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

Andreia Lopes Vargues, Paulo Fernandes, Maria da Graça Dias
Unidade de Observação e Vigilância, Departamento de Alimentação e Nutrição, Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (INSA, IP)
andreia.vargues@insa.min-saude.pt

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. Adicionalmente os métodos de confeção são atribuídos por categoria alimentar, de acordo com os valores experimentais disponíveis.

Objetivos

Tornar mais fácil a utilização da ferramenta "Calculadora Avançada" permitindo a quantificação de cada ingrediente da receita também em porções e unidades.
Aumentar a exatidão dos resultados obtidos para as receitas criadas pelos utilizadores, que envolvam métodos de confeção.

Metodologia

A quantificação da porção/unidade para cada item da TCA foi feita com base nas publicações existentes, privilegiando dados portugueses sobre a quantificação de porções e unidades [1] [2] [3] (figura 1).
O estabelecimentos das porções teve ainda em consideração a roda dos alimentos [4].

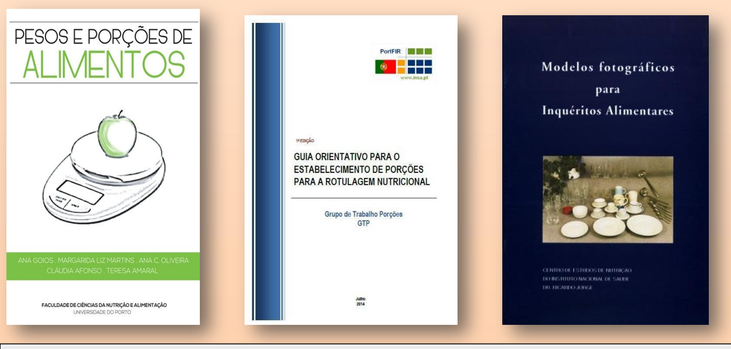

Figura 1 - Documentos de suporte ao estabelecimento/quantificação de porções.

Os valores dos rendimentos associados a cada alimento da TCA foram estabelecidos para os métodos de confeção mais frequentes em Portugal [5], complementando os valores experimentais já disponíveis na atual versão. Foram considerados oito métodos de confeção: cozido em água a ferver, cozido a vapor, estufado, frito, infusão, grelhado, guisado e assado no forno.

Resultados

Para os 1149 alimentos constantes da TCA, agrupados de acordo com a classificação de alimentos FoodEX2, atribuiu-se (em g ou ml) a porção/unidade, como a quantidade de alimento passível de ser utilizada/consumida. Alguns exemplos das quantificações a integrar na calculadora avançada do portal PortFIR apresentam-se na figura 2.

Figura 2 – Quantificação das porção e unidades de alimentos a integrar na calculadora avançada.

Os rendimentos dos métodos de confeção mais comuns, em Portugal, dos alimentos da TCA passíveis de serem cozinhados refletem o ganho ou perda de água 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

Conclusões

- A implementação da possibilidade de introduzir as quantidades dos ingredientes em porções ou unidades, na ferramenta de cálculo avançada da plataforma PortFIR, para criação de receitas pelo utilizador, 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.

Referências

[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 fur Ernahrung.