



Calculadora avançada sobre composição de alimentos na plataforma PortFIR – Quantidades e Métodos de Confeção

Andreia Lopes Vargues, Paulo Fernandes, Maria da Graça Dias
Departamento de Alimentação e Nutrição
INSA

10ª REUNIÃO ANUAL PortFIR

27 de Outubro 2017



PortFIR



Introdução

A Plataforma Portuguesa de Informação Alimentar, PortFIR, consiste num sistema de gestão de informação e em redes de excelência em nutrição e segurança alimentar. Inclui, na área da composição de alimentos, a Tabela da Composição de Alimentos (TCA) portuguesa.



A ferramenta de cálculo avançada sobre composição de alimentos desenvolvida na plataforma permite obter a informação nutricional de uma receita, a partir da lista de ingredientes da TCA e respetivas quantidades e métodos de preparação.



Na versão atual os utilizadores têm a possibilidade de introduzir as quantidades dos ingredientes da sua receita em unidades de massa ou volume, o que poderá constituir uma dificuldade e os métodos de confeção são atribuídos, de acordo com os valores experimentais disponíveis que não abrangem todas as especificidades.

portfir.insa.pt



PortFIR ▾

Composição de Alimentos ▾

Contaminantes ▾

Consumo alimentar ▾

Fornecedores de dados ▾

Laboratórios ▾

Iniciar sessão

Português ▾

Introdução

Pesquisa ▶

Comparar alimentos

Calculadora

Avançada

Sobre a base de dados

Valor Energético

Componentes ▶

Parte edível

Versões e atualizações

Bem-vindo ao site do PortFIR

A sua plataforma de informação alimentar em Portugal

O PortFIR é um
Composição e C

des de excelência Portuguesas em nutrição e segurança alimentar e um portal que inclui bases de dados sustentáveis e de qualidade reconhecida sobre
Alimentos Alimentares.



10.ª REUNIÃO ANUAL PortFIR

INFORMAÇÃO ALIMENTAR

CRIANDO PONTES PARA OBSERVAÇÃO EM SAÚDE

10.ª REUNIÃO ANUAL PortFIR

O Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, através do Departamento de Alimentação e Nutrição, em parceria com a GS1 Portugal, promove, no dia 27 de outubro, a **10.ª Reunião Anual PortFIR**, este ano subordinada ao tema:

"Informação alimentar. Criando pontes para observação em Saúde"

27 | outubro | 2017



PortFIR - Composição de Alimentos - Contaminantes - Consumo alimentar - Fornecedor de dados - Laboratórios - Membros do PortFIR -

Iniciar sessão

Português -

1. COMPOR DIETA

2. VISÃO GERAL DA DIETA

Pesquisar ingredientes



Ingredientes disponíveis

PLANO ALIMENTAR

CREAR REFEIÇÃO

Receita do utilizador

CREAR receita



PortFIR



**Facilitar a utilização
da ferramenta
“Calculadora
Avançada”**

**Aumentar a exatidão
dos resultados
obtidos**

Objetivos

- Permitindo a quantificação de cada ingrediente da receita, também em porções e unidades.

- para as receitas criadas pelos utilizadores, que envolvam métodos de confeção.

Metodologia

Quantificação das porções/unidades
para cada item da TCA

Baseado em dados portugueses
sobre a quantificação de porções e
unidades



Os valores dos rendimentos associados a cada alimento da TCA foram estabelecidos para os métodos de confeção mais frequentes em Portugal.

Complementando os valores
experimentais já disponíveis na atual
versão.



PortFIR



Resultados

Para os 1149 alimentos constantes da TCA, agrupados de acordo com a classificação de alimentos FoodEX2, criou-se a possibilidade de selecionar a quantidade de alimento em porção/unidade.

Resultados

Alguns exemplos das quantificações a integrar na calculadora avançada do portal PortFIR apresentam-se na figura 1.

Porções/Unidades



Laranja - 161 g



Iogurte - 125 g



Chá verde - 150 ml



Brócolos - 71 g



Bife - 172 g



Batata doce - 68 g



Grão - 36 g

Figura 1 – Quantificação das porções /unidades de alimentos a integrar na calculadora avançada.

Resultados

Os rendimentos dos métodos de confeção mais comuns, em Portugal, dos alimentos da TCA passíveis de serem cozinhados refletem o ganho ou perda de peso durante o processamento culinário. Alguns exemplos que irão complementar os já implementados na ferramenta apresentam-se na tabela 1.

Tabela 1 – Rendimentos de métodos de confeção de alimentos da TCA.

Nome do alimento	Grupo	Cozido em água a ferver	Cozido no vapor	Estufado	Frito	Infusão	Grelhado	Guisado	Assado no forno
Bife de vaca (acém, alcatra e lombo) cru	Carne e produtos cárneos	0,7		1,2	0,74		0,74		0,86
Brócolos crus	Produtos hortícolas e derivados	1,11	1,04					1,02	
Grão-de-bico cru	Leguminosas	2,73						2,73	
Chá Verde	Café, cacau, chá e infusões					0,93			
Batata doce crua	Raízes ou tubérculos amiláceos	0,98	0,98		0,54			0,98	0,81

Resultados

Importa reter que:

- ✓ A preparação dos alimentos através da aplicação de uma fonte de calor, poderá levar a alterações no peso e no conteúdo nutricional.
- ✓ O rendimento apresentado reflete o ganho ou perda de peso essencialmente devido à água durante o processamento culinário;

Resultados

O principal efeito da confeção de um alimento no seu rendimento pode ser distribuído pelos seguintes grupos:

Preparação associada a um **aumento do teor de água**. Ex: cozer, estufar arroz ou legumes;

Preparação associada a uma **redução do teor de água**. Ex: fritura de carne, cozer pão;

Preparação associada a um **aumento de gordura e redução do teor de água**. Ex: fritar batatas;

Preparação associada a uma **redução do teor de água e gordura**. Ex: grelhar peixe gordo.



Conclusões

- A implementação da possibilidade de introduzir as quantidades dos ingredientes em porções ou unidades, na ferramenta de cálculo avançada, para criação de receitas pelo utilizador na plataforma PortFIR, permitirá facilitar a sua utilização, nomeadamente pelo público em geral;
- A associação dos rendimentos aos métodos de confeção mais comuns dos alimentos da TCA, na programação da ferramenta de cálculo, possibilitará aos utilizadores a obtenção de resultados mais exatos para as suas receitas;
- As melhorias da ferramenta de cálculo avançada sobre composição de alimentos no portal PortFIR pretendem contribuir para aumentar o conhecimento dos utilizadores sobre a composição nutricional dos alimentos que ingerem, viabilizando escolhas alimentares mais informadas com impacto positivo na sua saúde.



Bibliografia

- [1] Guia orientativo para o estabelecimento de porções para a rotulagem nutricional, 1ª edição. Grupo de trabalho das porções, PortFIR, 2014. Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge.
- [2] Pesos e Porções de Alimentos, Faculdade de Ciências de Nutrição e Alimentação do Porto, 2014.
- [3] Modelos fotográficos para inquéritos alimentares, Centro de Estudos de Nutrição do Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, 1996.
- [4] Rodrigues SSP, Franchini B, Graça P, Almeida MDV (2006). A new food guide for the Portuguese population: development and technical considerations. *J Nutr Educ Behav* 38, 189-195.
- [5] Tables on weight yield of food and retention factors of food constituents for the calculation of nutrient composition of cooked foods (dishes), 2002. Berichte der Bundesforschungsanstalt für Ernährung.



PortFIR



Obrigada pela
vossa atenção! 😊

andreia.vargues@insa.min-saude.pt