

REALIDADE NUTRICIONAL DOS ALIMENTOS PROCESSADOS DE BASE VEGETAL DISPONÍVEIS NO MERCADO PORTUGUÊS EM 2022

Roberto Brazão¹; Paulo Fernandes¹; Andreia Lopes¹; Maria da Graça Dias¹

¹Unidade de Observação e Vigilância; Departamento de Alimentação e Nutrição
Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, IP. Lisboa, Portugal

roberto.brazao@insa.min-saude.pt



Fig. 1 – Alimentos processados à base de plantas.

INTRODUÇÃO: A procura crescente de produtos alimentares mais saudáveis e sustentáveis, registada um pouco por todo o mundo, tem contribuído decisivamente para o desenvolvimento e comercialização de uma multiplicidade de novos alimentos processados derivados de plantas, que têm na base da sua composição os vegetais, leguminosas, frutos secos e secados, sementes, condimentos, especiarias e/ou temperos. Este segmento de alimentos caracteriza-se também pela total ausência de ingredientes de origem animal na sua composição bem como, muitas vezes, pela adoção de formatos, designações e características organolépticas o mais aproximadas possível das dos produtos de origem animal existentes no mercado, procurando constituírem-se como uma alternativa muito real, válida e eficaz a estes últimos, podendo contribuir para um consumo alimentar mais saudável e sustentável e, conseqüentemente, para a proteção das pessoas e do ambiente.

Apesar dos benefícios para a saúde de uma dieta à base de plantas, a sua disponibilização na forma processada pode apresentar formulações e características nutricionais inadequadas a um padrão alimentar saudável.

OBJETIVO: Avaliação das características nutricionais de alimentos processados de base vegetal (Fig.1) disponíveis no mercado português, por comparação com alguns valores de referência definidos na Estratégia Integrada para Promoção da Alimentação Saudável (EIPAS) bem como com os valores nutricionais estabelecidos no descodificador de rótulos da DGS, procurando caracterizar a realidade nacional atual.

MÉTODOS: Foi realizada a recolha da informação nutricional de diversos produtos processados de base vegetal, nomeadamente: Hambúrgueres (HambVeg); Salsichas (SalsVeg); Enchidos (EnchVeg); Nuggets, Douradinhos e Outros panados (Nug&Dor&PanVeg); Almôndegas, Falafel e Bites (Alm&Fal&BitVeg); Alternativas vegetais da carne picada e tiras de carne (SubstCarneVeg); Alternativas vegetais aos queijos (QueijVeg); e Produtos de charcutaria cozidos (CharcutVeg); entre janeiro e fevereiro de 2022, em sites nacionais de empresas de comércio alimentar e distribuição. Posteriormente, procedeu-se à comparação de determinados elementos nutricionais recolhidos com os correspondentes valores de referência definidos na EIPAS (Tab. 1) e no descodificador de rótulos da DGS (Fig. 2).

Categoria de alimentos	Objetivos da EIPAS	Valores de referência da EIPAS (g / 100 g ou 100 ml)	
		Açúcares	Sal
Produtos alimentares em geral	Attingir os valores definidos pelo Regulamento (CE) n.º 1924/2006, relativo às alegações nutricionais e de saúde sobre os alimentos, para alimentos com baixo teor de açúcar e de sal.	≤ 5 (sólidos) ≤ 2,5 (líquidos)	≤ 0,3
Sopas & Refeições	Attingir o valor de referência definido por um grupo de trabalho interministerial		< 0,2

Tab. 1 – Valores de referência da EIPAS para produtos alimentares em geral e para sopas e pratos de refeição em particular (adaptado de: Despacho n.º 11418/2017, de 29 de dezembro de 2017).



Fig. 2 – Descodificador de rótulos de alimentos por 100g.²

RESULTADOS: Foram monitorizados 352 produtos de base vegetal, tendo-se verificado que 97,4% (n=343) estão de acordo com o valor de referência da EIPAS para os açúcares, mas apenas 1,7% (n=6) satisfazem o definido para o sal. Deste modo, quando avaliados os dois parâmetros conjuntamente, verificou-se que somente uma ínfima percentagem dos produtos (1,7%, n=6) cumprem com esses valores de referência e apenas em três das oito categorias alimentares estudadas: HambVeg (0,7%, n=1), EnchVeg (7,5%, n=3) e QueijVeg (3,9%, n=2) (Fig. 3).

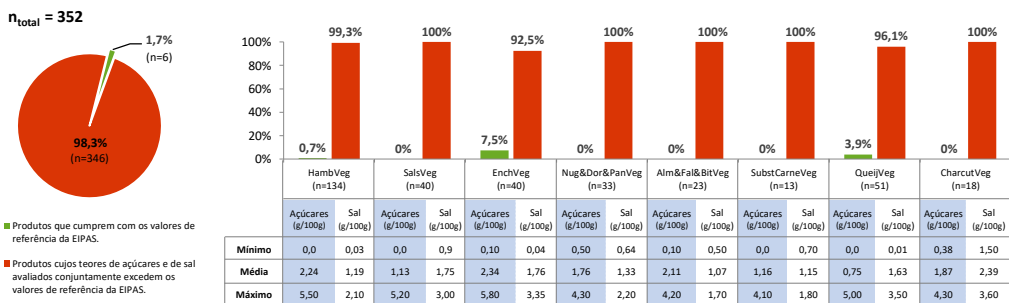


Fig. 3 – Concordância dos produtos de base vegetal estudados, global e por categorias alimentares, com os valores de referência da EIPAS. Dados estatísticos referentes aos teores de açúcares e de sal para as diversas categorias.

Considerando os valores nutricionais estabelecidos no descodificador de rótulos da DGS, verificou-se que 22,7% (n=80), 17,9% (n=63), 0,0% (n=0) e 37,2% (n=131) dos produtos estudados apresentam teores altos de lipídios, ácidos gordos saturados, açúcares e sal, respetivamente. Por outro lado, 1,7% (n=6), 50,6% (n=178), 97,4% (n=343) e 1,7% (n=6) apresentam teores baixos dos respetivos nutrientes (Tab. 2).

$n_{total}=352$	Lípidios	Ácidos gordos saturados	Açúcares	Sal
Alto	22,7%	17,9%	0,0%	37,2%
Médio	75,6%	31,5%	2,6%	61,1%
Baixo	1,7%	50,6%	97,4%	1,7%

Tab. 2 – Percentagens de produtos alimentares com teores "Alto", "Médio" e "Baixo" correspondentes aos diferentes parâmetros nutricionais avaliados.

CONCLUSÃO: A quase totalidade dos produtos à base de plantas avaliados (98,3%) apresenta um teor de sal superior ao desejável de acordo com a EIPAS e somente em três categorias (HambVeg; EnchVeg e QueijVeg) é possível encontrar alguns alimentos concordantes com os valores de referência definidos, no entanto, em número/percentagens muito reduzidas. Apesar da grande maioria (97,5%) apresentar baixos teores de açúcares, já expectável em função da tipologia de produtos em questão, as percentagens referentes aos alimentos com teores médios ou altos de lipídios, de ácidos gordos saturados e de sal são consideravelmente elevadas. Neste contexto, as decisões de compra de alimentos processados de base vegetal, em regra percecionadas como mais saudáveis, devem ser muito bem ponderadas, sendo a literacia alimentar e a leitura do rótulo indispensáveis à realização de escolhas alimentares adequadas.

REFERÊNCIAS: ¹ Diário da República, 2.ª série – N.º 249 – 29 de dezembro de 2017. Despacho n.º 11418/2017. Disponível em: https://dre.pt/web/guest/home/dre/114424591/details/maximized?serie=II&at=c&parte_filtro=31&filtrar=filtrar&dreid=11442457

² <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/descodificador-de-rotulos/>