

# *Quanto açúcar tem este alimento? A face visível pela Tabela da Composição de Alimentos Portuguesa*

Andreia Lopes Vargues  
Departamento de Alimentação e Nutrição  
INSA

Paulo Fernandes  
Roberto Brazão  
Maria da Graça Dias  
INSA

17 de fevereiro 2018



PortFIR



## As tabelas da composição dos alimentos

Embora as primeiros estudos sobre a composição dos alimentos tenham surgido ainda no século XIX, a sua publicação sob a forma de tabela surgiu sobretudo durante o século XX;

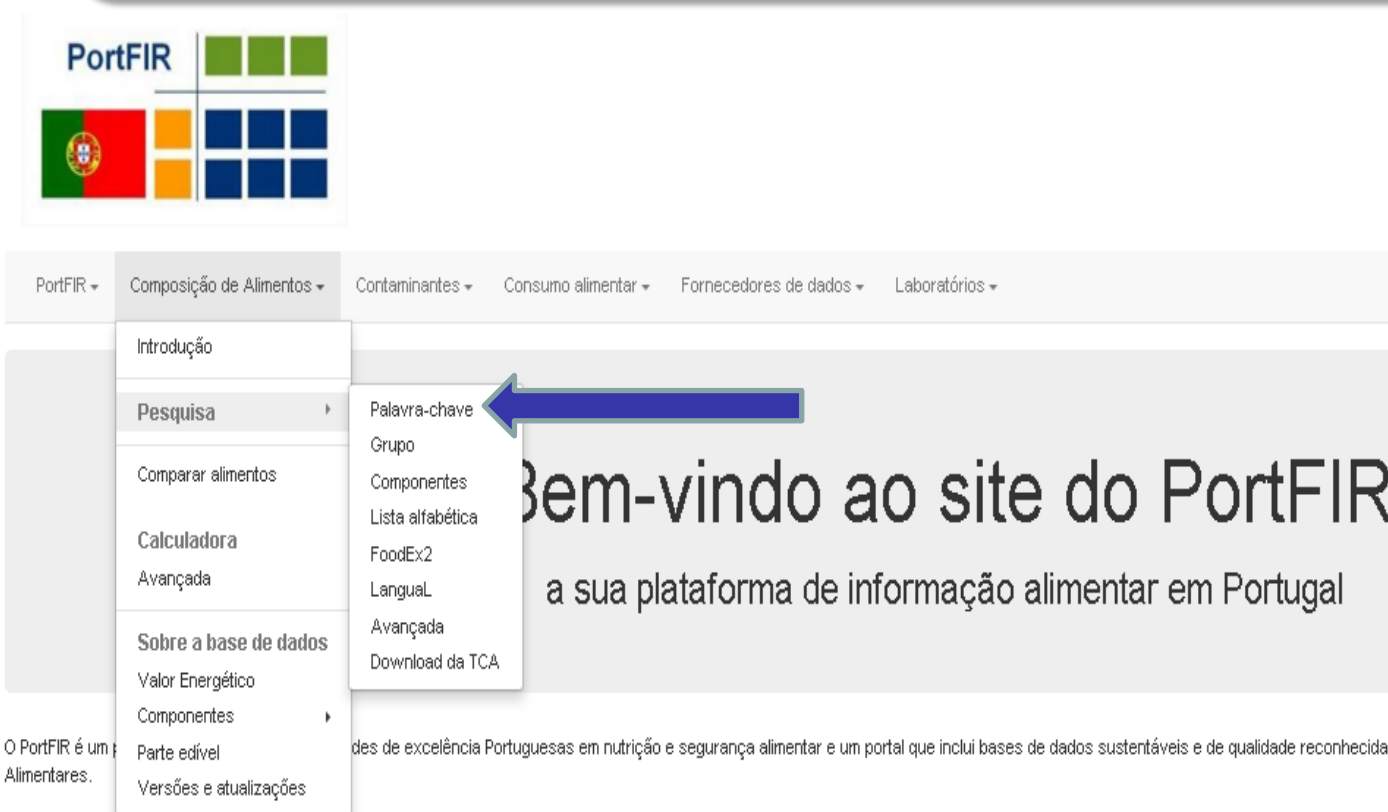


Em Portugal, a primeira Tabela da Composição dos Alimentos Portugueses foi publicada pelo INSA, em 1961.



# A Tabela da Composição de Alimentos

A Tabela da Composição de Alimentos (TCA) contempla 1149 alimentos, agrupados de acordo com a classificação FoodEX2, distribuídos por 19 grupos. Pode ser consultada e descarregada online: [www.portfir.insa.pt](http://www.portfir.insa.pt)



PortFIR

PortFIR Composição de Alimentos Contaminantes Consumo alimentar

### Detalhe Alimento

**Nome:** Bolo-Rei

**Grupo:** Cereais e Derivados

**SubGrupo:** Bolos e produtos de pasteleria

**Parte Edível:** 100%

**Porção Unitária Recomendada:**

**Referência Porção Unitária Recomendada:**

**Porção Unitária Habitual:**

**Referência Porção Unitária Habitual:**

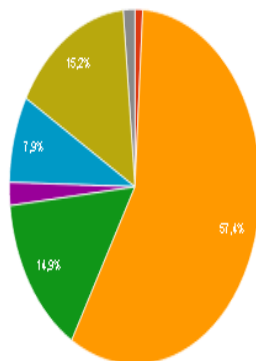
**Código:** IS479

**Código FoodEX2:** A00BK



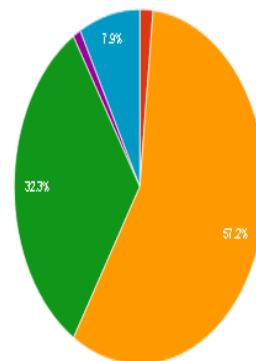
### Composição

- 1 g Álcool
- 57.4g De
- 14.9g Lipidos
- 2.1g Fibra
- 0 g Alimentar
- 0 g Ácidos
- 7.9g Proteína
- 15.2g Água
- 1.5g Outros



### Distribuição energética

- 1.7% Álcool
- 57.2% De
- 32.3% Lipidos
- 1.0% Fibra
- 0.0% Alimentar
- 0.0% Ácidos
- 7.9% Proteína



Açúcar branco	32.0	g
Noz, miolo	12.0	g
Pinhão, miolo	13.0	g
Aguardente	10.0	g
Fermento fresco de padeiro	3.0	g
Sal	2.0	g
Farinha de trigo tipo 55	225.0	g
Ovo (de galinha) inteiro cru	55.0	g
Leite de vaca UHT meio gordo	20.0	g
Manteiga com sal	45.0	g
Pera cristalizada	22.0	g
Abóbora cristalizada	13.0	g
Figo cristalizado	10.0	g



PortFIR



## PortFIR

Inclui, na área da composição de alimentos, a TCA.

A Plataforma Portuguesa de Informação Alimentar, PortFIR, consiste num sistema de gestão de informação e em redes de excelência em nutrição e segurança alimentar.



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

PortFIR



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

O PortFIR é um  
Alimentares.

## Contactos

INSA - DAN  
Av. Padre Cruz  
1649-016  
Lisboa  
Portugal  
✉ [tabela.alimentos@insa-min-saude.pt](mailto:tabela.alimentos@insa-min-saude.pt)



# Bem-vindo ao site do PortFIR

PortFIR



PortFIR • Composição de Alimentos • Contaminantes • Consumo alimentar • Fornecedores de dados • Laboratórios • Membros do PortFIR •

Iniciar sessão

Português •

1. COMPOR DIETA

2. VISÃO GERAL DA DIETA

Pesquisar ingredientes



PLANO ALIMENTAR

CREAR REFEIÇÃO


Ingredientes disponíveis

Receita do utilizador

CREAR RECEITA



PortFIR



Pretende-se, através do recurso a alguns exemplos, mostrar que a TCA pode responder à questão “quanto açúcar tem este alimento?”

Atualmente em 100 g e em breve por unidade/porção, podendo promover a escolha de um alimento mais saudável, através da análise do teor de açúcar presente no alimento, expresso em mono+dissacáridos;

Serão abordados os grupos: “Cereais e derivados”, “Temperos, molhos e condimentos” e “bebidas alcoólicas”, dos quais destacaremos alguns exemplos para analisar o teor de açúcar.



PortFIR



## Conceitos

***Monossacáridos*** – compostos orgânicos simples, em forma de monómero. São as formas mais simples de açúcares. Exemplos: glucose, frutose, galactose.

***Dissacáridos*** – compostos orgânicos constituídos por duas moléculas de monossacáridos. Passíveis de ser hidrolisados, por adição de água (divididos). Exemplos: sacarose, lactose, maltose.

Exemplo: Por hidrólise a molécula de sacarose divide-se em glucose e frutose.





## Afinal, onde está o açúcar?



Um pacote de  
açúcar contém 5/6 g  
de açúcar

Apresentam-se nas figuras 1 e 2 alguns exemplos de alimentos, pertencentes aos diversos grupos, com a indicação do açúcar presente, por porção de alimento:

PortFIR



Porções/unidades



Pão-de-ló – 55g

19 g  
açúcar



Pastel de nata – 74g

21 g



Queijada de  
requeijão – 64g

20 g



Bolo-rei – 65,5g

11 g

**Figura 1** – Quantificação das porções /unidades (em g) e indicação do teor de açúcar em cada alimento.

PortFIR



## Sabe a quantidade de açúcar presente nestes alimentos e bebidas?

Porções/unidades



3,6 g

Molho "ketchup" –  
14 g



0,8g

Molho  
"Béchamel" – 15 g



12,6g

Vinho do Porto –  
90 ml



8,1g

Vinho da Madeira –  
90 ml

**Figura 2** – Quantificação das porções /unidades (em g) e indicação do teor de açúcar em cada alimento.

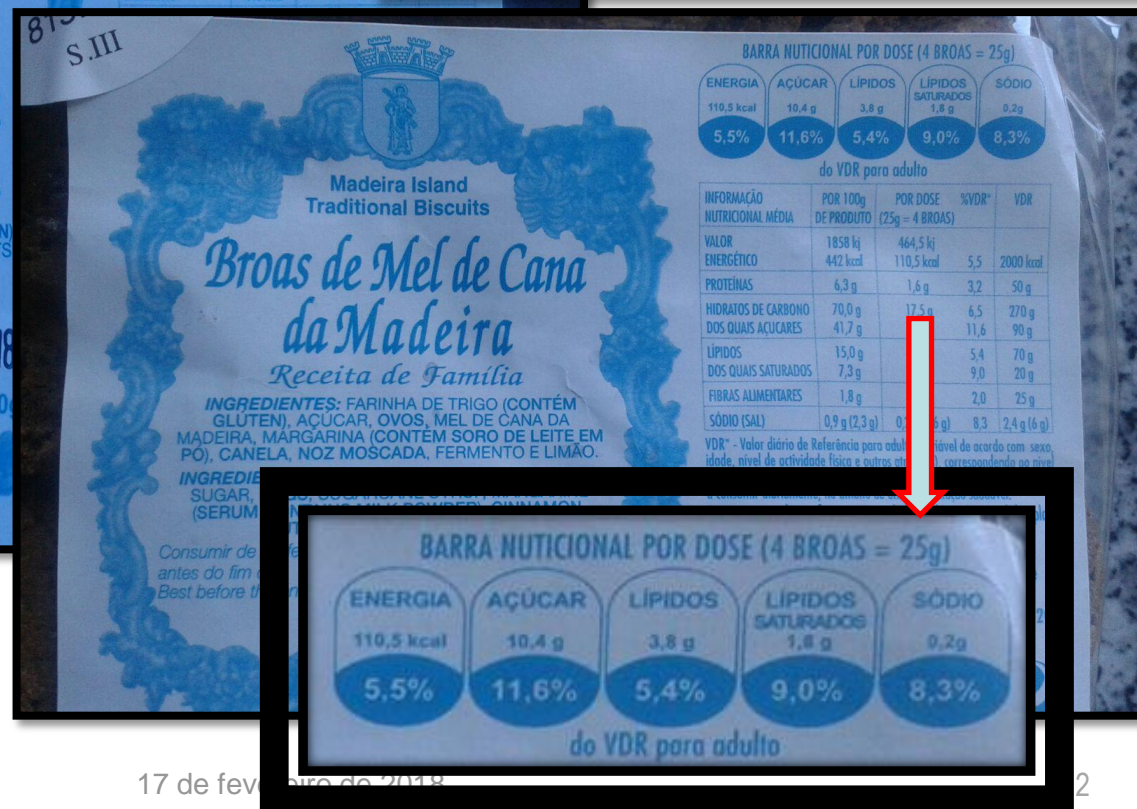
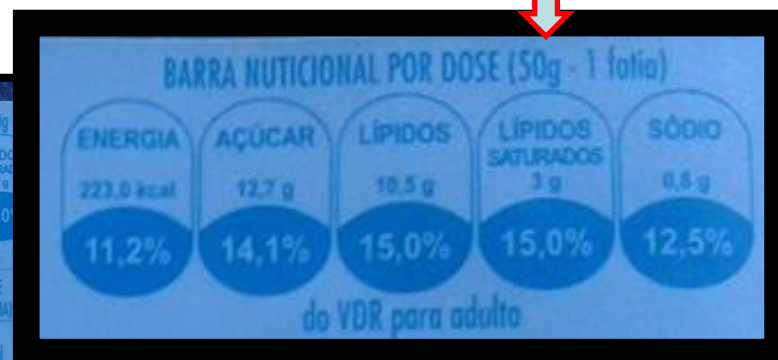
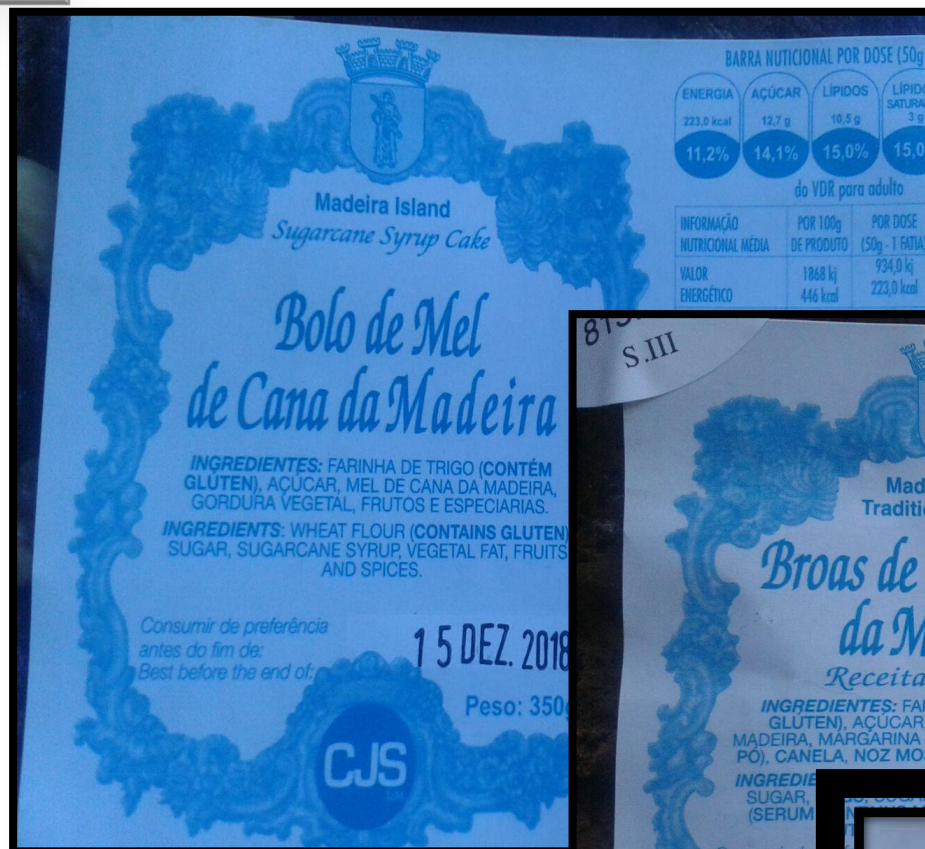




PortFIR



## Outros exemplos...





PortFIR



É importante reter que...

O teor de açúcares indicado, não corresponde necessariamente a açúcar adicionado!

Ex: Bolo-rei, tem açúcar adicionado e açúcar contido nos ingredientes da receita (frutos cristalizados).



## Conclusões

- As funcionalidades sobre a Tabela da Composição de Alimentos atualmente disponíveis na plataforma PortFIR permitem aos utilizadores estimar o teor de açúcar que ingerem por refeição/dia.
- A plataforma PortFIR está em melhoria contínua com o objetivo de promover escolhas alimentares mais informadas por parte dos consumidores.
- Perante a crescente preocupação política e dos profissionais de saúde para a redução do consumo de açúcar, é determinante que o consumidor tente aproximar-se, tanto quanto possível, de um padrão de alimentação saudável, como é o da alimentação mediterrânica.



## Bibliografia

- ❑ 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.
- ❑ Pesos e Porções de Alimentos, Faculdade de Ciências de Nutrição e Alimentação do Porto, 2014.
- ❑ Tabela da Composição de Alimentos, Departamento de Alimentação e Nutrição – Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, IP.

PortFIR



Obrigada pela  
vossa atenção! 😊

[andreia.vargues@insa.min-saude.pt](mailto:andreia.vargues@insa.min-saude.pt)