

Food Composition Database Activities Portugal

Maria da Graça Dias, Luísa Oliveira

Departamento de Alimentação e Nutrição (DAN),
Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, I.P. (INSA)
Av. Padre Cruz, 1649-016 Lisboa - Portugal (<http://www.insarj.pt>)

What is INSA?

A central body of the Ministry of Health

- ✓ National Health Observatory
- ✓ National Health Reference Laboratory
- ✓ Research & Development
- ✓ Training
- ✓ Services



INSA, IP

Instituto Nacional de Saúde
Doutor Ricardo Jorge, I.P.

National Institute of Health
(NIH)

Portuguese Food Composition Tables

In the late
1930s

First studies related to analytical work on food nutrients (Gonçalves Ferreira)



1948

First analytical work related to Portuguese Food Composition (Instituto Superior de Higiene Dr. Ricardo Jorge – Lab. de Higiene da Alimentação e Bromatologia)

Portuguese Food Composition Tables



■ 1961

■ All National food composition tables were published by INSA.



■ 2006

Portuguese Food Composition Table

2006

1st Edition of “TCA”, the new FCT data on 972 foods organized in 14 food groups

“TCA”



Food Groups



- 1. Milk and milk products**
- 2. Meat and meat products, fowl and game meat**
- 3. Fish and fish products**
- 4. Eggs**
- 5. Legumes (fresh and dried)**
- 6. Cereal and cereal products**
- 7. Vegetables other than legumes**
- 8. Fruit**
- 9. Olive oil, oils and fats**
- 10. Sugar, sugared products and honey**
- 11. Cocoa and cocoa products**
- 12. Desserts**
- 13. Drinks/Beverages**
- 14. Soups, sauces and miscellaneous food**

Portuguese Food Composition Table

2006

1st Edition of “TCA”, the new FCT
data on 972 foods
organized in 14 food groups

raw/processed (65%) and cooked (35%)

42 components

analysis - 40%, calculation - 30%,
scientific literature - 29%, food label - 1%

“TCA”



Nutrients/Components

Total CH exp. monosac.

Total available CH

Mono+disaccharides

Starch

Oligosaccharide

Dietary Fibre

Protein

Fat, total

Saturated fatty acids

Monounsaturated fatty acids

Polyunsaturated fatty acids

Fatty acid 18:2 c,c n-6

Trans fatty acids

Cholesterol

Organic acids, total

Alcohol

Water

Ash

Energy Kcal

Energy KJ

Vit. A (RE)

Carotene

Vit. D

Vit. E

Thiamin

Riboflavin

Vit. B6

Vit. B12

Vit. C

Folate

Niacin equiv.

Niacin

Tryptophan/60

Sodium

Iron, total

Potassium

Calcium

Magnesium

Phosphorus

Zinc

Portuguese Food Composition Table

2006

1st Edition of “TCA”, the new FCT data on 972 foods organized in 14 food groups

raw/processed (65%) and cooked (35%)

42 components

analysis - 40%, calculation - 30%,
scientific literature - 29%, food label - 1%

Composition and Nutritional Value of Most Consumed Seafood Products in Portugal

(aprox. 40 species, macronutrients, fatty acids profile, aminoacids, vitamins, minerals)

2008

“TCA” edition on CD-ROM (inc. Excel file)

“TCA”





2010

Departamentos

Alimentação e Nutrição

Áreas de Trabalho

Publicações

Unidades

Investigação & Desenvolvimento

Laboratório de Referência

Observação de Saúde

Prestação de Serviços

Formação

Organização

Interação da Cultura Científica

Aplicações Online

Doenças Infetivas

Epidemiologia

Genética

Promoção da Saúde e Doenças Crónicas

Saúde Ambiental

<http://www.insa.pt>

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 componentes/nutrientes (Energia, Macroconstituintes, Ácidos Gordos, Colesterol, Vitaminas e Minerais) em 962 alimentos (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 da 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.

Tabela da Composição de Alimentos (TCA)

Pesquisa Online

Questionário de Satisfação

Sobre a Tabela dos Alimentos

PortFIR



DETALHE ALIMENTO



Language Selection : [English](#)

Resumo do Alimento

Nome: Leite Vaca UHT meio gordo
Grupo: Leites e Produtos Lácteos
SubGrupo: Leite
Parte Edível: 100 %
Porção Unitária Recomendada: 258 g
Referência Porção Unitária Recomendada:
Porção Unitária Habitual: -
Referência Porção Unitária Habitual:
Código: IS025

Tabela da Composição de Alimentos (TCA)

Pesquisa Online

[Por Palavra Chave](#)

[Lista Alfabética](#)

[Por Grupo](#)

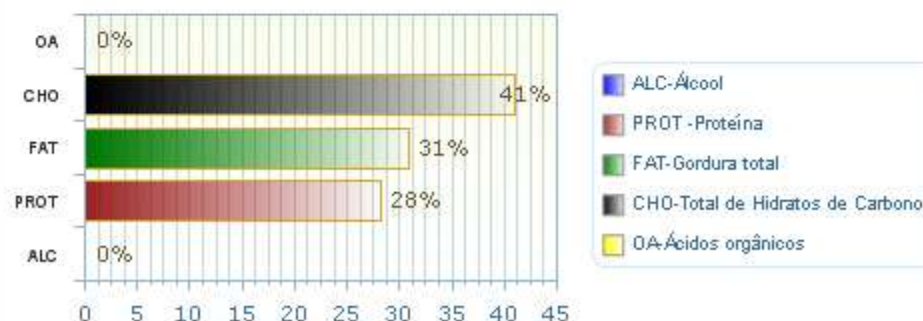
[Por Componentes](#)

[Questionário de Satisfação](#)

[Sobre a Tabela dos Alimentos](#)

[PortFIR](#)

Distribuição Energética (%)



Energia

Componentes por 100 g* por porção recomendada por porção habitual Fonte

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](#)

[Saúde Ambiental](#)

Food Composition Table (2006)

Foods: > 950

Components: > 40

36 000 values

➤ If all analytical values:

✓ Cost: ~**14 000 000** Euros

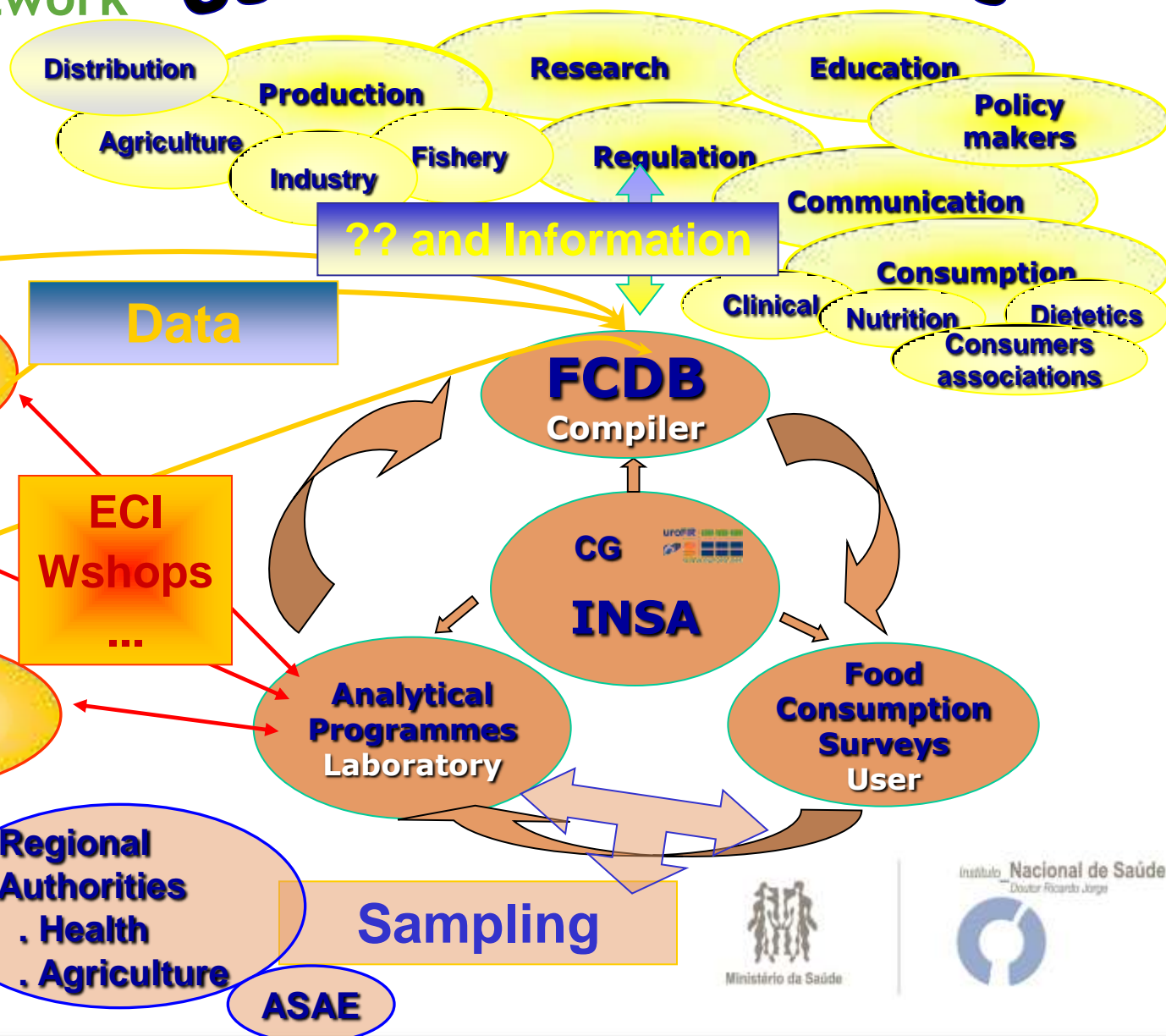
✓ Time: 1 technician \Rightarrow ~ **455** years
(242 days/year)

Portuguese Food Composition Network

Users and Stakeholders



Laboratories



Portuguese diet

Main contributor of nutrients

- First and last National Food Consumption Survey - 1980
- Fat – meat and meat products - **28.3%**
- Protein – meat and meat products - **32.7%**
- Carbohydrate – Cereals and tubercles - **44.9%**
Bread, cereal flakes, biscuits, rice, pasta, potatoes
- Calcium – Dairy products - **60%** (milk – **37.7%**)

Oporto region; n= 2415 (61.7%♀ 38.3%♂); 18-92 years

Lopes, C, Oliveira, A, Santos, AC, Ramos, E, Gaio, AR, Severo M, Barros, H. Consumo alimentar no Porto. FMUP, 2006 .

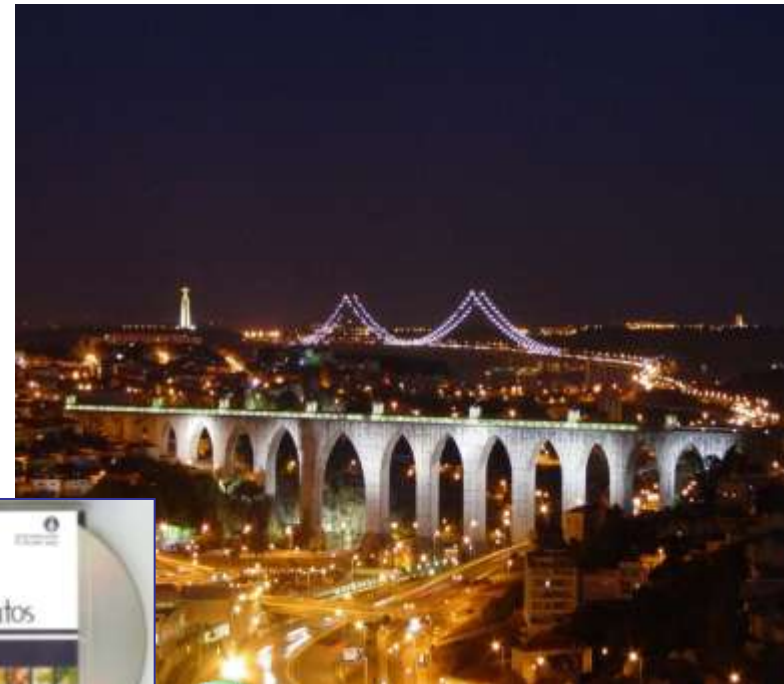
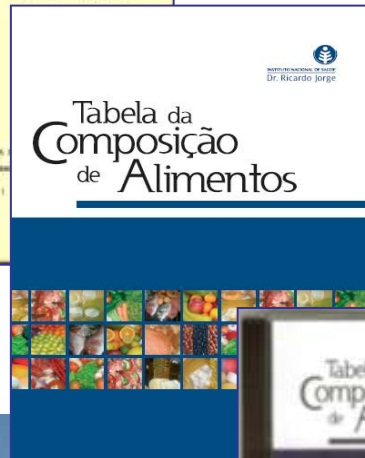
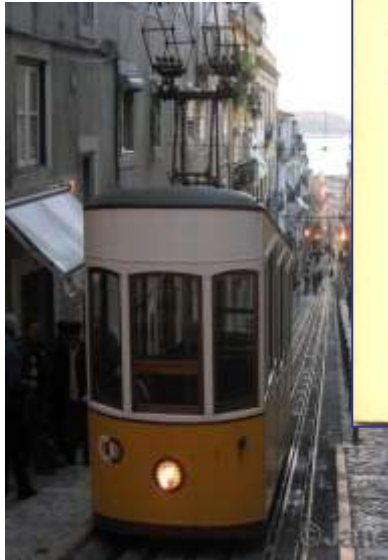
(data 1999-2004)

Portuguese major public health/nutrition problems

- Deaths by non-communicable diseases **86%**
 - Cardiovascular diseases **37%**
 - Cancers **26%**
 - Respiratory diseases (non-infectious) **6%**
 - Diabetes **5%**

Source: WHO-report 2011 (data 2008)

Thank you for your attention!



FCT online
<http://www.insa.pt>