

Atualização da Tabela da Composição de Alimentos

Luísa Oliveira, M. Graça Dias

Departamento de Alimentação e Nutrição



“O conhecimento da composição química dos alimentos é o primeiro passo no tratamento da doença através da alimentação ou em qualquer estudo quantitativo de nutrição humana.”

Adaptado de McCance & Widdowson, 1940



“O que o vapor foi para o século 19, e o petróleo foi para o 20, os **dados** são para o 21. Impulsionadores da prosperidade, o recurso revolucionário que está a transformar a natureza da atividade económica, a capacidade que diferencia as sociedades bem-sucedidas das mal sucedidas.”



2014, 2016



TCA – PortFIR



2006- TCA v1.0
962 alimentos
42 *nutrientes*
livro

2007 – TCA v1.1
Incluiu correções à versão 1.0
livro + CD-ROM

2008
1ª Reunião PortFIR

2010 – TCA v1.2
Incluiu correções à
versão 1.1 livro e
on-line

2015 – TCA v2.0
1093 alimentos
43 *nutrientes*
on-line
Site PortFIR (versão
experimental)
<https://insa.foodcase.ch/#>



TCA – PortFIR



2016 – TCA v2.1
1109 alimentos
43 nutrientes
Consulta on-line
Pdf, Excel®

Site PortFIR

<http://portfir.insa.pt/>

2018 – TCA v3.0
1164 alimentos
43 nutrientes
Consulta on-line
Pdf, Excel®



PortFIR ▾

Food Composition ▾

Contaminants ▾

Food Consumption ▾

Data provider ▾

Introduction

Search ▸

Compare Food Nutrients

Calculation Tool

Advanced

**About Food Composition
Database**

Energy

Nutrients ▸

Edible part

Versions and updates

<http://portfir.insa.pt/>

Keyword

Food group

Nutrients

Alphabetical

FoodEx2

LanguaL

Advanced

Download Food Composition DB



Ficheiro

Base

Inserir

Esquema de Página

Fórmulas

Dados

Rever

Ver



Diga o que pretende fazer...



VISTA PROTEGIDA Tenha cuidado, os ficheiros provenientes da Internet podem conter vírus. A menos que precise de os editar, é mais seguro manter-se na Vista Protegida.

A1

	A	B	C	D	E	F	G	H	I
1		Nome do alimento	Grupo	Energia [kcal] (ENERC)			Energia [kJ] (ENERCJ)		
2	619	"Donut"	Açúcar, confeitaria e sobremesas	400	quilocalor	por 100 g	1670	quilojoule	por 100 g
3	620	"Donut" recheado com doce de fruta	Açúcar, confeitaria e sobremesas	348	quilocalor	por 100 g	1460	quilojoule	por 100 g
4	802	"Shortening" para pastelaria	Gorduras e óleos animais e vegetais	878	quilocalor	por 100 g	3610	quilojoule	por 100 g
5	803	"Shortening" para restaurante	Gorduras e óleos animais e vegetais	900	quilocalor	por 100 g	3700	quilojoule	por 100 g
6	703	Abacate	Fruta e produtos da fruta	114	quilocalor	por 100 g	470	quilojoule	por 100 g
7	704	Abóbora cristalizada	Fruta e produtos da fruta	293	quilocalor	por 100 g	1240	quilojoule	por 100 g
8	646	Abóbora crua	Produtos hortícolas e derivados	11	quilocalor	por 100 g	47	quilojoule	por 100 g
9	346	Abrótea cozida	Peixe, produtos da pesca, anfíbios	78	quilocalor	por 100 g	334	quilojoule	por 100 g
10	345	Abrótea crua	Peixe, produtos da pesca, anfíbios	70	quilocalor	por 100 g	296	quilojoule	por 100 g
11	971	Açorda	Pratos compostos	103	quilocalor	por 100 g	429	quilojoule	por 100 g
12	973	Açorda à alentejana	Pratos compostos	95	quilocalor	por 100 g	398	quilojoule	por 100 g
13	974	Açorda de bacalhau	Pratos compostos	73	quilocalor	por 100 g	304	quilojoule	por 100 g
14	977	Açorda de marisco	Pratos compostos	51	quilocalor	por 100 g	216	quilojoule	por 100 g
15	491	Açorda de ovo	Pratos compostos	108	quilocalor	por 100 g	454	quilojoule	por 100 g
16	804	Açúcar amarelo	Açúcar, confeitaria e sobremesas	390	quilocalor	por 100 g	1660	quilojoule	por 100 g
17	805	Açúcar branco	Açúcar, confeitaria e sobremesas	397	quilocalor	por 100 g	1690	quilojoule	por 100 g
18	647	Agrião cru	Produtos hortícolas e derivados	29	quilocalor	por 100 g	122	quilojoule	por 100 g
19	871	Água mineral natural gaseificada, "Pizões-Mo"	Água e outras bebidas à base de água	0	quilocalor	por 100 g	0	quilojoule	por 100 g
20	872	Água mineral natural gaseificada, "Vimeiro"	Água e outras bebidas à base de água	0	quilocalor	por 100 g	0	quilojoule	por 100 g
21	870	Água mineral natural gasocarbónica, "Pedras de Buçaco"	Água e outras bebidas à base de água	0	quilocalor	por 100 g	0	quilojoule	por 100 g
22	869	Água mineral natural, "Luso"	Água e outras bebidas à base de água	0	quilocalor	por 100 g	0	quilojoule	por 100 g
23	868	Água, rede pública de abastecimento (Lisboa)	Água e outras bebidas à base de água	0	quilocalor	por 100 g	0	quilojoule	por 100 g
24	843	Aguardente	Bebidas alcoólicas	308	quilocalor	por 100 ml	1280	quilojoule	por 100 ml
25	648	Aipo cru	Produtos hortícolas e derivados	15	quilocalor	por 100 g	64	quilojoule	por 100 g



TCA – Atualizações 2018 - 2021

- Baseadas maioritariamente na lista de alimentos do IAN-AF
- Necessidades de revisão de alimentos e valores antigos
- Necessidades de novos componentes expressas pelos utilizadores





TCA – Atualização 2018

61 novos alimentos

Açafrão	Cravinho	Lombo de porco assado	Ovo (de galinha) estrelado	Queijo cheddar	Salsa, seca
Açafrão-da-índia	Estragão	Lombo de porco frito	Peito de vitela magro estufado	Queijo creme para barrar	Tomilho
Alecrim	Estragão, seco	Maçã (média com e sem pele)	Pizza, massa	Queijo flamengo	Tomilho, seco
Caril, pó	Farinha de centeio	Manjerição, seco	Porco, baço	Queijo gouda	Tosta de trigo
Cebolinho	Farinha de trigo	Manjerona, seca	Porco, cabeça	Queijo gruyere	Uva (média, branca e tinta)
Cerefólio	Feijão, vermelho, seco	Margarina	Porco, intestino	Queijo mascarpone	Vaca assada
Chouriço de carne de porco, cru	Fiambre de aves	Massa folhada, congelada	Porco, orelha	Queijo, mozzarella	Vaca magra estufada
Chuchu	Fiambre de porco	Mostarda	Porco, pés	Requeijão	Vaca meio gorda estufada
Coelho estufado	Funcho	Mostarda, molho	Porco, pulmões	Rúcula	Vinagrete, molho
Colorau	Gengibre	Noz-moscada	Porco, sangue		
Costeleta de porco meio gorda estufada	Leite de coco, enlatado	Óregão, seco			



TCA – Atualização 2018

6 alimentos inativados

- Queijo de Alverca fresco
- Queijo de Alverca curado
- Leite de vaca esterilizado gordo
- Leite de vaca esterilizado meio gordo
- Leite de vaca esterilizado magro
- Leite de vaca esterilizado achocolatado



TCAs

Origem dos dados compilados

- Valores da análise química de amostras de alimentos (representativas).
- Cálculo de valores utilizando o rendimento da receita e os fatores de retenção dos micronutrientes de cada ingrediente associados ao método de cozinhar.
- Valores importados de outra(s) base(s) de dados da composição de alimentos.
- Valores estimados ou “emprestados” a partir de alimentos análogos.
- Valores de outras fontes, por exemplo, literatura ou rótulos dos alimentos.



TCA

Estratégia de atualização 2019 - 2021

- Atualizações anuais
- Mudança da classificação dos alimentos em grupos e subgrupos – adoção do sistema FoodEx2 até nível 3
- Inclusão de todos os novos alimentos resultantes do IAN-AF
- Revisão/revalidação de todos os alimentos existentes na TCA v2
- Inclusão de novos componentes (Iodo, AG omega3 e 6, razão 6/3, AA essenciais)
- Compromisso “zero valores omissos” para os componentes prioritários (EuroFIR)



TCA

Estratégia de atualização 2019

TCA v4.0

- Mudança da classificação dos alimentos em grupos e subgrupos – adoção do sistema FoodEx2 até nível 3
 - alinhamento das bases de dados nacionais (composição, consumo, contaminação) e harmonização europeia/internacional
- Inclusão de todos os novos alimentos resultantes do IAN-AF
- Valores maioritariamente importados de outra(s) base(s) de dados da composição de alimentos.





TCA

Estratégia de atualização 2019

TCA v4.0

- 400 – 500 novos alimentos
 - Produtos primários ou matérias primas >100
 - Derivados de produtos primários >50
 - Produtos compostos simples >250
 - Produtos compostos agregados >50





TCA

Estratégia de atualização 2019

TCA v4.0

- Produtos primários– exemplos

Alimento	Grupo (FoodEx2)
Rodvalho	Peixe e produtos da pesca, anfíbios, répteis e invertebrados
Badejo	
Bodião	
Faneca	
Lampreia	
Achigã, cru	
Perceve	
Ova, bacalhau	
Ovo, galinha, gema pasteurizada	Ovos e derivados



TCA

Estratégia de atualização 2019

TCA v4.0

- Produtos primários – exemplos

Alimento	Grupo (FoodEx2)
Amora	Frutos e derivados
Goiaba	
Maracujá	
Alcaparras	Leguminosas, frutos e sementes oleaginosas e especiarias
Abóbora, sementes	
Chia, sementes	
Cânhamo, sementes	
Canela, pau	
Cominhos	



TCA

Estratégia de atualização 2019

TCA v4.0

- Produtos primários – exemplos

Alimento	Grupo (FoodEx2)
Acelga	Produtos hortícolas e derivados
Quiabo	
Soja, rebentos	
Trigo sarraceno	Cereais e derivados
Aveia, grãos	
Galinha-d'angola	Carne e derivados
Veado	
Lebre	
Javali	



TCA

Estratégia de atualização 2019

TCA v4.0

- Derivados de produtos primários – exemplos

Alimento	Grupo (FoodEx2)
Queijo de vaca fresco	Leite e produtos lácteos
Queijo de cabra fresco	
Queijo de ovelha fresco	
Farinha de aveia	Cereais e derivados
Bulgur	
Torresmos de porco	Carne e derivados
Sumo 100% frutos, tutti frutti	Sumos e néctares de frutos e produtos hortícolas (incluindo concentrados)
Sumo fresco de laranja, espremida	
Sumo fresco de romã, natural	



TCA

Estratégia de atualização 2019

TCA v4.0

- Produtos compostos simples – exemplos

Alimento	Grupo (FoodEx2)
Massa sem glúten	Cereais e derivados
Broa de milho	
Broa de Avintes	
Pão de alfarroba	
Barra de cereais com fruta	
Barra de cereais com chocolate	
Chocolate quente	Café, cacau, chá e tisanas
Café expresso, descafeinado	
Tisana de camomila	



TCA

Estratégia de atualização 2019

TCA v4.0

- Produtos compostos simples – exemplos

Alimento	Grupo (FoodEx2)
Fórmula de transição, regular	Alimentos para a população jovem
Fórmula anti regurgitação, lactentes	
Fórmula antidiarreica, 0-3 anos	
Maionese com iogurte	Temperos, molhos e condimentos
Molho pesto	
Cubo de caldo de marisco	
Bebida isotónica	Água e bebidas à base de água
Bebida energética de lima	
Bomboca	Açúcar e similares, produtos de confeitaria e sobremesas doces à base de água



TCA

Estratégia de atualização 2019

TCA v4.0

- Produtos compostos agregados – exemplos

Alimento	Grupo (FoodEx2)
Boião de fruta e cereais	Alimentos para a população jovem
Boião de frango, arroz e vegetais	
Boião de vitela guisada com legumes	
Bola de Berlim com creme	Cereais e derivados
Mil folhas	
Bolacha de canela	
Jardineira de legumes, comercial	Pratos compostos
Folhado de salsicha	
Crepe chinês	



TCA

Estratégia de atualização 2019

TCA v4.0



SAVE THE DATE



12ª Reunião Anual PortFIR



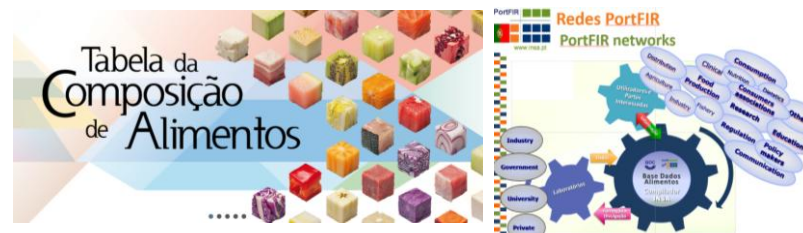
TCA

Estratégia de atualização 2020

TCA v5.0

- Revisão/revalidação de todos os alimentos
 - Revisão da descrição dos produtos por grupo (FoodEx2 Níveis 1, 2 e 3) de acordo com o existente no mercado (TCA v2).
 - Revisão dos teores dos componentes (resultados analíticos de trabalhos do INSA, de outras Instituições de Investigação, da Indústria – resultados próprios e de laboratórios independentes)

A colaboração, partilha de conhecimento e dados tem que começar em **2019**.



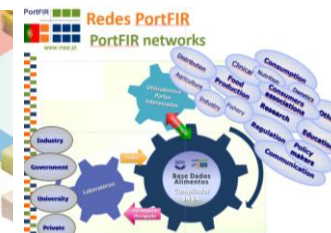


TCA

Estratégia de atualização 2020

TCA v5.0

- Alguns exemplos já identificados
 - Iogurtes
 - Queijos
 - Charcutaria
 - ...





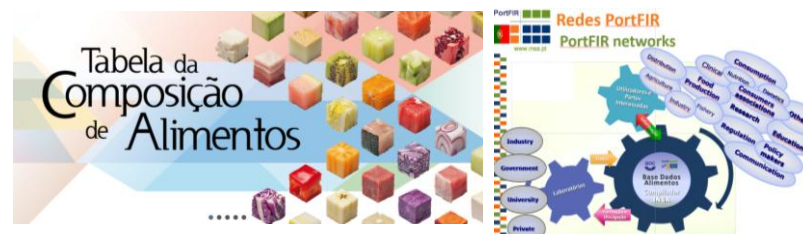
TCA

Estratégia de atualização 2021

TCA v6.0

- Inclusão de novos componentes (Iodo, AG omega3 e 6, razão 6/3, AA essenciais, luteína) nos grupos de alimentos pertinentes
 - Identificação de fontes de dados (onde já existem?)
 - Colaboração na definição de amostragem/descrição da amostra/metodologia de controlo de qualidade analítica para novas investigações – produção de dados analíticos de elevada qualidade para Bases de Dados de Composição de Alimentos

A colaboração, partilha de conhecimento e dados tem que começar em **2019**.



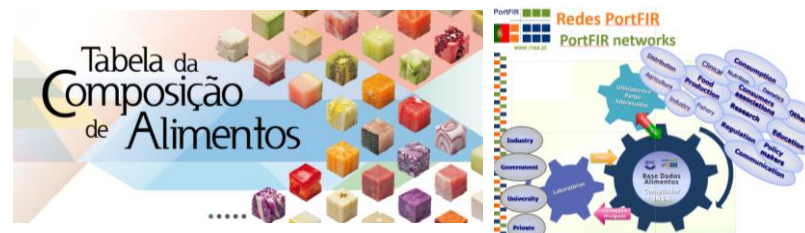


TCA

Estratégia de atualização 2019 - 2021

Partilhem connosco também as dificuldades de partilha.

Juntos podemos encontrar a forma de as contornar.





Se não é divertido, não é sustentável!

Dragon Dreaming Project Design, v2.0



Membros PortFIR

