

# Géneros alimentícios de base vegetal na Tabela da Composição de Alimentos:

## Desafios

Paulo Fernandes

Unidade de Observação e Vigilância

Departamento de Alimentação e Nutrição

# Tabela da Composição de Alimentos



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

PortFIR - Composição de Alimentos - Contaminantes - Consumo alimentar - Fornecedores de dados - Laboratórios

Iniciar sessão Português

## Bem-vindo ao site do PortFIR

a sua plataforma de informação alimentar em Portugal

O PortFIR é um programa de implementação de redes de excelência Portuguesas em nutrição e segurança alimentar e um portal que inclui bases de dados sustentáveis e de qualidade reconhecida sobre Composição e Contaminação de Alimentos e Consumos Alimentares.



### Atualização

A versão 4.1 - 2019 está disponível para pesquisa e o respetivo ficheiro em Excel pode ser descarregado a partir do menu "Composição de Alimentos > Descarregar Excel da TCA".



### 13.ª Reunião Anual PortFIR

O Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, através do seu Departamento de Alimentação e Nutrição, promove, no dia 28 de outubro de 2021, a 13.ª Reunião Anual PortFIR, este ano sobre o tema "Alimentação saudável e sustentabilidade alimentar | O que trouxe a pandemia?" ([Programa provisório](#))

Nesta iniciativa iremos abordar os temas da alimentação saudável, sustentabilidade alimentar e saúde, procurando refletir e debater os impactos, desafios e oportunidades que se colocam em consequência da COVID-19 bem como divulgar movimentos e iniciativas regionais e locais, centradas na alimentação, consumo e sociedade, levadas a cabo para mitigação dos efeitos da pandemia em diferentes setores.

# Tabela da Composição de Alimentos

A versão atual da Tabela da Composição de Alimentos (TCA) contém, atualmente:

- 1275 alimentos (crus, cozinhados e processados)
- com informação sobre o teor de 42 componentes.

# Inclusão de alimentos de base vegetal

Alimentos consumidos pela população portuguesa e identificados pelo Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física, IAN-AF 2015-2016.



# Inclusão de alimentos de base vegetal

- Alimentos consumidos pelo grupo da população que declarou ter um padrão de consumo alimentar vegetariano, de acordo com Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física, IAN-AF 2015-2016;
- Amostragem realizada em diversos pontos de venda da região de Lisboa e valores nutricionais determinados analiticamente nos laboratórios do INSA.

# Inclusão de alimentos de base vegetal

Os motivos que poderão levar ao consumo destes alimentos são vários:

- Motivos ideológicos,
- Motivos éticos,
- Motivos religiosos,
- De perceção de saúde,
- Motivos ambientais,
- Maior diversificação alimentar.

# Caracterização de alimentos de base vegetal

São fundamentalmente alternativas vegetais a fontes proteicas de origem animal:

- Alternativas ao leite;
- Alternativas à carne e peixe.

Ou alternativas às fontes de gordura de origem animal:

- Alternativas à manteiga.



# Do alimento à sua composição

A TCA foi estruturada sobre grupos de alimentos:

Leites e produtos lácteos | Carne, criação e caça |  
Pescado (peixe, moluscos e crustáceos) e derivadas |  
Ovos | Leguminosas frescas e secas e derivados | Cereais  
e derivados | Batatas, produtos hortícolas e derivados  
(excepto leguminosas) | Frutos e derivados | Azeite, óleos  
e gorduras | Açúcar, produtos açucarados e mel | Cacau e  
derivados | Sobremesas | Bebidas | Sopas e molhos

# Do alimento à sua composição

## FoodEx2:

- sistema standardizado para classificar e descrever alimentos.
- descrições individuais de um grande número de alimentos agregados em grupos de alimentos e categorias mais abrangentes numa estrutura hierarquizada.

# Do alimento à sua composição

Assim, estes alimentos são sobretudo os pertencentes a três grupos:

- Dairy imitates,
- Meat imitates,
- Vegetable spreads.

# O que estamos a fazer então?

Trabalho contínuo de amostragem, análise, cálculo e compilação e atualização da informação nutricional de alimentos de todas as categorias, incluindo de alimentos à base de vegetais.

# Alimentos já incluídos

- Leguminosas;
- Produtos hortícolas;
- Frutas;
- Sopas;
- Flocos de aveia;
- Bebida vegetal de soja;
- Tofu.

# Alimentos a ser incluídos – em análise –

## Alimentos atualmente em análise laboratorial:

- Millet
- Miso
- Sementes abóbora
- Sementes girassol
- Lentilhas vermelhas (secas)
- Feijão frade
- Feijão manteiga
- Feijão encarnado
- Feijão branco
- Feijão catarino
- Feijão preto

# Alimentos a ser incluídos – já analisados –

No final deste ano prevê-se que sejam incluídos na TCA os seguintes alimentos:

- Proteína texturizada de soja
- Salsicha de soja
- Vegurt de soja
- Farinha de espelta
- Trigo Sarraceno (grão)
- Seitan
- Bagas de goji
- Bulgur de trigo
- Sementes de chia
- Sobremesa de soja
- Castanha do Brasil

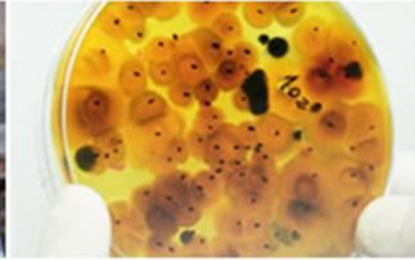
# Alimentos a ser incluídos – planeamento –

Em 2022, planeia-se a colheita de amostras de:

- Grão
- Rebentos de soja
- Rebentos de bambu
- Rebentos de feijão mungo
- Bebida de arroz
- Bebida de amêndoa
- Vegurt à base de coco
- Nata culinária à base de soja
- Boletó
- Pleurotus
- Creme/margarina culinário vegetal
- Creme vegetal de soja para barrar
- Alga nori

# Desafios particulares

- Falta de homogeneidade nestes alimentos no que respeita aos ingredientes e às receitas;
- Produtos processados;
- Dificuldade na tipificação dos produtos.



# Obrigado pela atenção

[tabela.alimentos@insa.min-saude.pt](mailto:tabela.alimentos@insa.min-saude.pt)

Paulo Fernandes

Unidade de Observação e Vigilância

Departamento de Alimentação e Nutrição