição dos Alimentos](#)

1 - [Dados Apresentados](#)

2 - [Rede Nacional](#)

3 - [Rede Europeia](#)

Nota: A decisão final dos valores publicados resultou da avaliação feita pelos compiladores e, da sua interpretação dos dados disponíveis. Não há garantia de que um alimento em particular tenha exactamente a mesma composição daquele constante nesta Tabela particularmente devido à natural variabilidade dos alimentos e ao uso de valores médios.

[PortFIR](#)

[Tabela da Composição de Alimentos \(TCA\)](#)

[Pesquisa Online](#)

[Questionário de Satisfação](#)

[Sobre a Tabela dos Alimentos](#)

O que é a TCA?

LEITES E PRODUTOS LÁCTEOS

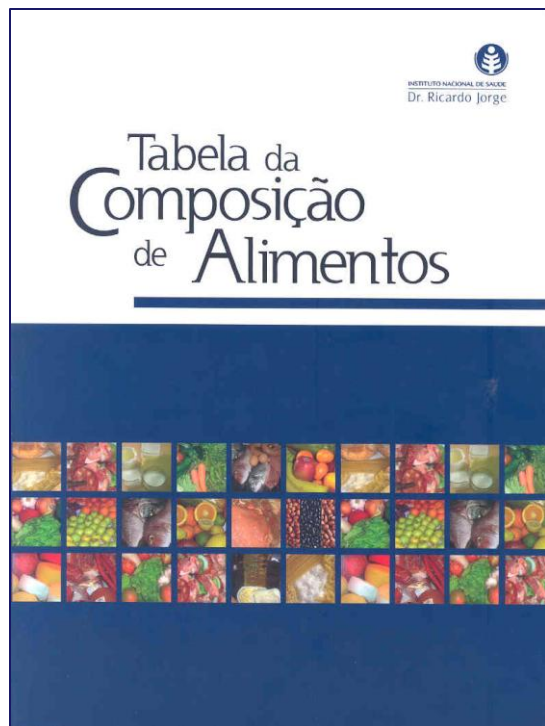
Valores por 100 g de parte edível

Alimentos 962

Nutrientes 42

| | Macroconstituintes | | | | | | | | | | | | | | Ácidos Gordos | | | | Vitaminas | | | | | | | | | | | | | | Minerais | | | | | | | | | |
|-----|--------------------|------|----------|---------------|----------------------|-------------------------------------|---------------------|------------------|--------|-------|-----------------|-----------------|-----------|----------------|----------------|-------|-----------------|------------|--------------------------------|----------|------|-------------|---------|-------------|-------------------------|---------|---------------|-------|-------|------|---------|-------|----------|------|------|------|------|------|------|------|------|--|
| | Energia | Água | Proteína | Gordura total | Total HC disponíveis | Total HC expresso em monossacáridos | Mono + dissacáridos | Ácidos orgânicos | Alcool | Amido | Oligossacáridos | Fibra alimentar | Saturados | Monossaturados | Polinsaturados | Trans | Ácido linoleico | Colésterol | A total (equivalentes retinol) | Caroteno | D | α-Tocoferol | Tiamina | Riboflavina | Equivalentes de niacina | Niacina | Triptofano/60 | B6 | B12 | C | Folatos | Cinza | Na | K | Ca | P | Mg | Fe | Zn | | | |
| | (kcal) | (kJ) | (g) | (g) | (g) | (g) | (g) | (g) | (g) | (g) | (g) | (g) | (g) | (g) | (g) | (g) | (g) | (mg) | (μg) | (μg) | (μg) | (mg) | (mg) | (mg) | (mg) | (mg) | (mg) | (μg) | (mg) | (μg) | (g) | (mg) | (mg) | (mg) | (mg) | (mg) | (mg) | (mg) | (mg) | (mg) | (mg) | |
| 69 | 290 | 86,9 | 3,8 | 4,0 | 4,6 | 4,8 | 4,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,6 | 1,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 11 | 53 | 0 | 0,05 | 0,030 | 0,050 | 0,10 | 1,0 | 0,30 | 0,70 | 0,040 | 0,080 | 3,0 | 1,0 | 0,85 | 40 | 181 | 153 | 120 | 20 | 0,2 | 0,3 | | | |
| 93 | 388 | 86,9 | 5,1 | 6,2 | 4,2 | 4,4 | 4,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3,3 | 1,5 | 0,2 | 0,3 | 0,2 | 55 | 50 | 0 | 0,17 | 0,11 | 0,060 | 0,15 | 1,1 | 0,20 | 0,90 | 0,074 | 0,15 | 5,0 | 5,0 | 0,93 | 37 | 116 | 190 | 140 | 15 | 0,2 | 0,7 | | | |
| 61 | 256 | 88,3 | 3,0 | 3,5 | 4,5 | 4,7 | 4,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2,0 | 0,8 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 13 | 53 | 21 | 0,05 | 0,090 | 0,040 | 0,14 | 1,6 | 0,90 | 0,70 | 0,038 | 0,10 | 0 | 0,05 | 0,72 | 43 | 153 | 120 | 81 | 10 | 0,1 | 0,4 | | | |
| 32 | 134 | 91,3 | 3,2 | 0,1 | 4,7 | 4,9 | 4,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1,2 | 7,0 | 0 | 0 | 0,020 | 0,050 | 0,90 | 0,10 | 0,80 | 0,040 | 0,10 | 0 | 0,05 | 0,72 | 41 | 172 | 120 | 100 | 10 | 0,2 | 0,8 | | | |
| 45 | 187 | 89,9 | 3,2 | 1,5 | 4,7 | 4,9 | 4,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,8 | 0,3 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 8 | 17 | 8,0 | 0,05 | 0,030 | 0,020 | 0,11 | 1,0 | 0,20 | 0,80 | 0,040 | 0,10 | 0 | 0,05 | 0,72 | 41 | 162 | 120 | 92 | 10 | 0,2 | 0,5 | | | |
| 62 | 260 | 85,0 | 3,3 | 1,1 | 9,9 | 10,4 | 9,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 1 | 12 | 5,0 | 0,05 | 0,070 | 0,010 | 0,16 | 1,9 | 1,1 | 0,80 | 0,030 | 0,080 | 0 | 5,0 | 0,72 | 55 | 174 | 106 | 92 | 14 | 0,3 | 1,0 | | | |
| 62 | 259 | 88,0 | 3,0 | 3,5 | 4,7 | 4,9 | 4,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2,0 | 0,8 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 13 | 56 | 21 | 0,05 | 0,090 | 0,040 | 0,14 | 1,6 | 0,90 | 0,70 | 0,038 | 0,10 | 0 | 0,05 | 0,72 | 43 | 154 | 114 | 88 | 11 | 0,1 | 0,4 | | | |
| 62 | 258 | 88,1 | 3,1 | 3,4 | 4,8 | 5,0 | 4,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2,0 | 0,8 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 13 | 38 | 140 | 0,05 | 0,090 | 0,040 | 0,16 | 1,6 | 0,90 | 0,70 | 0,038 | 0,10 | 0 | 0,05 | 0,72 | 37 | 154 | 113 | 91 | 10 | 0,2 | 0,5 | | | |
| 62 | 259 | 88,1 | 3,0 | 3,5 | 4,7 | 4,9 | 4,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2,0 | 0,8 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 13 | 59 | 29 | 0,05 | 0,070 | 0,040 | 0,14 | 0,90 | 0,20 | 0,70 | 0,039 | 0,18 | 0 | 1,0 | 0,75 | 43 | 160 | 109 | 77 | 9,0 | 0,1 | 0,4 | | | |
| 34 | 144 | 90,5 | 3,4 | 0,2 | 4,9 | 5,1 | 4,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0,050 | 0,18 | 0,80 | 0,10 | 0,70 | 0,050 | 0,11 | 0 | 1,0 | 0,77 | 41 | 162 | 114 | 82 | 10 | 0,1 | 0,4 | | | | |
| 47 | 196 | 89,1 | 3,3 | 1,6 | 4,9 | 5,1 | 4,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,9 | 0,4 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 8 | 22 | 12 | 0,05 | 0,030 | 0,040 | 0,18 | 0,90 | 0,20 | 0,70 | 0,050 | 0,12 | 0 | 1,0 | 0,76 | 40 | 163 | 112 | 81 | 9,0 | 0,1 | 0,5 | | | |
| 59 | 248 | 86,6 | 3,0 | 1,8 | 7,9 | 8,3 | 7,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,0 | 0,4 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 8 | 31 | 15 | 0,05 | 0,030 | 0,030 | 0,16 | 0,90 | 0,20 | 0,70 | 0,050 | 0,19 | 0 | 2,0 | 0,72 | 42 | 149 | 109 | 86 | 9,0 | 0,4 | 0,5 | | | |
| 334 | 1398 | 25,0 | 7,8 | 9,0 | 56,4 | 59,2 | 56,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5,4 | 2,0 | 0,3 | 0,3 | 0,2 | 34 | 161 | 74 | 0,05 | 0,20 | 0,050 | 0,40 | 3,0 | 1,2 | 1,8 | 0,070 | 0,50 | 0 | 14 | 1,80 | 137 | 390 | 336 | 234 | 30 | 0,4 | 1,2 | | | |
| 493 | 2061 | 2,6 | 26,8 | 25,9 | 38,7 | 40,6 | 38,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 14,5 | 5,9 | 0,7 | 0,7 | 0,7 | 69 | 296 | 158 | 0,24 | 0,61 | 0,22 | 1,2 | 7,6 | 1,3 | 6,3 | 0,48 | 2,0 | 8,0 | 46 | 6,00 | 345 | 1219 | 918 | 751 | 105 | 0,6 | 3,2 | | | |
| 356 | 1489 | 3,4 | 35,1 | 0,9 | 52,7 | 55,3 | 52,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,5 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 23 | 0 | 0 | 0 | 0,010 | 0,32 | 1,8 | 10 | 2,1 | 8,2 | 0,58 | 3,0 | 9,0 | 50 | 8,05 | 524 | 1690 | 1272 | 1028 | 138 | 0,6 | 4,1 | | | |
| 424 | 1774 | 3,2 | 30,7 | 13,5 | 45,6 | 47,9 | 45,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,6 | 3,1 | 0,4 | 0,5 | 0,5 | 41 | 212 | 113 | 0,12 | 0,30 | 0,26 | 1,7 | 9,2 | 2,0 | 7,2 | 0,51 | 2,5 | 6,0 | 43 | 7,05 | 441 | 1463 | 1149 | 881 | 118 | 0,4 | 3,7 | | | |
| 135 | 566 | 74,0 | 6,6 | 7,8 | 9,8 | 10,3 | 9,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4,4 | 1,8 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 28 | 129 | 106 | 0,05 | 0,14 | 0,060 | 0,31 | 2,2 | 0,60 | 1,6 | 0,060 | 0,080 | 0 | 9,0 | 1,80 | 144 | 317 | 259 | 230 | 22 | 0,1 | 0,8 | | | |
| 66 | 275 | 87,5 | 1,4 | 3,4 | 7,5 | 7,9 | 7,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,5 | 1,3 | 0,4 | 0 | 0,3 | 16 | 68 | 24 | 0,05 | 0,35 | 0,080 | 0,030 | 0,70 | 0,20 | 0,50 | 0,010 | 0,010 | 4,0 | 6,0 | 0,20 | 19 | 69 | 32 | 19 | 4,0 | 0,1 | 0,1 | | | |
| 59 | 247 | 87,9 | 2,3 | 2,8 | 6,3 | 6,6 | 6,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,2 | 1,2 | 0,3 | 0 | 0,2 | 31 | 184 | 135 | 0 | 1,3 | 0 | 0,030 | 0,85 | 0,050 | 0,80 | 0 | 0,10 | 2,0 | 7,0 | 0,40 | 59 | 83 | 26 | 17 | 4,0 | 0,1 | 0,2 | | | |
| 66 | 274 | 86,9 | 1,6 | 3,7 | 6,6 | 6,9 | 6,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,5 | 1,5 | 0,5 | 0 | 0,3 | 24 | 117 | 32 | 0 | 0,53 | 0,020 | 0,030 | 0,80 | 0,20 | 0,60 | 0 | 0,030 | 6,0 | 6,0 | 0,30 | 38 | 68 | 24 | 20 | 4,0 | 0,1 | 0,1 | | | |

40400 dados



Versão impressa

CD-ROM

Online

~ 40000 dados

Recursos

Se fosse toda analisada:

✓ Custo: ~ **14 000 000** Euros

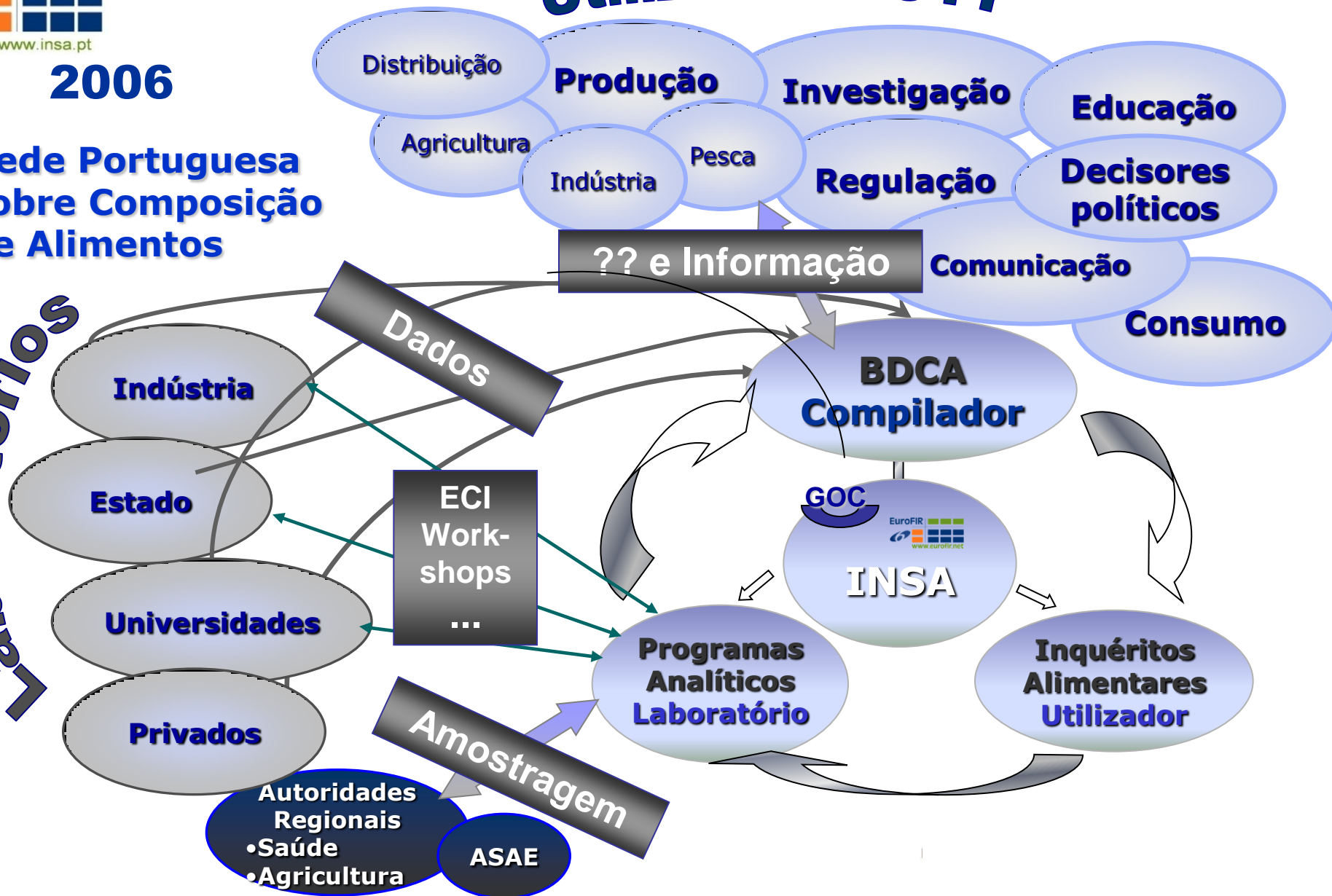
✓ Tempo: 1 técnico \Rightarrow ~ **455** anos
(242dias/ano)

2006

Rede Portuguesa sobre Composição de Alimentos

Utilizadores e PI

Laboratórios





Rede Portuguesa sobre Composição de Alimentos

Manutenção e actualização da Base de
Dados Nacional de Composição de
Alimentos



EuroFIR - European Food Information Resource Network

<http://www.eurofir.net/>



<http://esearch.eurofir.org/default.asp>

26 + 4 BD

Please check the dataset you want to search. When you are done, please click ► Search to save your selections.

Documented datasets



- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> AFSSA/CIQUAL French food composition table version 2008 | <input type="checkbox"/> Lithuanian Food Composition database 2008 |
| <input type="checkbox"/> Austrian Food Composition Database 2009 | <input type="checkbox"/> McCance & Widdowson's Composition of Foods Integrated Dataset (CoF IDS) 2008 |
| <input type="checkbox"/> Belgische Voedingsmiddelentabel 2009 | <input type="checkbox"/> NEVO-Webservice Preliminary TESTVERSION april 2009 |
| <input type="checkbox"/> Bulgarian Food Composition Database 2009 | <input type="checkbox"/> Norwegian Food Composition Table 2006 |
| <input type="checkbox"/> Czech Food Composition database 2009, batch 1 | <input type="checkbox"/> Polish Food Composition Database, 3rd Edition, 2005 |
| <input checked="" type="checkbox"/> Danish Food Composition Databank version 7.01, 2009 | <input checked="" type="checkbox"/> Portuguese food composition database INSA 2008 |
| <input type="checkbox"/> Fineli © - Finnish Food Composition Database 2009 | <input type="checkbox"/> Serbian Food Composition Database 2009 |
| <input type="checkbox"/> Food Composition Database for Epidemiological Studies ISPO 2008 | <input type="checkbox"/> Slovak food composition database 2009 |
| <input type="checkbox"/> Hellenic Food Composition DataBase, HHF, 2008 | <input type="checkbox"/> Spanish Food Composition Database. BEDCA v.1.0 |
| <input type="checkbox"/> Icelandic ISGEM database 2008 | <input type="checkbox"/> Swedish Food Composition Database 2010-05-10 |
| <input type="checkbox"/> Irish Food Composition Database UCC 2009 | <input type="checkbox"/> Swiss Food Composition Database, V3.01 |
| <input type="checkbox"/> Italian food composition database INRAN 2008 | <input type="checkbox"/> TUBITAK Food Composition Data Set 2010 |
| <input type="checkbox"/> Latvian National Food Composition Data Base 2009 | <input type="checkbox"/> USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 21 |

Specialised datasets



- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> EuroFIR eBASIS Food Plants ² | <input type="checkbox"/> InformAll Food List 2007 ² |
| <input type="checkbox"/> GRIN Extract 2009-09-05 TESTVERSION ² | <input type="checkbox"/> Phenol-Explorer Version 1.0 ² |



Portuguese Food Information Resource Portal/Português de Informação Alimentar

2008/2009

INSA / GS1 Portugal Codipor

Programa de implementação de Redes de
Excelência Portuguesas em Nutrição e
Segurança Alimentar

Materializa-se
Portal de Informação
Alimentar

Bases de
Dados
sustentáveis

Composição
de alimentos

Contaminação
de alimentos

Consumos
alimentares

Bases de Dados

Qualidade, Transparência, Fiabilidade

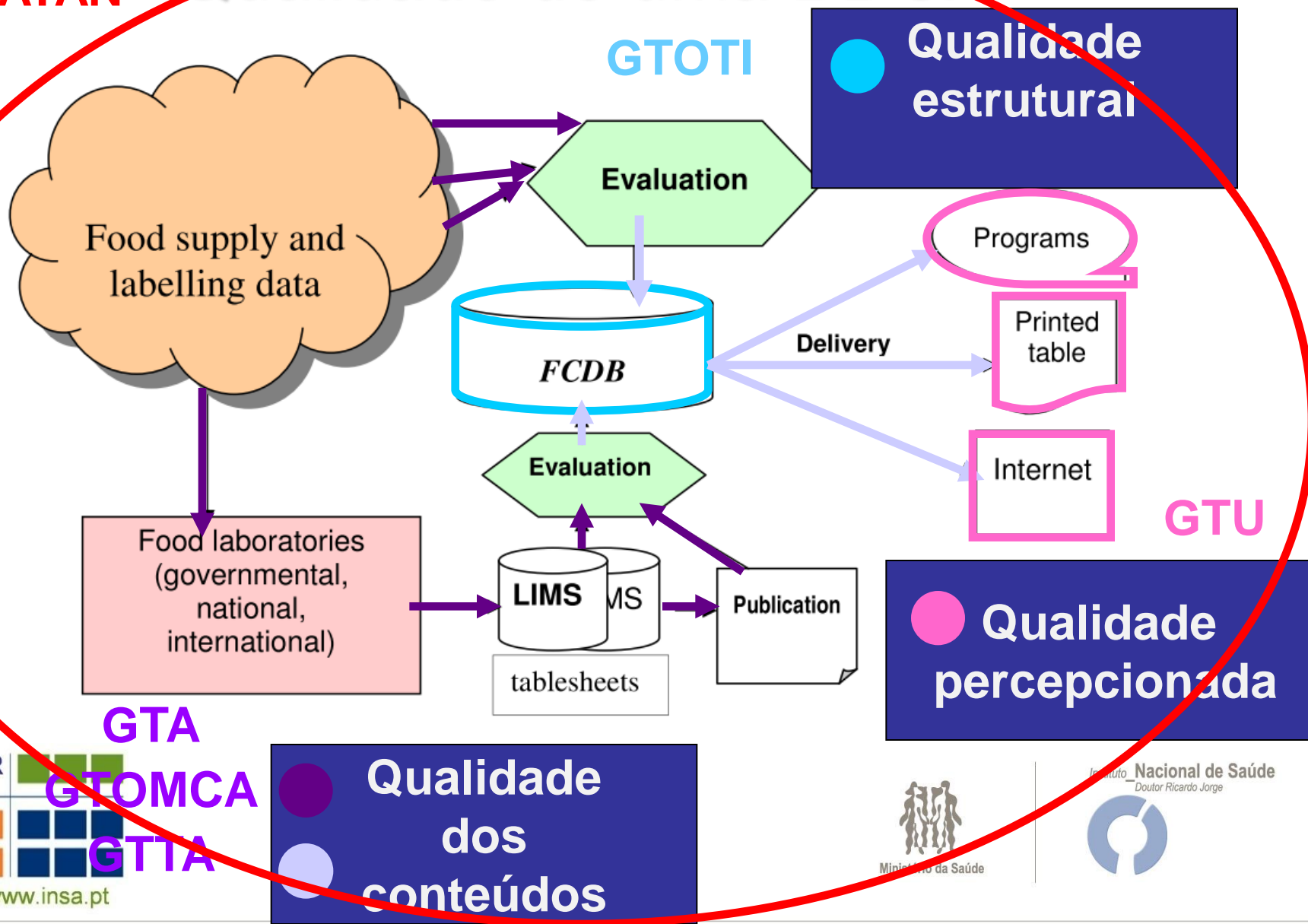
Produzidas de
forma normalizada
(SGQ)

Dados validados,
documentados e
com índices de
qualidade

Compatíveis com
outras

BD nacionais e
internacionais
(ex.GDSN, GPP,
ASAE, DGAV,
EuroFIR, EFSA)

GATAN Qualidade de uma BDCA





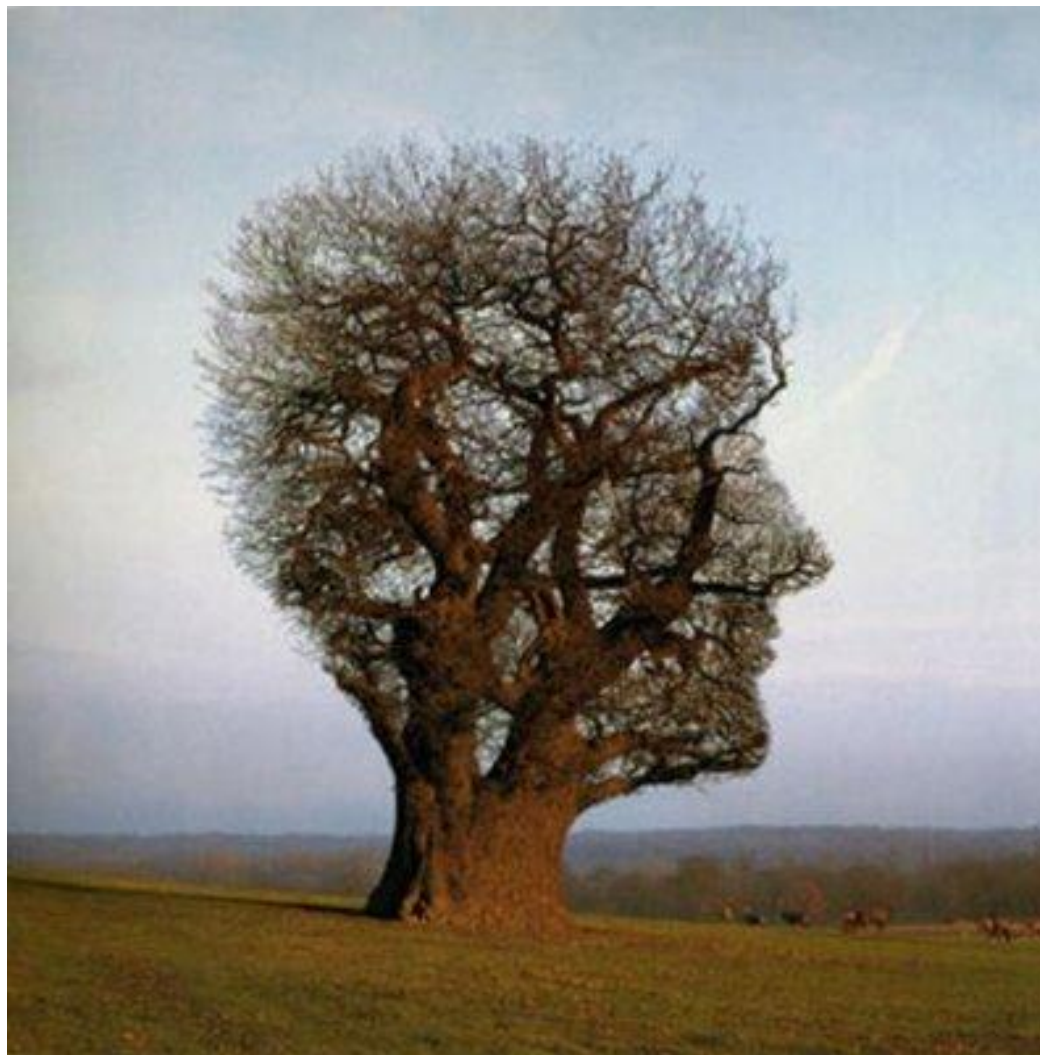
Portuguese Food Information Resource Portal Português de Informação Alimentar

| | |
|--------------------------|--|
| 2002 setembro | Reforço da Base de Conhecimentos em Nutrição e Segurança Alimentar (INSA/CSAN - 2ºIAN + Base Dados Composição Alimentos) PARLE (FCT) – Aprovado - não financiado |
| 2005 janeiro | EuroFIR – Rede Excelência “European Food Information Resource” (INSA/CSAN) |
| 2006 maio | Nova Tabela da Composição de Alimentos (INSA/CSAN) Proposta de criação da Rede Portuguesa sobre Composição dos Alimentos (INSA/CSAN) |
| 2008 dezembro | • Primeira Reunião da Rede PortFIR (INSA/DAN e GS1 Portugal CODIPOR) |
| 2009 abril | Lançamento da Plataforma GRIA INSA/DAN e GS1 Portugal - Promotores DGS/Plataforma contra Obesidade, FIPA, GPP, ASAE, ... – Parceiros e Dinamizadores |



Portuguese Food Information Resource Portal Português de Informação Alimentar

| | |
|--|---|
| 2009 Outubro Dezembro | 2ª Reunião da Rede PortFIR (INSA/DAN e GS1 Portugal CODIPOR) Aprovação de projecto QREN 7988 “Criação, Monitorização e Partilha de Conhecimento e Informação em Saúde Pública” Criação de Portal de Informação Alimentar (DAN) |
| 2010 Outubro | 3ª Reunião da Rede PortFIR (INSA/DAN e GS1 Portugal CODIPOR) Lançamento da Rede Portuguesa sobre Informação Microbiológica de Alimentos |
| 2011 Outubro | 4ª Reunião da Rede PortFIR (INSA/DAN e GS1 Portugal CODIPOR) Gestão da Informação para a Nutrição e Segurança Alimentar |



Grata pela vossa atenção