



INQUÉRITO ALIMENTAR NACIONAL
E DE ATIVIDADE FÍSICA



Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física, IAN-AF 2015-2016

Relatório de resultados
2017

Autores: Carla Lopes, Duarte Torres, Andreia Oliveira, Milton Severo, Violeta Alarcão, Sofia Guiomar, Jorge Mota, Pedro Teixeira, Sara Rodrigues, Liliane Lobato, Vânia Magalhães, Daniela Correia, Catarina Carvalho, Andreia Pizarro, Adilson Marques, Sofia Vilela, Luísa Oliveira, Paulo Nicola, Simão Soares, Elisabete Ramos.

Título: Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física, IAN-AF 2015-2016: Relatório de resultados

Autores: Carla Lopes, Duarte Torres, Andreia Oliveira, Milton Severo, Violeta Alarcão, Sofia Guiomar, Jorge Mota, Pedro Teixeira, Sara Rodrigues, Liliane Lobato, Vânia Magalhães, Daniela Correia, Catarina Carvalho, Andreia Pizarro, Adilson Marques, Sofia Vilela, Luísa Oliveira, Paulo Nicola, Simão Soares, Elisabete Ramos.

Edição: Universidade do Porto

ISBN: 978-989-746-181-1

Todos os direitos estão reservados. Não pode ser reproduzido, exibido, publicado ou redistribuído sem a prévia autorização dos autores. Os pedidos de autorização devem ser endereçados para geral@ian-af.up.pt.

IAN-AF 2015-2016 (www.ian-af.up.pt)

Este relatório foi realizado com informação recolhida no âmbito do Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física (IAN-AF 2015-2016), desenvolvido por um Consórcio que tem como Promotor a Universidade do Porto.

O IAN-AF recebeu financiamento do Espaço Económico Europeu concedido pela Islândia, Liechtenstein e Noruega através do Programa EEA Grants - Iniciativas de Saúde Pública, área dos Sistemas de Informação em Saúde (PT06 - 000088SI3).

O IAN-AF teve o apoio institucional da Direção-Geral da Saúde, da Administração Central do Sistema de Saúde, das Administrações Regionais de Saúde, das Secretarias Regionais de Saúde dos Açores e da Madeira e da Autoridade Europeia para a Segurança dos Alimentos.

Sugestão de citação: Lopes C, Torres D, Oliveira A, Severo M, Alarcão V, Guiomar S, Mota J, Teixeira P, Rodrigues S, Lobato L, Magalhães V, Correia D, Carvalho C, Pizarro A, Marques A, Vilela S, Oliveira L, Nicola P, Soares S, Ramos E. Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física, IAN-AF 2015-2016: Relatório de resultados. Universidade do Porto, 2017. ISBN: 978-989-746-181-1. Disponível em: www.ian-af.up.pt.

CONSÓRCIO

Faculdade de Medicina da Universidade do Porto (Carla Lopes, Milton Severo, Andreia Oliveira)
 Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto (Elisabete Ramos, Sofia Vilela)
 Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto (Duarte Torres, Sara Rodrigues)
 Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (Sofia Guiomar, Luísa Oliveira)
 AIDFM - Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa (Paulo Nicola, Violeta Alarcão)
 Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (Jorge Mota)
 Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa (Pedro J. Teixeira)
 SilicoLife (Simão Soares)
 Faculdade de Medicina da Universidade de Oslo, Noruega (Lene Andersen)



APOIO INSTITUCIONAL

Direção-Geral da Saúde
 Administração Central do Sistema de Saúde
 Administrações Regionais de Saúde
 Secretarias Regionais de Saúde dos Açores e da Madeira
 Autoridade Europeia para a Segurança dos Alimentos



FINANCIAMENTO

Programa EEA Grants - Iniciativas de Saúde Pública



Índice

Preâmbulo.....	6
Lista de tabelas	11
Lista de figuras.....	13
Nota metodológica	20
1. Consumo Alimentar	27
1.1. Consumo de alimentos	28
1.1.1. Adesão a recomendações alimentares	33
1.2. Consumo de bebidas não-alcoólicas	37
1.3. Consumo de bebidas alcoólicas	41
2. Ingestão Nutricional	47
2.1. Energia e macronutrientes	48
2.2. Álcool e água.....	55
2.3. Micronutrientes.....	59
3.3. Contributo dos grupos alimentares para a ingestão nutricional	64
3. Comportamentos Alimentares	70
3.1. Suplementação	71
3.2. Aleitamento materno e diversificação alimentar	74
3.3. Consumo de produtos de agricultura biológica	76
3.4. Padrão de refeições.....	77
3.5. Dietas especiais	78
3.6. Contributos iniciais para a avaliação de exposição a perigos químicos	78
4. Insegurança Alimentar	82
5. Adesão ao Padrão Alimentar Mediterrânico	89
6. Atividade Física	96
6.1. Nível de atividade física	97
6.2. Brincadeiras ativas.....	100
6.3. Prática de atividade física desportiva programada	103
6.4. Tipos de atividade física	109
6.5. Atividades sedentárias	111
6.6. Tempo passado a ver TV	114
7. Avaliação Antropométrica	119
Summary of Main Results.....	128
Comentário Final.....	135
Referências	139
Equipa.....	141
Anexo 1 - Consumo Alimentar	146
Anexo 2 - Ingestão Nutricional	196
Anexo 3 - Contributo de Alimentos para a Ingestão Nutricional.....	253
Anexo 4 - Avaliação Antropométrica	273

Preâmbulo

Fazer história!... era a expressão que alguns usaram quando a equipa, após uma longa jornada de anos, conseguiu finalmente um financiamento competitivo (que se entende, deveria estar inscrito em orçamento de estado) para realizar um inquérito nacional numa área que todos reconhecem como essencial e que é um pilar da saúde populacional. Refiro-me naturalmente à Alimentação, e perdoem-me os colegas da Atividade Física se saliento em primeira instância a área alimentar, não só por proximidade profissional, mas pela tal história associada aos Inquéritos alimentares nacionais.

Um interessante artigo de 1947, numa das edições dos cadernos científicos (volume 1, caderno 4), propriedade do Instituto Pasteur de Lisboa, e escrito por G. Jorge Janz e Raúl Carrega do Centro de Saúde de Lisboa, intitulado “Sobre a técnica dos inquéritos alimentares familiares e individuais” enfatiza que “Os inquéritos alimentares constituem uma etapa fundamental na apreciação do estado de nutrição,....” e descreve detalhadamente as dificuldades técnicas para a sua realização, apresentando o resultado de inquéritos realizados em três famílias da chamada classe média da área de Lisboa. Para salientar a complexidade do problema e a título de exemplo descrevem os autores: “Tratava-se de três famílias apenas, e podíamos prestar-lhes por isso a maior atenção. Pergunta-se, porém, o que poderá acontecer em inquéritos que incluam muitas dezenas de famílias”(…). Um outro exemplo, quando se referiam às tabelas de conversão dos alimentos em nutrientes: “Parece-nos importante acentuar a massa enorme de trabalho material que isso representa, pois a simples fadiga visual que resulta da consulta constante das tabelas pode constituir uma importante causa de erro. Para evitar pelo menos este inconveniente, a nossa tabela de composição de alimentos foi escrita sobre uma longa tira de tela de desenho distribuída por dois rolos, que por sua vez estão contidos numa caixa em cuja tampa de alumínio uma ranhura serve de mostrador. Manobrando, por meio de manivelas, os rolos num ou noutro sentido, desloca-se o papel, fazendo com que apareça na ranhura a linha que corresponde à composição do alimento desejado. Suprime-se assim uma causa de erro que, repetimos, pode ter importância, se pensarmos, por exemplo, que só o estudo da nossa Família 2, aqui sintetizado em poucas tabelas, exigiu 17 folhas de registo, 41 folhas de cálculo do regime e o cálculo de numerosíssimas alíneas compreendendo um total de cerca de 15000 multiplicações e a soma de outras tantas parcelas”

Este artigo, que me foi apresentado pelo Professor Henrique Barros, fez-me pensar que poderíamos estar a fazer história porque, 70 anos passados, tínhamos também ultrapassado algumas das inúmeras dificuldades descritas pelos autores de então. Mas também, que daqui a não muitos anos, outros estariam a olhar para a nossa tentativa exaustiva de minimização de erros, com um certo olhar de passado. O que podemos dizer é que, à luz do conhecimento

atual, tudo fizemos para concretizar essa minimização de possíveis erros, numa área onde esse desafio é de facto enorme.

João Avelar Maia de Loureiro, em 1942, realizou até à época e segundo estes mesmos autores, “o único inquérito nacional de valor, que calculou a ração média do português a partir das disponibilidades alimentares”. O tempo foi avançando e reconhecemos hoje como o primeiro Inquérito Alimentar Nacional (considerando a avaliação do consumo ao nível individual) o realizado em 1980, pelo Centro de Estudos de Nutrição do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, tendo a equipa sido liderada pelo Prof. Gonçalves Ferreira. O Inquérito incluiu 1665 famílias urbanas e 4335 famílias rurais selecionadas nas 18 capitais de distrito do Continente, envolvendo cerca de 18000 indivíduos. E referiam os autores que: “Os resultados do atual inquérito constituem uma importante contribuição de esclarecimento e ajuda no campo da causa alimentar. E qualquer Governo que queira administrar bem o país e dar à nossa população mais saúde e, conseqüentemente, maior rentabilidade no trabalho e menores gastos em serviços de tratamento de doentes, passa a dispor de novos dados e novas perspetivas para o fazer”. Hoje, como antes, este continua a ser o objetivo principal da realização deste Inquérito.

Em 36 anos, outras avaliações do consumo foram realizadas em amostras regionais ou nacionais sem, contudo, serem consideradas informação oficial do País por não cumprirem a totalidade dos requisitos metodológicos que de acordo com o padrão europeu permitissem a comparação direta com dados de outros países europeus. Assim, poderemos estar a fazer história ao possibilitar agora que os dados recolhidos, seguindo essas metodologias harmonizadas ao nível europeu, possam dar essa resposta há muito esperada.

A ideia da integração da área da atividade física num inquérito comum surge da própria iniciativa do programa financiador (EEAGrants- Iniciativas de Saúde Pública) e que traz toda uma vantagem de obtenção de dados em áreas que pela complexidade partilhada habitualmente não são recolhidos em conjunto.

Os últimos dados nacionais obtidos na área da Atividade física datam de 2006-2009, num inquérito levado a cabo pelo Observatório Nacional da Atividade Física e do Desporto, coordenado pelo Prof. Luís Sardinha, à data Presidente do Instituto Português do Desporto e Juventude. O inquérito envolveu 6299 portugueses de 10 ou mais anos de idade com funcionamento físico independente, de ambos os sexos, em 18 distritos de 5 áreas geográficas de Portugal Continental (NUTS II), tendo também em vista “a conceção e a implantação de estratégias de promoção da atividade física e conseqüentemente da saúde e da capacidade funcional”. Não existindo ainda ao nível europeu o mesmo nível de entendimento para a harmonização dos métodos de recolha da informação em atividade física, utilizámos, contudo, no IAN-AF, alguns dos questionários mais utilizados internacionalmente e que possibilitarão também por esse facto a comparação com dados de outras populações.

É claro para todos nós que só estaremos a fazer verdadeiramente história se esta informação agora obtida for realmente utilizada por quem de direito no planeamento de políticas públicas e no aumento de literacia em saúde dos profissionais e dos cidadãos, e que as mesmas possam resultar em benefícios para a saúde das populações e para a tão desejada sustentabilidade dos Sistemas. Para além disso que possa, juntamente com as estruturas agora desenvolvidas, servir de base ao tão desejado Sistema de Vigilância, que integre não só a componente de monitorização sustentada no tempo, mas também a de desenho, implementação e avaliação das referidas políticas públicas.

Agradecimento

Deixo um agradecimento reconhecido a todos os que de alguma forma se envolveram neste projeto, mas permitam-me que me refira a alguns dos intervenientes fundamentais de forma mais particular. Em primeiro lugar o colega Duarte Torres, da Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, que verdadeiramente Co-Coordenou este inquérito comigo. Foi um caminho difícil que se tornou um pouco mais fácil com esta verdadeira partilha de tarefas!

A todos os colegas que fazem parte do Consórcio do projeto. É sempre bom recordar que o Consórcio foi criado na sequência da participação de alguns dos seus membros no projeto PANEU (Pilot study in the view of a Pan-European dietary survey - adolescents, adults and elderly), promovido pela EFSA (Autoridade Europeia da Segurança dos alimentos), coordenado em Portugal pela colega Sofia Guiomar do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge.

A toda a equipa de trabalho de campo, salientando a coordenação de terreno da Andreia Oliveira (da Faculdade de Medicina e do Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto) e da Violeta Alarcão (do Instituto de Medicina Preventiva e de Saúde Pública da Faculdade de Medicina de Lisboa), que acompanhadas pelas cinco Coordenadoras regionais (Teresa Moreira, Vânia Magalhães, Lisa Afonso, Ana Isabel Almeida e Margarida Siopa) e duas Sub-regionais (Gonçalina Gois e Angelina Gonçalves) colocaram toda uma máquina a funcionar. À Andreia Oliveira agradeço o empenho adicional na elaboração dos diferentes e inúmeros relatórios, salientando naturalmente o contributo para o relatório final. À Lisa Afonso, que para além de Coordenadora regional, teve o esforço adicional de acompanhar todo o processo de comunicação do projeto. À Vânia Magalhães, porque teve oportunidade de se manter na equipa, o seu envolvimento na fase final de elaboração dos relatórios finais foi também fundamental.

A todos os entrevistadores que puseram verdadeiramente o suor nas deslocações por todo o país, em condições nem sempre ideais, e com rigor profissional. A todos os responsáveis pelo processo de recrutamento dos participantes, pela persistência numa tarefa que muitas vezes é vista como menor, mas que é certamente um pilar para o sucesso do projeto.

À equipa de codificadores que teve a árdua tarefa de verificar milhares de linhas de registo de editor e que, coordenadas pelo Duarte Torres e auxiliadas pela Liliane Lobato, se articularam de forma exímia com a equipa do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, coordenada pela Luísa Oliveira, nas definições das alterações à tabela de composição de alimentos e na classificação complexa dos mesmos.

À equipa responsável pelas questões estatísticas, coordenada pelo Milton Severo (da Faculdade de Medicina e do Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto), que teve que ultrapassar verdadeiros desafios desde o processo de amostragem aos milhares de linhas de dados que tiveram que reestruturar e analisar.

À equipa da empresa SilicoLife, coordenada pelo Simão Soares e pelo Hugo Costa e que foram verdadeiros parceiros, ajudando a ultrapassar situações críticas de desenvolvimento do software e que foram fundamentais para a concretização do projeto.

Às colegas Sofia Vilela e Elisabete Ramos (do Instituto de Saúde Pública e da Porto e Faculdade de Medicina da Universidade do Porto), à colega Sara Rodrigues (da Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto) e ao Paulo Nicola (do Instituto de Medicina Preventiva e de Saúde Pública da Faculdade de Medicina de Lisboa), agradeço todo o envolvimento em momentos chave de decisão metodológica do projeto. Aos colegas Jorge Mota (da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto) e Pedro Teixeira (da Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa) que se responsabilizaram pela coordenação da área da atividade física. Agradeço também à Andreia Pizarro (da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto) e ao Adilson Marques (da Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa) que colaboraram na análise e interpretação dos dados de atividade física. A Andreia Pizarro coordenou ainda a equipa de realização da validação da informação da atividade física em crianças com recurso a acelerometria, tendo articulado com a colega Diana Santos da equipa do Professor Luís Sardinha da Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa.

Agradeço ainda às colegas Ana Goios, Nutricionista; Daniela Ferreira, Técnica de análises clínicas do Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto; e João Tiago Guimarães, Diretor do Departamento de Patologia Clínica do Hospital de S. João, o envolvimento no processo de validação alimentar utilizando urina de 24 horas numa sub-amostra de participantes.

A toda a equipa de apoio técnico, Inês Cipriano (Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto), Susana Castro, Olga Coutinho, Paulo Oliveira (Faculdade de Medicina da Universidade do Porto) e André Alves (Gabinete de Projetos da Reitoria da Universidade do Porto) agradeço o empenho na concretização do projeto.

À Fedra Santos e à Abigail Ascenso da empresa Furtacores, agradeço o bonito logo e imagem do projeto e à Beatriz Cunha e ao Ricardo Marcelino da empresa Omibee, agradeço o apoio no desenvolvimento do *website* do projeto bem como da apresentação gráfica dos resultados.

À colega Ana Isabel Ribeiro do Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto, agradeço a elaboração da distribuição espacial dos dados.

Agradeço ao Hugo Lopes, do Departamento de Saúde Pública da ARS Norte, a sua colaboração no treino da equipa de entrevistadores, na avaliação antropométrica.

A todos os responsáveis e a todos os profissionais das Unidades de Saúde que facilitaram a entrada das equipas IAN-AF cedendo condições e espaços, que às vezes já são exíguos para as atividades correntes.

Às Instituições que disponibilizaram as suas instalações para acolher as equipas de gestão do trabalho de terreno: Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto, Faculdade de Nutrição e Alimentação da Universidade do porto, Instituto de Medicina Preventiva e Saúde Pública da Universidade de Lisboa, Hospital Espírito Santo, na RA Açores e Centro de Saúde de Sto. António na RA Madeira.

Agradeço ainda o envolvimento do Professor Pedro Graça, Coordenador do Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável da DGS, que acompanhou de perto e incentivou o desenvolvimento do projeto. E aos colegas Paulo Nogueira da DGS, Nuno Sousa e Pedro Barras da ACSS e Raquel Vilas dos Serviços Partilhados do Ministério da Saúde o apoio no processo de amostragem.

À Professora Maria João Ramos, Vice-Reitora da Universidade do Porto, agradeço o interesse e o apoio na futura estrutura de apresentação e disponibilização pública dos dados.

I want to thank our colleagues that brought us their expertise as Scientific Advisors: Marga Ocké, National Institute for Public Health and the Environment (RIVM), The Netherlands, Sonja Nicholson, NDNS Coordinator, MRC Human Nutrition Research, UK and to Lene Andersen, Faculty of Medicine University of Oslo, from the Consortium.

Por último, e não menos importante, agradeço a todos os participantes que voluntariamente, e sem qualquer contrapartida direta, se disponibilizaram a realizar duas entrevistas, deslocando-se por meios próprios às Unidades de Saúde ou abrindo-nos as portas de suas casas. Eles sim, ajudaram verdadeiramente a fazer história!

Carla Lopes

Lista de tabelas

Tabela 1. Tamanho amostral final e participação no IAN-AF 2015-2016, por sexo e grupos etários.	23
Tabela 1.1. Consumo habitual de alguns grupos de alimentos em gramas por dia, para o total nacional e entre os consumidores (IAN-AF 2015-2016), ponderado para a distribuição da população portuguesa.	29
Tabela 1.2. Prevalência de consumo de carne processada superior a 50 gramas por dia e de carne vermelha* superior a 100 gramas por dia, para o total nacional e por grupo etário (IAN-AF 2015-2016), ponderada para a distribuição da população portuguesa.	36
Tabela 1.3. Consumo habitual de alguns tipos de bebidas em gramas por dia, para o total nacional e entre os consumidores (IAN-AF 2015-2016), ponderado para a distribuição da população portuguesa.	38
Tabela 2.1. Ingestão diária de energia total e macronutrientes, para o total nacional e por sexo (IAN-AF 2015-2016), ponderada para a distribuição da população Portuguesa.	49
Tabela 2.2. Ingestão diária de energia total, macronutrientes e fibra, por grupos etários (IAN-AF 2015-2016), ponderada para a distribuição da população Portuguesa.	50
Tabela 2.3. Ingestão diária de energia total e macronutrientes, por classes de escolaridade (IAN-AF 2015-2016), ponderada para a distribuição da população Portuguesa.	53
Tabela 2.4. Prevalência de inadequação de ingestão de macronutrientes, para o total nacional, por sexo e por grupo etário (IAN-AF 2015-2016), ponderada para a distribuição da população Portuguesa.	54
Tabela 2.5. Ingestão média diária de álcool e água, para o total nacional e por sexo (IAN-AF 2015-2016), ponderada para a distribuição da população Portuguesa.	56
Tabela 2.6. Ingestão média diária de álcool e água, de acordo com grupo etário, escolaridade e região, por sexo (IAN-AF 2015-2016), ponderada para a distribuição da população Portuguesa.	58
Tabela 2.7 - Prevalência de inadequação de álcool e água por total nacional e grupo etário, por sexo	59
Tabela 2.8. Ingestão média diária de micronutrientes (IAN-AF 2015-2016), ajustada para a variabilidade intra-individual, para o total nacional e por sexo, ponderada para a distribuição da população portuguesa.	60
Tabela 2.9. Ingestão diária média diária de micronutrientes (IAN-AF 2015-2016), ajustada para a variabilidade intra-individual, por grupo etário, ponderada para a distribuição da população Portuguesa.	61

Tabela 2.10. Prevalência de inadequação na ingestão de micronutrientes (IAN-AF 2015-2016), ponderada para a distribuição da população Portuguesa.....	63
Tabela 3.1. Prevalência de uso de diferentes tipos de suplementos nutricionais dos indivíduos que ingerem suplementos, para o total nacional, por sexo e grupos etários (IAN-AF 2015-2016), ponderada para a distribuição da população Portuguesa.....	72
Tabela 3.2. Prevalência de suplementação com ácido fólico antes de engravidar e no 1º trimestre de gestação (IAN-AF 2015-2016).	73
Tabela 3.3. Prevalência de aleitamento materno e artificial e características da diversificação alimentar.	75
Tabela 3.4. Prevalência de indivíduos que consomem produtos biológicos, por sexo e grupo etário (IAN-AF 2015-2016), ponderada para a distribuição da população Portuguesa.....	76
Tabela 3.5. Frequência de consumo dos indivíduos que ingerem produtos biológicos (IAN-AF 2015-2016), ponderada para a distribuição da população Portuguesa.	76
Tabela 6.1. Frequência de prática de atividade física desportiva programada e regular, por região (NUTS II) (IAN-AF 2015-2016).....	109

Lista de figuras

Figura 1. Distribuição das 99 Unidades Funcionais de Saúde participantes pelas 7 regiões NUTS II, ponderada para o número de inscritos.	21
Figura 2. Fluxograma de participação no IAN-AF 2015-2016.	22
Figura 1.1. Consumo habitual médio de alguns grupos e subgrupos de alimentos, em gramas por dia, para o total nacional e por grupos etários (IAN-AF 2015-2016), ponderado para a distribuição da população portuguesa.	30
Figura 1.2. Consumo habitual médio de óleos e gorduras, em gramas por dia, para o total nacional e por grupos etários (IAN-AF 2015-2016), ponderado para a distribuição da população Portuguesa.	31
Figura 1.3. Consumo habitual médio de alguns grupos e subgrupos de alimentos, em gramas por dia, por classes de escolaridade (IAN-AF 2015-2016), ponderado para a distribuição da população Portuguesa.	32
Figura 1.4. Comparação da distribuição percentual do consumo alimentar recomendado pela Roda dos Alimentos com o consumo alimentar estimado para a população portuguesa (IAN-AF 2015-2016).	33
Figura 1.5. Prevalência de consumo fruta e produtos hortícolas inferior a 400 gramas brutos por dia, para o total nacional e por sexo e grupo etário (IAN-AF 2015-2016), ponderada para a distribuição da população portuguesa.	34
Figura 1.6. Prevalência de consumo fruta e produtos hortícolas inferior a 400 gramas edíveis por dia, para o total nacional e por sexo e grupo etário (IAN-AF 2015-2016), ponderada para a distribuição da população portuguesa.	35
Figura 1.7. Distribuição espacial por região (NUTS II) da prevalência de consumo de carne vermelha* superior a 100 gramas por dia (IAN-AF 2015-2016), ponderada para a distribuição da população portuguesa.	37
Figura 1.8. Consumo habitual de água, em mililitros por dia, para o total nacional e por grupos etários (IAN-AF 2015-2016), ponderado para a distribuição da população portuguesa.	38
Figura 1.9. Consumo habitual de alguns tipos de bebidas, em gramas por dia, para o total nacional e por grupos etários (IAN-AF 2015-2016), ponderado para a distribuição da população portuguesa.	39
Figura 1.10. Prevalência de consumo de refrigerantes e néctares superior a 220 gramas por dia, para o total nacional, por sexo e grupos etários (IAN-AF 2015-2016), ponderada para a distribuição da população portuguesa.	40

Figura 1.11. Prevalência de consumo de refrigerantes superior a 220 gramas por dia, para o total nacional, por sexo e grupos etários (IAN-AF 2015-2016), ponderada para a distribuição da população portuguesa.....	40
Figura 1.12. Consumo habitual de alguns tipos de bebidas em gramas por dia, por níveis de escolaridade (IAN-AF 2015-2016), ponderado para a distribuição da população portuguesa. .	41
Figura 1.13. Mediana do consumo habitual de bebidas alcoólicas, em gramas por dia, dos consumidores (eixo principal) e percentagem de dias de consumo de bebidas alcoólicas (eixo secundário), por grupos etários (IAN-AF 2015-2016) para mulheres e homens com 15 anos ou mais, ponderados para a distribuição da população portuguesa.	42
Figura 1.14. Consumo habitual médio de vinho e cerveja, em gramas por dia, estratificado por sexo, para toda a população e entre os consumidores, ponderada para a distribuição da população portuguesa.....	43
Figura 1.15. Mediana do consumo habitual de bebidas alcoólicas, em gramas por dia, dos consumidores (eixo principal) e percentagem de dias de consumo de bebidas alcoólicas (eixo secundário), por níveis de escolaridade (IAN-AF 2015-2016) para mulheres e homens com 15 anos ou mais, ponderadas para a distribuição da população portuguesa.....	44
Figura 1.16. Distribuição de consumo de álcool para o total nacional, por sexo e grupos etários (IAN-AF 2015-2016), para indivíduos com 15 anos ou mais, ponderado para a distribuição da população portuguesa.....	45
Figura 2.1. Contributo percentual para a ingestão energética total de macronutrientes (considerando o contributo do álcool), para o total nacional, por sexo e por grupos etários (IAN-AF 2015-2016), ponderado para a distribuição da população Portuguesa.	51
Figura 2.2. Contributo percentual para a ingestão energética total de macronutrientes e álcool dos indivíduos com 15 ou mais anos, a nível nacional, por sexo e por grupos etários (IAN-AF 2015-2016), ponderado para a distribuição da população Portuguesa.	51
Figura 2.3. Distribuição espacial (por região NUTS II) da ingestão energética média (kcal/dia) (IAN-AF 2015-2016), ponderada para a distribuição da população Portuguesa.	52
Figura 2.4. Prevalência de (in)adequação de ingestão de macronutrientes, por sexo (IAN-AF 2015-2016), ponderada para a distribuição da população portuguesa.	54
Figura 2.5. Ingestão média diária de álcool, em gramas por dia, em indivíduos com idades superiores ou iguais a 15 anos, por sexo e grupo etário (IAN-AF 2015-2016), ponderada para a distribuição da população Portuguesa	56
Figura 2.6. Ingestão média diária de álcool, em gramas por dia, em indivíduos com idade igual ou superior a 15 anos consumidores de álcool, por sexo e grupo etário (IAN-AF 2015-2016), ponderada para a distribuição da população portuguesa.....	57
Figura 2.7. Contributo dos subgrupos de alimentos para a ingestão energética diária (%).	64

Figura 2.8. Contributo dos subgrupos de alimentos para a ingestão diária de gordura saturada (%).	65
Figura 2.9. Contributo dos subgrupos de alimentos para a ingestão diária de açúcares livres (%).	66
Figura 2.10. Contributo dos subgrupos de alimentos para a ingestão diária de sódio (%).	66
Figura 3.1. Prevalência de uso de suplementos alimentares/nutricionais nos últimos 12 meses (mês anterior nas crianças), para o total nacional, por sexo e grupos etários (IAN-AF 2015-2016), ponderada para a distribuição da população Portuguesa.	71
Figura 3.2. Identificação dos suplementos mais reportados no total da amostra.	72
Figura 3.3. Identificação dos suplementos mais reportados por crianças.	72
Figura 3.4. Identificação dos suplementos mais reportados por adolescentes.	72
Figura 3.5. Identificação dos suplementos mais reportados por adultos.	72
Figura 3.6. Identificação dos suplementos mais reportados por idosos.	73
Figura 3.8. Região de residência (NUT II) e escolaridade dos pais das crianças entre 3 e os 36 meses, ponderada para a distribuição da população Portuguesa.	74
Figura 3.9. Prevalência de consumo de acordo com o tipo de refeição para o total nacional e por grupos etários (IAN-AF 2015-2016), ponderada para a distribuição da população Portuguesa.	77
Figura 3.10. Horário médio de consumo das principais refeições.	78
Figura 3.11. Tipos de embalagens mais utilizadas (IAN-AF 2015-2016).	79
Figura 3.12. Métodos de confeção mais reportados (IAN-AF 2015-2016).	80
Figura 3.13. Métodos de confeção mais reportados (excluindo as receitas de sopa, para melhor visualização) (IAN-AF 2015-2016).	80
Figura 4.1. Prevalência dos diferentes níveis de insegurança alimentar a nível nacional, ponderada para a distribuição da população Portuguesa.	83
Figura 4.2. Distribuição espacial (por região NUTS II) da prevalência de Insegurança Alimentar, ponderada para a distribuição da população Portuguesa.	84
Figura 4.3. Prevalência de Insegurança Alimentar total (ligeira, moderada ou grave), por níveis de escolaridade, para o total nacional e estratificada por tipo de agregado familiar, ponderada para a distribuição da população Portuguesa.	85
Figura 4.4. Prevalência de Insegurança Alimentar, por classes de rendimento, ponderada para a distribuição da população Portuguesa.	85

Figura 4.5. Percentagem de reporte de indicadores de insegurança alimentar por categoria de insegurança alimentar, ponderada para a distribuição da população Portuguesa.	87
Figura 5.1. Prevalência de adesão ao padrão alimentar Mediterrânico para o total nacional, por sexo e grupo etário, ponderada para a distribuição da população Portuguesa (cálculo baseado na média de dois dias alimentares ajustando para a variabilidade individual).	91
Figura 5.2. Prevalência de adesão ao padrão alimentar Mediterrânico para o total nacional, por sexo e grupo etário, ponderada para a distribuição da população Portuguesa (cálculo baseado na média de dois dias alimentares).	91
Figura 5.3. Distribuição espacial (por região NUTS II) da prevalência de adesão elevada ao padrão alimentar Mediterrânico, ponderada para a distribuição da população Portuguesa. ..	92
Figura 5.4. Prevalência de adesão elevada ao padrão alimentar Mediterrânico por nível de (in)segurança alimentar para o total nacional e por grupo etário, ponderada para a distribuição da população Portuguesa.	93
Figura 5.5. Prevalência de adesão elevada ao padrão alimentar Mediterrânico por nível de atividade física para o total nacional e por grupo etário, ponderada para a distribuição da população Portuguesa.	93
Figura 5.6. Prevalência de adesão elevada ao padrão alimentar Mediterrânico por categoria de autoperceção do estado geral de saúde para o total nacional e por grupo etário, ponderada para a distribuição da população Portuguesa.	94
Figura 6.1. Prevalência dos níveis de atividade física “sedentário”, “moderadamente ativo” e “ativo” em indivíduos de ambos os sexos com mais de 14 anos (IAN-AF 2015-2016), ponderado para a distribuição da população Portuguesa.	97
Figura 6.2. Prevalência de nível de atividade física “ativo” em jovens, adultos ou idosos (IAN-AF 2015-2016), ponderado para a distribuição da população Portuguesa.	98
Figura 6.3. Prevalência de níveis de atividade física “ativo” e “sedentário” por região NUTS II (IAN-AF 2015-2016), ponderado para a distribuição da população Portuguesa.	98
Figura 6.4. Prevalência de prática de atividade física moderada a vigorosa (≥ 3 Mets) por pelo menos 60 min por dia, nacional, por sexo e grupo etário (IAN-AF 2015-2016), ponderada para a distribuição da população Portuguesa.	99
Figura 6.5. Prevalência de prática de atividade física moderada ou vigorosa (≥ 3 Mets), pelo menos 60 min, por dia, nacional e por região NUTS II (IAN-AF 2015-2016), ponderada para a distribuição da população Portuguesa.	100
Figura 6.6. Prevalência de participação em brincadeiras ativas por pelo menos 60 minutos por dia, nacional, por sexo e grupo etário (IAN-AF 2015-2016), ponderada para a distribuição da população Portuguesa.	101

Figura 6.7. Prevalência de participação em brincadeiras ativas por ≥ 60 minutos por dia, por região (NUTS II) (IAN-AF 2015-2016), ponderada para a distribuição da população Portuguesa.	101
Figura 6.8. Prevalência participação em brincadeiras ativas por ≥ 60 minutos por dia, por escolaridade dos pais (IAN-AF 2015-2016), ponderada para a distribuição da população Portuguesa.	102
Figura 6.9. Prevalência de prática regular de atividade física desportiva e/ou de lazer programada, nacional, por sexo e grupo etário (IAN-AF 2015-2016), ponderado para a distribuição da população Portuguesa.	103
Figura 6.10. Prevalência da prática regular de atividade física desportiva e/ou de lazer programada, total nacional, por região NUT II (IAN-AF 2015-2016), ponderado para a distribuição da população Portuguesa.	104
Figura 6.11. Prevalência de prática regular de atividade física desportiva e/ou de lazer programada, nacional, por nível de escolaridade (IAN-AF 2015-2016), ponderado para a distribuição da população Portuguesa.	104
Figura 6.12. Frequência semanal de prática regular de atividade física desportiva e/ou de lazer programada (IAN-AF 2015-2016), ponderado para a distribuição da população Portuguesa. .	105
Figura 6.13. Prevalência de atividade física desportiva programada e regular, nacional, por sexo e grupo etário (IAN-AF 2015-2016), ponderada para a distribuição da população Portuguesa.	106
Figura 6.14. Prevalência de atividade física desportiva programada e regular, por região (NUTS II) (IAN-AF 2015-2016), ponderada para a distribuição da população Portuguesa.	106
Figura 6.15. Prevalência de atividade física desportiva programada e regular, por nível de escolaridade dos pais (IAN-AF 2015-2016), ponderada para a distribuição da população Portuguesa.	107
Figura 6.16. Frequência semanal da prática de atividade física desportiva programada e regular, nacional, por sexo e grupo etário (IAN-AF 2015-2016).	108
Figura 6.17. Frequência semanal da prática de atividade física desportiva programada e regular, por nível de escolaridade dos pais (IAN-AF 2015-2016).	108
Figura 6.18. Tipos de atividades desportivas e/ou de lazer programadas e regulares em crianças (3-9 anos), adolescentes (10-17 anos), adultos (18-64 anos); e idosos (65-84 anos) (IAN-AF 2015-2016).	110
Figura 6.19. Prevalência da categoria “nunca” / “raramente” quanto ao uso escadas em vez do elevador ou escadas rolantes (IAN-AF 2015-2016), ponderado para a distribuição da população Portuguesa.	111

Figura 6.20. Prevalência da categoria “nunca” / “raramente” quanto ao uso escadas em vez do elevador ou escadas rolantes (IAN-AF 2015-2016), ponderado para a distribuição da população Portuguesa.	112
Figura 6.21. Prevalência da categoria “nunca” / “raramente” quanto à realização de pausas ativas (ex. caminhar, estar de pé, ou movimentar-se) (IAN-AF 2015-2016), ponderado para a distribuição da população Portuguesa.	112
Figura 6.22. Prevalência da categoria “nunca” / “raramente” quanto à realização de pausas ativas (e.g. caminhar, estar de pé, ou movimentar-se) por NUTS II (IAN-AF 2015-2016), ponderado para a distribuição da população Portuguesa.....	113
Figura 6.23. Tempo médio (h/dia) passado em comportamento sedentário, por sexo (IAN-AF 2015-2016), ponderada para a distribuição da população Portuguesa.	113
Figura 6.24. Tempo médio (horas/dia) passado em comportamento sedentário, nacional e por região (IAN-AF 2015-2016), ponderada para a distribuição da população Portuguesa.	114
Figura 6.25. Prevalência tempo passado a ver televisão (≥ 2 horas/dia), nacional, por sexo e grupo etário (IAN-AF 2015-2016), ponderada para a distribuição da população Portuguesa. .	115
Figura 6.26. Prevalência de tempo passado a ver televisão (≥ 2 horas/dia), por região (NUTS II) (IAN-AF 2015-2016) ponderada para a distribuição da população Portuguesa.	115
Figura 6.27. Prevalência tempo passado a ver televisão (≥ 2 horas/dia), por escolaridade dos pais (IAN-AF 2015-2016) ponderada para a distribuição da população Portuguesa.	116
Figura 7.1. Prevalência de obesidade, por sexo e grupo etário (IAN-AF 2015-2016), ponderada para a distribuição da população Portuguesa.....	120
Figura 7.2. Prevalência de pré-obesidade, por sexo e grupo etário (IAN-AF 2015-2016), ponderada para a distribuição da população Portuguesa.....	121
Figura 7.3. Evolução da prevalência de pré-obesidade e obesidade com a idade, ponderada para a distribuição da população Portuguesa.	121
Figura 7.4. Prevalência de obesidade, por nível de escolaridade (IAN-AF 2015-2016), ponderada para a distribuição da população Portuguesa.....	122
Figura 7.5. Prevalência de pré-obesidade, por nível de escolaridade e grupo etário (IAN-AF 2015-2016), ponderada para a distribuição da população Portuguesa.	122
Figura 7.6. Distribuição espacial (por região NUTS II) da prevalência de Obesidade e de Pré-obesidade, ponderada para a distribuição da população Portuguesa.	123
Figura 7.8. Prevalência de risco muito aumentado de obesidade abdominal (razão perímetro cintura-anca), total nacional e por grupo etário (IAN-AF 2015-2016), ponderadas para a distribuição da população Portuguesa.	124

Figura 7.9. Prevalência de risco muito aumentado de obesidade abdominal (perímetro da cintura), por nível de escolaridade e grupo etário (IAN-AF 2015-2016), ponderada para a distribuição da população Portuguesa. 125

Figura 7.10. Prevalência de risco muito aumentado de obesidade abdominal (razão perímetro cintura-anca), por nível de escolaridade e grupo etário (IAN-AF 2015-2016), ponderada para a distribuição da população Portuguesa. 125

Figura 7.11. Distribuição espacial (por região NUTS II) da prevalência de Obesidade abdominal (risco muito aumentado para perímetro da cintura-anca), ponderada para a distribuição da população Portuguesa. 126

Nota metodológica

O Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física (IAN-AF), 2015-2016 permitiu a criação de uma base descritiva com informação de representatividade nacional e regional sobre três grandes domínios: a alimentação e nutrição, a atividade física e o estado nutricional da população Portuguesa.

A harmonização de indicadores relevantes no contexto Europeu (1, 2) permitiu ao IAN-AF criar evidência transversal a diferentes grupos populacionais (crianças, adolescentes, adultos, idosos), que preenche uma lacuna de conhecimento na definição de prioridades estratégicas em saúde e cuja monitorização futura permitirá identificar tendências temporais e direcionar intervenções baseadas na evidência para grupos populacionais específicos, de maior vulnerabilidade.

Os indicadores avaliados no IAN-AF 2015-2016 integram-se em diferentes dimensões: na área da alimentação/nutrição - consumo de alimentos, ingestão de nutrientes, uso de suplementação alimentar/nutricional, comportamentos alimentares, segurança dos alimentos (contaminantes alimentares e riscos biológicos) e (in)segurança alimentar; na área da atividade física - níveis de atividade física, incluindo comportamentos sedentários, atividades desportivas/de lazer e escolhas ativas na rotina diária; no estado nutricional - avaliação objetiva de parâmetros antropométricos. É ainda objetivo do IAN-AF caracterizar estas dimensões por região geográfica, de acordo com a condição socioeconómica e outros determinantes em saúde.

Participantes

A população-alvo do IAN-AF foi a população residente em Portugal, não institucionalizada, com idades compreendidas entre os 3 meses e os 84 anos, selecionada aleatoriamente por um processo de amostragem por etapas, a partir do Registo Nacional de Utentes do Serviço Nacional de Saúde. A amostragem foi bietápica: i) seleção aleatória de Unidades Funcionais de Saúde em cada Unidade Territorial para Fins Estatísticos (NUTS II): Norte, Centro, Área Metropolitana de Lisboa (AM Lisboa), Alentejo, Algarve e Regiões Autónomas (RA) da Madeira e dos Açores, ponderada para o número de inscritos (figura 1); ii) seleção aleatória de indivíduos registados em cada Unidade Funcional de Saúde, com um número fixo de elementos por sexo e grupo etário.

Foram excluídos da participação no IAN-AF 2015-2016 os seguintes indivíduos: i) a viver em residências coletivas/institucionalizados (por exemplo, idosos em casas de repouso ou

indivíduos que se encontravam em prisões ou quartéis militares); ii) a viver em Portugal há menos de 1 ano (não aplicável a crianças); iii) cuja língua não fosse o Português; iv) com capacidades físicas ou cognitivas diminuídas que impedissem a participação (como por exemplo, os invisuais, os surdos ou com demências diagnosticadas); v) já falecidos. A elegibilidade dos indivíduos com idade igual ou superior a 65 anos foi decidida com base na avaliação das suas capacidades cognitivas.

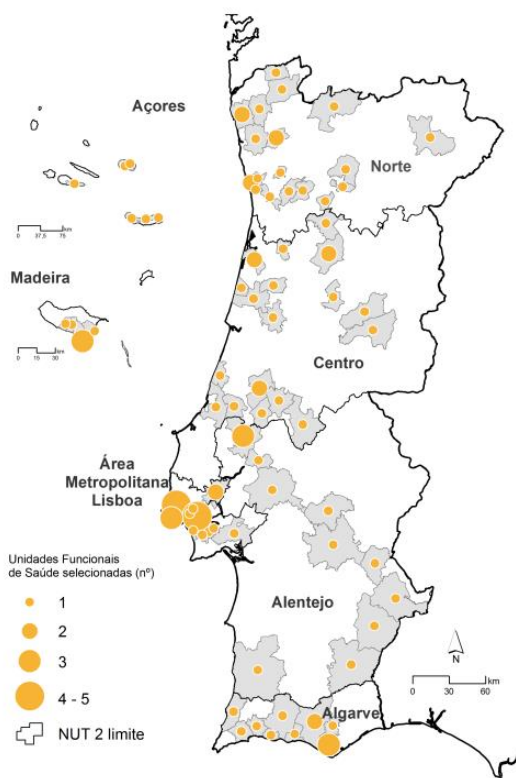


Figura 1. Distribuição das 99 Unidades Funcionais de Saúde participantes pelas 7 regiões NUTS II, ponderada para o número de inscritos.

NUTS II: NOMENCLATURA DAS UNIDADES TERRITORIAIS PARA FINS ESTATÍSTICOS II

O fluxograma de participação no IAN-AF 2015-2016 encontra-se detalhado na figura 2. Dos 29183 indivíduos selecionados, com contactos válidos, 19635 foram considerados elegíveis para participação. Os motivos para a não participação foram a recusa (n=10811), a falta à 1ª entrevista (n=2152) e participações incompletas (n=119). Foram preenchidos 5723 questionários de recusa.

Participaram no IAN-AF 6553 indivíduos, com uma entrevista realizada, dos quais 5819 completaram as duas entrevistas previstas (52% do sexo feminino e 48% do sexo masculino) e 5811 realizaram dois diários alimentares. Avaliaram-se indivíduos dos 3 meses aos 84 anos de idade, sendo que aproximadamente 23% são crianças com idade inferior a 10 anos, 11% são adolescentes (10-17 anos), 53% são adultos (18-64 anos) e 13% são idosos (65-84 anos).

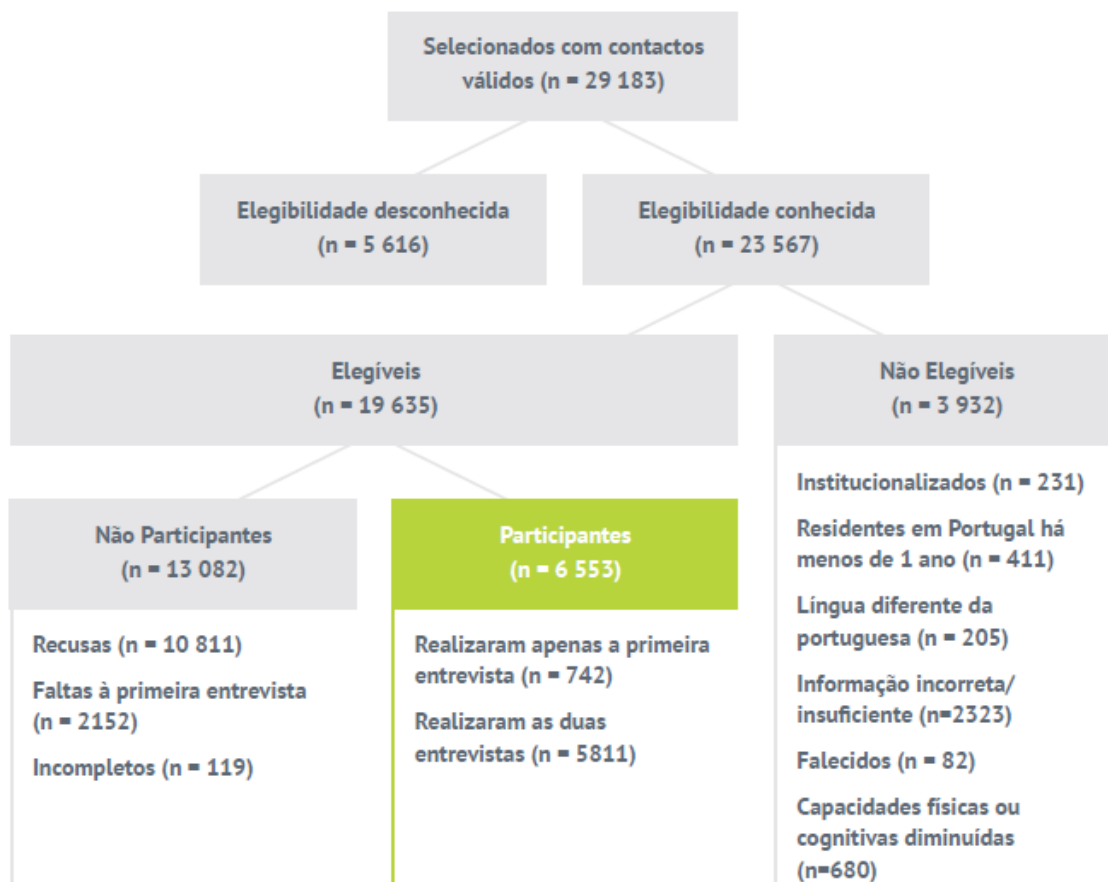


Figura 2. Fluxograma de participação no IAN-AF 2015-2016.

Na tabela 1, descreve-se o tamanho amostral final e as proporções de participação obtidas no IAN-AF 2015-2016, por sexo e grupos etários. A proporção de contacto (representando a proporção de elegíveis) foi de 77,8%. A proporção de cooperação (representando a proporção de participantes dentro dos elegíveis) foi de 33,4% e 29,6%, respetivamente. A proporção de participação a nível nacional foi 26,0%, considerando a realização de apenas a primeira entrevista e de 23,0% considerando a participação em ambas as entrevistas. As proporções de participação foram mais elevadas nas crianças e nos adolescentes (aproximadamente 40%) e mais baixas nos idosos (aproximadamente 20%). As proporções de participação foram ligeiramente mais baixas na AM Lisboa e no Alentejo (resultados não apresentados em tabela, mas que podem ser consultados no relatório metodológico).

Foi ainda avaliada uma amostra adicional de 184 grávidas, selecionadas a partir das listas de utentes e incluiu também as mulheres selecionadas para a amostragem geral e que se encontravam grávidas à data da entrevista.

Tabela 1. Tamanho amostral final e participação no IAN-AF 2015-2016, por sexo e grupos etários.

	Total	Crianças (<10 anos)		Adolescentes (10-17 anos)		Adultos (18-64 anos)		Idosos (≥ 65 anos)	
		♀	♂	♀	♂	♀	♂	♀	♂
Participantes selecionados (n)	29183	1923	1965	952	988	8336	9384	3094	2541
Elegibilidade desconhecida (n)	5616	388	404	197	163	1677	1960	458	369
Elegibilidade conhecida (n)	23567	1535	1561	755	825	6659	7424	2636	2172
Elegíveis (n)	19635	1410	1422	658	719	5725	5971	2037	1693
Não elegíveis (n)	3932	125	139	97	106	934	1453	599	479
Proporção de contacto	77,8%	78,4%	77,9%	77,0%	81,5%	77,3%	75,3%	81,6%	82,1%
Participantes na 1ª entrevista (n)	6553	769	746	351	348	1881	1564	429	465
Proporção de cooperação	33,4%	54,5%	52,4%	53,3%	48,5%	32,9%	26,2%	21,1%	27,5%
Proporção de participação	26,0%	42,8%	40,8%	41,1%	39,5%	25,4%	19,7%	17,2%	22,6%
Participantes com 2 diários alimentares (n)	5819	669	661	319	313	1675	1429	361	392
Proporção de cooperação	29,6%	47,4%	46,5%	48,5%	43,6%	29,3%	23,9%	17,7%	23,2%
Proporção de participação	23,0%	37,2%	36,2%	37,3%	35,5%	22,6%	18,0%	14,5%	19,0%

Proporção de contacto = Elegíveis/ (Elegíveis + Elegibilidade desconhecida);

Proporção de cooperação = Participantes/ Elegíveis;

Proporção de participação = Participantes/ (Elegíveis + Elegibilidade desconhecida).

Para avaliar a representatividade dos participantes no universo de indivíduos residentes em Portugal, de acordo com informação do Censos 2011 - Instituto Nacional de Estatística (3), e assim discutir a adequação da base amostral, comparam-se algumas características entre ambos os grupos. Após ponderação, a amostra final do IAN-AF 2015-2016 apresenta uma distribuição semelhante à população residente em Portugal (informação mais detalhada pode ser consultada no relatório metodológico).

Organização das entrevistas

O trabalho de campo do IAN-AF decorreu entre outubro de 2015 e setembro de 2016, compreendendo os 12 meses (quatro estações do ano) para minimizar a variabilidade sazonal dos comportamentos alimentares e de atividade física.

A informação recolhida foi obtida por duas entrevistas presenciais, assistidas por computador (CAPI), na Unidade Funcional de Saúde ou no domicílio (<1%), mediante preferência do participante. A segunda entrevista realizou-se com um intervalo de tempo mediano de 10 dias, cumprido a recomendação europeia de 8 a 15 dias entre dois dias de avaliação do consumo alimentar através de questionários às 24-horas anteriores. O dia de reporte foi aleatorizado, de forma a ter uma distribuição de entrevistas proporcional em todos os dias da semana. No entanto, dado que as Unidades Funcionais de Saúde estavam encerradas aos domingos e

algumas delas aos sábados, os dias da semana com menor proporção de reporte foram de sexta a domingo.

A primeira entrevista teve uma duração mediana de 61 minutos e a segunda entrevista de 36 minutos. Estas foram realizadas por entrevistadores, com formação base em Ciências da Nutrição/Dietética, treinados em técnicas gerais de entrevista e com formação específica, nomeadamente em antropometria, em técnicas para condução de entrevistas alimentares e na utilização da plataforma eletrónica para recolha da informação.

Recolha da informação

A metodologia utilizada incluiu ferramentas e protocolos harmonizados no contexto Europeu (1, 2), integrados numa plataforma eletrónica assistida por computador, especificamente desenvolvida para o projeto (Plataforma “You eAT&Move”), que inclui duas aplicações: a de gestão de entrevistas e a de realização de entrevistas, e que funcionou de forma assíncrona.

A aplicação de gestão de entrevistas permitiu a organização e gestão de toda a logística inerente ao recrutamento dos participantes e à alocação dos recursos. A aplicação de realização de entrevistas permitiu a informatização de todos os indicadores avaliados no IAN-AF, distribuídos por três componentes (módulos) principais: You, Eat24 e Move.

Módulo YOU

Recolha de informação sociodemográfica, de saúde geral, de antropometria, de insegurança alimentar e de propensão alimentar. Os parâmetros antropométricos (peso, estatura, perímetros do braço, cintura e anca) foram objetivamente medidos, de acordo com procedimentos padronizados e classificados segundo os critérios da Organização Mundial de Saúde (4-8). A insegurança alimentar foi avaliada por um questionário desenvolvido por Cornell/Radimer (9), adaptado para Portugal, que fornece estimativas a nível nacional de insegurança alimentar, para as famílias, com e sem menores de 18 anos, recolhendo informação sobre quatro dimensões subjacentes à experiência de insegurança alimentar: disponibilidade, acesso, utilização e estabilidade/resiliência. O questionário de propensão alimentar foi aplicado com o intuito de complementar a informação proveniente dos questionários às 24-horas anteriores ou dos diários alimentares, de forma a minimizar vieses relacionados com a variação diária do consumo alimentar, presentes quando obtemos apenas uma única observação ou observações medidas em intervalos curtos de tempo, afetando assim a estimativa do consumo habitual. Permitiu também avaliar a prevalência de uso de suplementação alimentar/nutricional nos últimos 12 meses (último mês, no caso das crianças) e o tipo de suplementação mais frequentemente utilizada.

Módulo eAT24

Recolha de informação alimentar através de dois questionários às 24-horas anteriores (ou diários alimentares de dois dias, nas crianças com idade <10 anos), sincronizada com dados de composição nutricional dos alimentos e receitas da Tabela da Composição de Alimentos Portuguesa (INSA) (10), adaptada continuamente ao longo do trabalho de campo. A lista inicial de alimentos incluía 962 itens alimentares, que foi expandida para 2479 itens alimentares e 117 suplementos. Foi criado um módulo de receitas, incluindo no total e no final do trabalho de campo 1696 receitas. A quantificação de porções alimentares incluiu um manual fotográfico especificamente desenvolvido para o efeito com 1048 fotos de alimentos e 39 fotos de medidas caseiras. A descrição dos alimentos, dos suplementos alimentares e das receitas foi realizada através de 29 facetas e 639 descritores, usando como base o sistema de classificação FoodEx2 (11, 12). A informação recolhida neste módulo permite caracterizar dimensões de consumo alimentar e nutricional e de segurança dos alimentos.

Módulo Move

Recolha de informação de atividade física incluindo os sub-módulos International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) (13), Activity Choice Index (ACI) (14), diários de atividade física e outros comportamentos de atividade física, sincronizados com os dados de equivalentes metabólicos associados aos diferentes tipos de atividades, sempre que aplicável. A informação recolhida neste módulo permite caracterizar dimensões de comportamentos sedentários, atividades desportivas e escolhas ativas na rotina diária.

A informação detalhada sobre a metodologia do projeto e as ferramentas utilizadas encontra-se descrita no volume I desta edição - Relatório metodológico, disponível em www.ian-af.up.pt.



Análise estatística

A informação apresentada neste relatório está ponderada para o desenho de amostragem complexa que considerou a distribuição da população Portuguesa por região, por sexo e grupo etário de acordo com os dados do Registo Nacional de Utentes (RNU) do Sistema Nacional de Saúde (SNS), assim como a proporção de participação por sexo e idade. A especificação do desenho de amostragem foi a seguinte: i) estratificação por NUT II; ii) conglomerados a Unidade Funcional de Saúde selecionada; iii) ponderação estimada anteriormente.

A descrição dos dados avaliados de variáveis numéricas é sumariada por medidas de tendência central (média e/ou mediana), dispersão (desvio padrão) ou outras medidas de localização (percentis 5, 25, 75 e 95). Em relação aos dados de variáveis categóricas, a informação é sumariada por N ponderados e por prevalências. A descrição dos dados é, em geral, feita estratificando por sexo, grupos etários, nível de escolaridade e região de residência (NUTS II). Pontualmente, a descrição é ainda estratificada por outros fatores considerados relevantes, como o rendimento ou o tipo de agregado familiar.

Para a análise de amostras complexas foi utilizada a biblioteca “survey” do programa R (The R Project for Statistical Computing) (15), versão 2.15.1 para Windows.

A estimativa da distribuição do consumo alimentar habitual é calculada tendo por base os seguintes procedimentos: 1) transformação Box-Cox aplicada ao consumo observado de forma a obter uma distribuição simétrica; 2) ajuste para idade dos dados transformados através de um polinómio fracional; 3) modelos de efeitos mistos utilizando o polinómio fracional anteriormente estimado, permitindo desta forma calcular a variância inter-individual e intra-individual; 4) re-transformação utilizando uma Simulação de Monte Carlo para obter a distribuição do consumo alimentar habitual. O número de simulações realizadas por indivíduo é 5000. A obtenção da prevalência de indivíduos abaixo ou acima de um determinado ponto de corte é calculada utilizando as simulações obtidas. Quando o número de dias com ingestão nula é superior a 5%, isto é, no caso de haver ingestão episódica, modela-se primeiramente a frequência do consumo habitual por dia em função da idade e numa segunda fase o consumo alimentar habitual utilizando um dos dias em que o consumo observado foi positivo (isto é, diferente de zero) dentro dos indivíduos que têm consumos positivos. No final, multiplica-se a distribuição da frequência de consumo habitual e pela distribuição do consumo habitual utilizando as simulações de Monte Carlo obtidas, de forma obter a distribuição do consumo habitual final.

A distribuição do consumo habitual é obtida utilizando o software SPADE (Statistical Program to Assess Dietary Exposure) (16, 17), versão 3.1 de Março de 2016, desenvolvido pelo Dutch National Institute for Public Health and the Environment (RIVM).

1.

Consumo Alimentar

No IAN-AF 2015-2016 foi reportado o consumo de 2479 itens alimentares diferentes, incluindo alimentos, bebidas e 1696 receitas. Após a organização dos mesmos em grupos alimentares (descritos em detalhe no Anexo 1), calculou-se a distribuição de consumo habitual dos grupos alimentares com maior expressividade na população portuguesa. As estimativas a seguir apresentadas são baseadas em dois dias alimentares, ajustada para a variabilidade intra-individual e para a frequência de consumo (nos alimentos menos frequentes) e considerando a transformação em porção edível do alimento em cru ou confeccionado. Em algumas das análises recorreu-se também à informação da quantificação dos alimentos em bruto, ou seja, como adquiridos, para situações de comparação com dados provenientes de outros estudos. Os grupos de alimentos “Sopas” (de todo o tipo), “Doços, bolos e bolachas” e “Snacks, salgados e pizzas” resultam de uma metodologia agregada em que os ingredientes respetivos de uma dada receita não foram desagregados pelo que incluem itens alimentares isolados e também receitas. No caso dos outros grupos incluem os alimentos resultantes do processo de desagregação das receitas.

Neste capítulo apresentam-se alguns dos principais resultados sobre o consumo de alimentos e de bebidas. Informação detalhada e algumas notas metodológicas que serviram de suporte à análise podem ser consultadas no Anexo 1.

1.1. Consumo de alimentos

Os resultados relativos a alguns grupos de alimentos, para o total nacional e estratificados por grupos etários, encontram-se descritos na tabela 1.1 e na figura 1.1.

O consumo de “Fruta, hortícolas e leguminosas” pela população portuguesa é, em média, 312 g/dia, correspondendo a cerca de 153 g/dia de hortícolas, 131 g/dia de fruta fresca e 18 g/dia de leguminosas. Os idosos consomem significativamente maior quantidade destes alimentos, em particular fruta fresca. Pelo contrário, os adolescentes e as crianças são os que menos consomem estes alimentos, destacando-se os adolescentes como o grupo etário que consome significativamente menos fruta fresca e hortícolas (97 g/dia e 133 g/dia, respetivamente). O consumo médio de “Sopas” pela população portuguesa é de cerca de 154 g/dia. Neste caso, as crianças são o grupo etário que mais consome “Sopas” (247 g/dia), seguidas pelos idosos (199 g/dia), sendo os adultos o grupo com menor consumo (132 g/dia).

A população portuguesa consome, em média, cerca de 254 g/dia de “Produtos lácteos”, dos quais em média 167 g/dia são de leite. As crianças e os adolescentes são os grupos etários que mais consomem leite, seguidos pelos idosos. Os adultos consomem significativamente menos leite que os outros grupos etários. Quanto aos iogurtes e outros leites fermentados, as crianças continuam a destacar-se como principais consumidores (87 g/dia, em média), sendo os idosos o grupo etário com o consumo mais baixo.

No grupo dos “Cereais, derivados e tubérculos”, destacam-se os adolescentes como o grupo etário que apresenta maior consumo (323 g/dia). Apesar disso, os subgrupos do pão e tostas e das batatas e outros tubérculos apresentam consumos mais elevados no grupo etário dos idosos. Destaca-se ainda, neste contexto, o consumo de cereais de pequeno-almoço e barras de cereais, que é superior nas crianças e nos adolescentes, sendo que os últimos consomem, em média, mais do dobro da média nacional (20 g/dia vs. 9 g/dia).

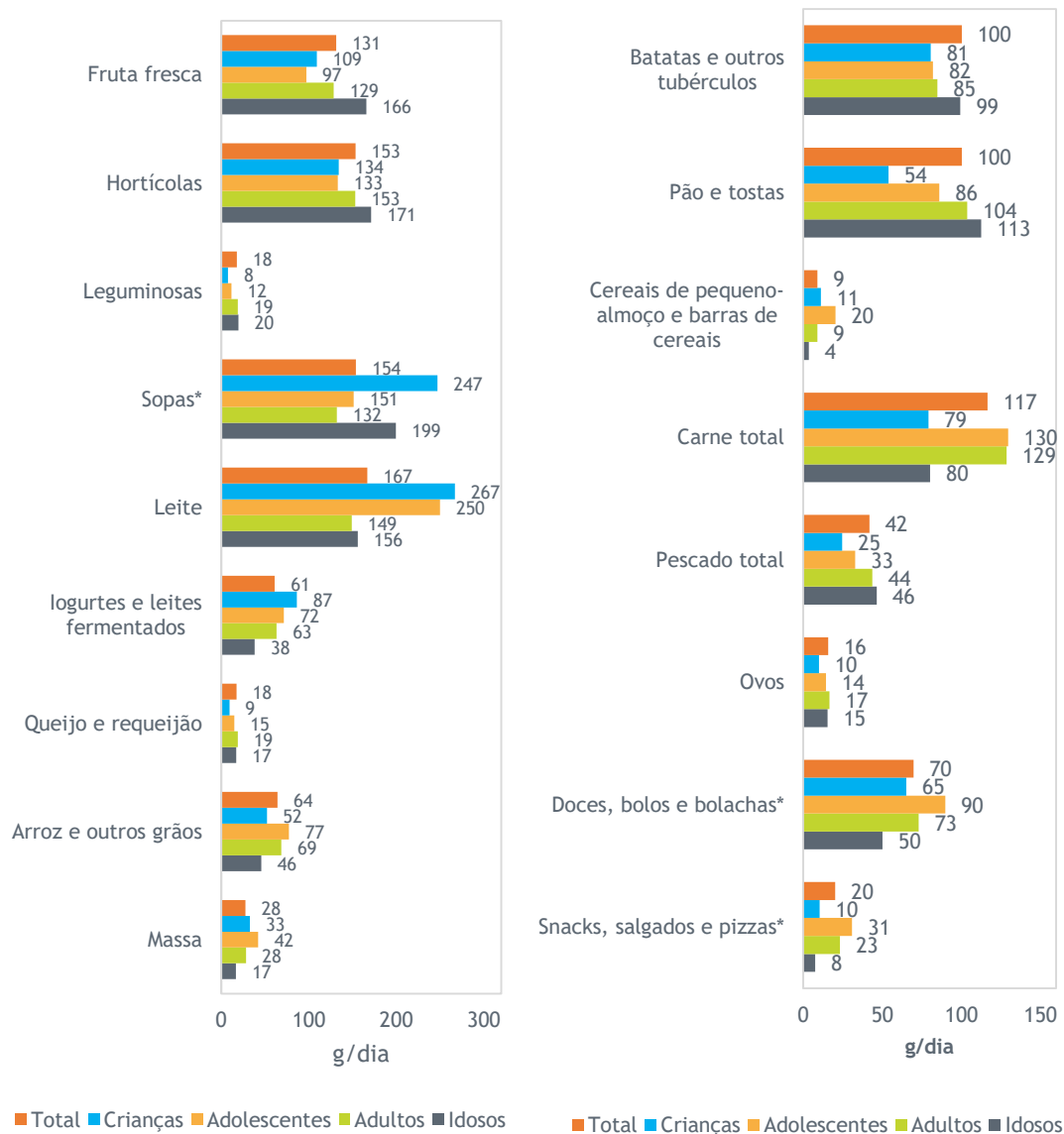
Tabela 1.1. Consumo habitual de alguns grupos de alimentos em gramas por dia, para o total nacional e entre os consumidores (IAN-AF 2015-2016), ponderado para a distribuição da população portuguesa.

	Total			Entre os consumidores	
	Média g/dia	Mediana (P25-P75) g/dia	% Dias de consumo	Média g/dia	Mediana (P25-P75) g/dia
Fruta, hortícolas e leguminosas	312,1	294,9 (207,7-397,8)	>95%	312,1	294,9 (207,7-397,8)
Sopas*	153,9	132,9 (60,1-223,7)	46,4%	320,9	307,0 (239,1-307,0)
Produtos lácteos	253,5	219,8 (129,7-340,2)	>95%	253,5	219,8 (129,7-340,2)
Cereais, derivados e tubérculos	306,1	293,3 (220,3-378,0)	>95%	306,1	293,3 (220,3-378,0)
Carne, pescado e ovos	174,3	163,2 (116,0-220,7)	>95%	174,3	163,2 (116,0-220,7)
Óleos e gorduras	20,6	19,1 (13,4-26,2)	>95%	20,6	19,1 (13,4-26,2)
Doces, bolos e bolachas*	69,7	54,3 (30,6-91,1)	93,1%	83,7	67,0 (18,1-67,0)
Snacks, salgados e pizzas*	20,2	13,0 (4,1-28,8)	10,4%	135,7	129,2 (99,0-165,4)

P25-P75: percentil 25-75; * Os grupos de alimentos Sopas (de todo o tipo), “Doces, bolos e bolachas” e “Snacks, salgados e pizzas” incluem receitas, para além de itens alimentares isolados.

Em todos os grupos etários, a carne é consumida em maior quantidade do que o pescado, embora os idosos sejam aqueles que apresentem menor diferença entre o consumo destes subgrupos. Pelo contrário, os adolescentes são os que apresentam maior disparidade entre o consumo de carne e pescado (130 g/dia vs. 33 g/dia). Os ovos têm um contributo bastante mais reduzido na alimentação.

Importa ainda realçar a elevada percentagem de dias de consumo associada ao grupo dos “Doces, bolos e bolachas” (93,1%), sendo o consumo, em média, superior nos adolescentes (90 g/dia).



* Os grupos de alimentos “Sopas”, “Doces, bolos e bolachas” e “Snacks, salgados e pizzas” incluem receitas, para além de itens alimentares isolados.

Figura 1.1. Consumo habitual médio de alguns grupos e subgrupos de alimentos, em gramas por dia, para o total nacional e por grupos etários (IAN-AF 2015-2016), ponderado para a distribuição da população portuguesa.

Dentro do grupo de “Óleos e gorduras”, o azeite destaca-se como sendo o subgrupo com maior consumo, seguido pela manteiga e pelos óleos vegetais (figura 1.2). Comparando com o consumo da população adulta, observa-se que os óleos vegetais são mais consumidos pelos adolescentes e menos consumidos pelos idosos, que o azeite é menos consumido por crianças e adolescentes e que a manteiga é menos consumida por idosos.

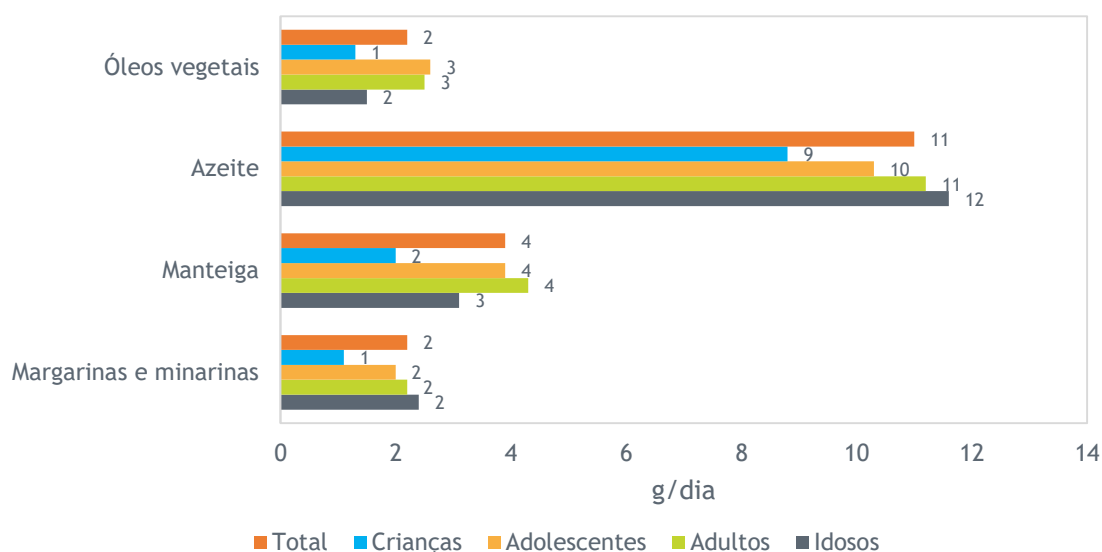
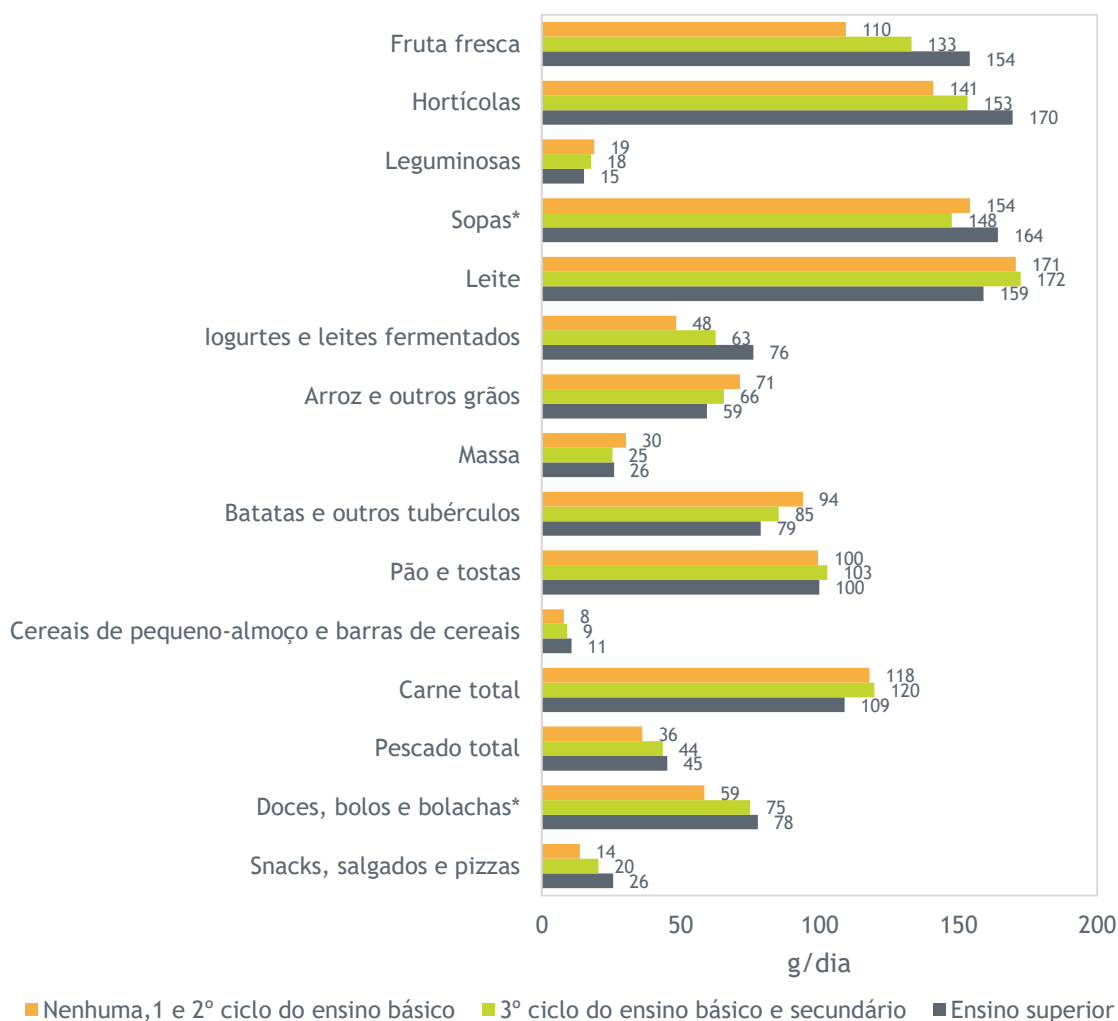


Figura 1.2. Consumo habitual médio de óleos e gorduras, em gramas por dia, para o total nacional e por grupos etários (IAN-AF 2015-2016), ponderado para a distribuição da população Portuguesa.

Na figura 1.3 pode observar-se o consumo de alguns grupos e subgrupos de alimentos de acordo com o nível de escolaridade da população. Verifica-se que, quando comparados com os menos escolarizados, os indivíduos mais escolarizados consomem significativamente mais hortícolas, mais iogurtes e leites fermentados e ainda mais alimentos dos grupos “Doços, bolos e bolachas” e “Snacks, salgados e pizzas”. Por outro lado, estes indivíduos consomem menos “Cereais, derivados e tubérculos”.



* Os grupos de alimentos “Sopas”, “Doces, bolos e bolachas” e “Snacks, salgados e pizzas” incluem receitas, para além de itens alimentares isolados.

Figura 1.3. Consumo habitual médio de alguns grupos e subgrupos de alimentos, em gramas por dia, por classes de escolaridade (IAN-AF 2015-2016), ponderado para a distribuição da população Portuguesa.

Considerando a análise do consumo de alimentos e bebidas por região geográfica, apresentada na tabela A1.3 do Anexo 1, destacam-se algumas características. Por exemplo, o grupo “Produtos lácteos” apresenta um consumo diferente por região. Verificam-se, para esse grupo, valores mais elevados na região dos Açores, tanto do consumo médio (308 g/dia) como dos vários percentis da distribuição de consumo, relativamente às restantes regiões (consumo médio - Norte: 262 g/dia; Centro: 253 g/dia; AM Lisboa: 242 g/dia; Alentejo: 268 g/dia; Algarve: 247 g/dia; Madeira: 224 g/dia). Analisando os dados de consumo ao nível do subgrupo, apenas o leite apresenta valores de consumo mais elevados nos Açores (227 g/dia).

No grupo dos “Cereais, derivados e tubérculos”, o consumo médio do subgrupo pão e tostas é significativamente diferente por região geográfica do país. Este subgrupo apresenta o consumo mais baixo nas Regiões Autónomas da Madeira e dos Açores (79,7 g/dia e 94,8 g/dia, respetivamente) e na Área Metropolitana de Lisboa (95 g/dia), sendo a região Alentejana a que maior consumo deste subgrupo apresenta (136,5 g/dia).

No Anexo 1 podem ser encontradas informações adicionais sobre estes e outros grupos de alimentos e bebidas, tanto a nível nacional bem como por sexo, grupo etário, e região geográfica.

1.1.1. Adesão a recomendações alimentares

A comparação do consumo alimentar com as recomendações da Roda dos Alimentos como guia alimentar oficial para a população portuguesa (em percentagem da quantidade total de alimentos consumidos) encontra-se descrita na figura 1.4. Os portugueses estão a consumir proporcionalmente mais 12% de alimentos provenientes do grupo “Carne, pescado e ovos” e mais 6% de “Laticínios” comparativamente com as recomendações emanadas pelo guia. Destacam-se consumos inferiores aos preconizados pela Roda dos Alimentos no caso dos “Produtos hortícolas” (-8%), “Fruta” (-7%), “Leguminosas” (-2%) e “Cereais, derivados e tubérculos” (-1%). O consumo de “Gorduras e óleos” pela população portuguesa corresponde ao recomendado pela Roda dos Alimentos.

O conjunto de alimentos não incluídos na Roda dos Alimentos como “Doces, bolos e bolachas”, “Snacks, salgados e pizzas” e “Refrigerantes e néctares” contabilizam um contributo percentual de 16%.

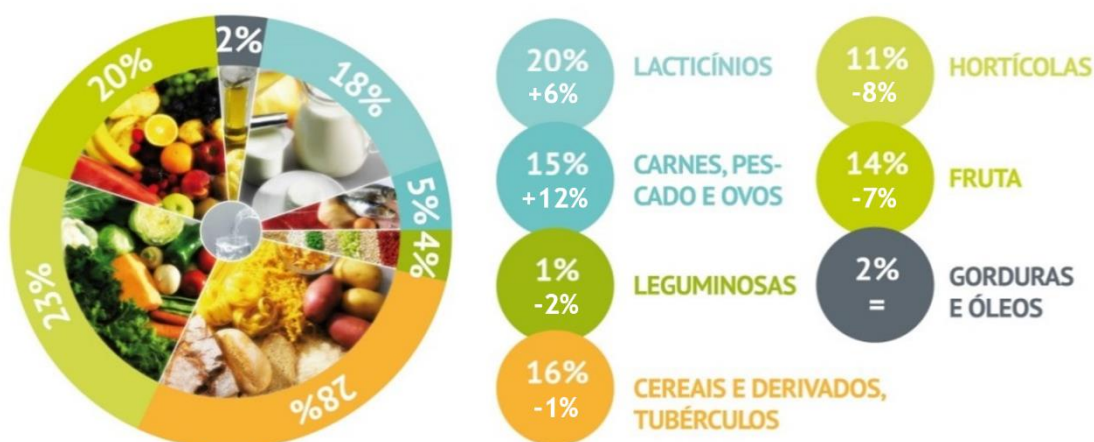


Figura 1.4. Comparação da distribuição percentual do consumo alimentar recomendado pela Roda dos Alimentos com o consumo alimentar estimado para a população portuguesa (IAN-AF 2015-2016).

Fruta e produtos hortícolas

O consumo de fruta e produtos hortícolas é um dos indicadores mais utilizados em todo o mundo para avaliar a qualidade da alimentação. A Organização Mundial da Saúde recomenda um consumo igual ou superior a 400 g/dia de alimentos deste grupo (equivalente a 5 ou mais porções diárias) (15).

O consumo médio diário de “Fruta, produtos hortícolas e leguminosas” é de 312 g/dia, considerando apenas a parte edível dos alimentos. Destacam-se disparidades entre grupos etários, nomeadamente o consumo inferior de produtos hortícolas nas crianças e de fruta nos adolescentes. A prevalência de indivíduos que não adere à recomendação de consumo diário de pelo menos 400 g/dia é de 56%, considerando o consumo de fruta e hortícolas como adquiridos, dado que esta é a metodologia mais frequentemente utilizada em outras populações (figura 1.5). A inadequação do consumo de fruta e hortícolas, é superior no grupo etário dos adolescentes (78%) e das crianças (72%) e inferior no grupo dos idosos (40%). A figura 1.5 apresenta também a prevalência de consumo de fruta e hortícolas <400 g/dia, considerando as porções edíveis. Por essa abordagem, verifica-se que as prevalências de inadequação são ainda superiores.

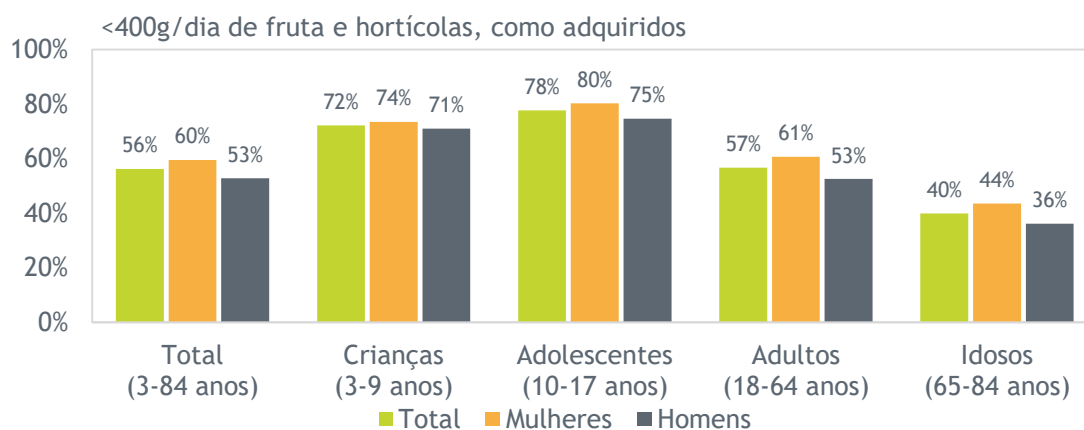


Figura 1.5. Prevalência de consumo fruta e produtos hortícolas inferior a 400 gramas brutos por dia, para o total nacional e por sexo e grupo etário (IAN-AF 2015-2016), ponderada para a distribuição da população portuguesa.

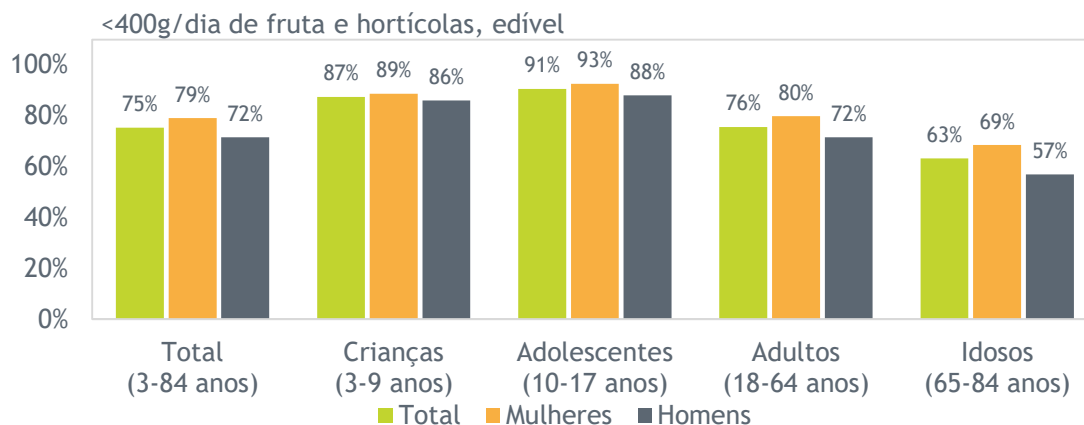


Figura 1.6. Prevalência de consumo fruta e produtos hortícolas inferior a 400 gramas edíveis por dia, para o total nacional e por sexo e grupo etário (IAN-AF 2015-2016), ponderada para a distribuição da população portuguesa.

A nível regional (NUTS II) (figura 1.6), encontram-se disparidades na prevalência de inadequação de consumo de fruta e produtos hortícolas, onde as Regiões Autónomas (RA) da Madeira e dos Açores se destacam pelas prevalências mais elevadas de inadequação, aproximando-se dos 70%.

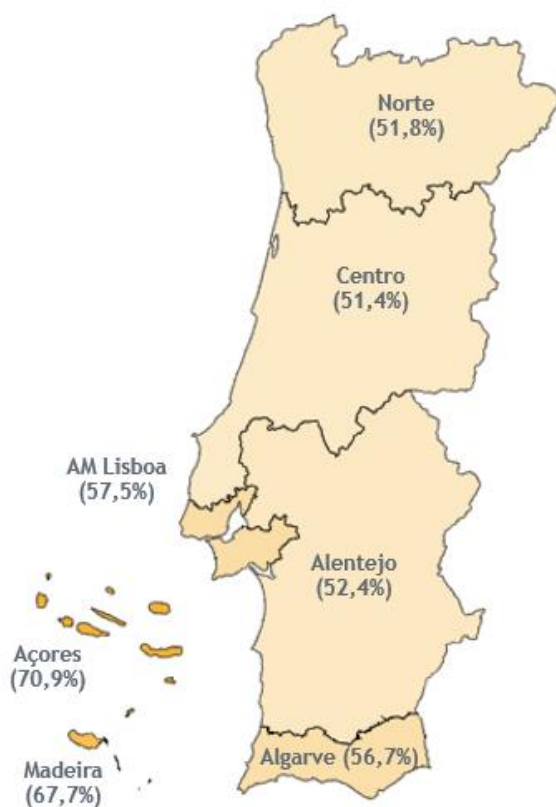


Figura 1.6. Distribuição espacial por região (NUTS II) da prevalência de consumo de fruta e produtos hortícolas inferior a 400 gramas dia (IAN-AF 2015-2016), ponderada para a distribuição da população portuguesa.

Carnes vermelhas e carnes processadas

A Agência Internacional de Investigação do Cancro (IARC) classificou em 2015 as carnes processadas como carcinogénico do grupo 1 (16). O consumo diário de 50 g foi associado a 18% de aumento de risco de cancro do colon e de 100 g de carne vermelha a um aumento de risco de 17%.

A tabela 1.2 descreve a prevalência nacional de consumo diário acima dos pontos de corte referidos como de risco aumentado para a saúde. O consumo diário de mais de 50 g de carnes processadas é verificado em 6,3% da população nacional (5,7% nas crianças, 11,6% nos adolescentes, 7,1% nos adultos e 1,0% nos idosos) e de mais de 100 g de carne vermelha em 22,5% dos indivíduos (16,3% nas crianças, 32,3% nos adolescentes, 25,5% nos adultos e 9,0% nos idosos).

Tabela 1.2. Prevalência de consumo de carne processada superior a 50 gramas por dia e de carne vermelha* superior a 100 gramas por dia, para o total nacional e por grupo etário (IAN-AF 2015-2016), ponderada para a distribuição da população portuguesa.

	Total (3-84 anos)	Crianças (3-9 anos)	Adolescentes (10-17 anos)	Adultos (18-64 anos)	Idosos (65-84 anos)
>50 g/dia carne processada (charcutaria)					
Total	6,3%	5,7%	11,6%	7,1%	1,0%
Mulheres	2,1%	3,0%	5,8%	2,2%	0,1%
Homens	11,9%	6,3%	16,8%	14,0%	2,2%
>100 g/dia carne vermelha*					
Total	22,5%	16,3%	32,3%	25,5%	9,0%
Mulheres	8,4%	9,0%	17,7%	9,2%	1,8%
Homens	40,2%	19,1%	44,5%	46,7%	18,2%

* Carne vermelha - todo o tipo de carne vermelha, a charcutaria e as vísceras.

A nível regional (figura 1.7), a prevalência de consumo diário superior a 100g de carne vermelha é superior no Norte (27,0%) e na AM Lisboa (26,4%). A prevalência de consumo diário superior a 50 g de carne processada é maior nos Açores (10,0%). A RA da Madeira é a região com prevalências de inadequação de carnes vermelhas e processadas mais baixas, 13,1% e 0,0%, respetivamente.

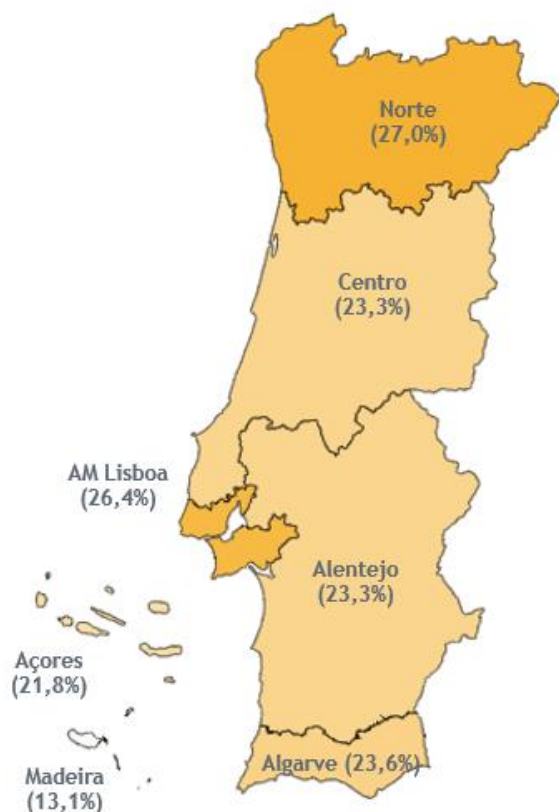


Figura 1.7. Distribuição espacial por região (NUTS II) da prevalência de consumo de carne vermelha* superior a 100 gramas por dia (IAN-AF 2015-2016), ponderada para a distribuição da população portuguesa.

*Carne vermelha - todo o tipo de carnes vermelhas, a charcutaria e as vísceras.

1.2. Consumo de bebidas não-alcoólicas

O consumo habitual de alguns tipos de bebidas encontra-se descrito, para o total nacional (tabela 1.3) e estratificado por grupos etários (figuras 1.8 e 1.9).

A população portuguesa bebe em média menos de 1 litro de água por dia, considerando a água de consumo (excluindo a água intrínseca aos alimentos ou a utilizada para confeção). Os adultos são o grupo etário que mais água consome, consumindo em média 956 mL/dia, embora este consumo não seja significativamente superior ao dos adolescentes e idosos. As crianças são as que menos água bebem, consumindo em média menos de 500 mL/dia (432 mL/dia).

Tabela 1.3. Consumo habitual de alguns tipos de bebidas em gramas por dia, para o total nacional e entre os consumidores (IAN-AF 2015-2016), ponderado para a distribuição da população portuguesa.

	Total			Entre os consumidores	
	Média	Mediana (P25-P75)	% Dias de consumo	Média	Mediana (P25-P75)
Água*	869,8	784,3 (493,3- 1151,6)	>95%	869,8	784,3 (493,3- 1151,6)
Chá e infusões	77,0	8,7 (0,1-92,7)	2,8%	377,9	336,4 (211,5-499,3)
Café	54,9	37,0 (8,7-78,5)	94,4%	73,8	28,9 (7,8-56,1)
Sumos de fruta natural e sumos 100%	22,3	4,5 (0,8-18,4)	7,5%	158,0	75,1 (30,1-178,1)
Néctares	20,0	1,1 (0,0-17,7)	0,5%	249,2	236,3 (178,1-306,2)
Refrigerantes	88,4	33,2 (2,0-135,0)	11,5%	325,3	303,8 (221,4-405,4)

P25-P75: percentil 25-75;

* Água - a estimativa inclui toda a água de consumo excluindo a água intrínseca aos alimentos ou a utilizada para confeção.

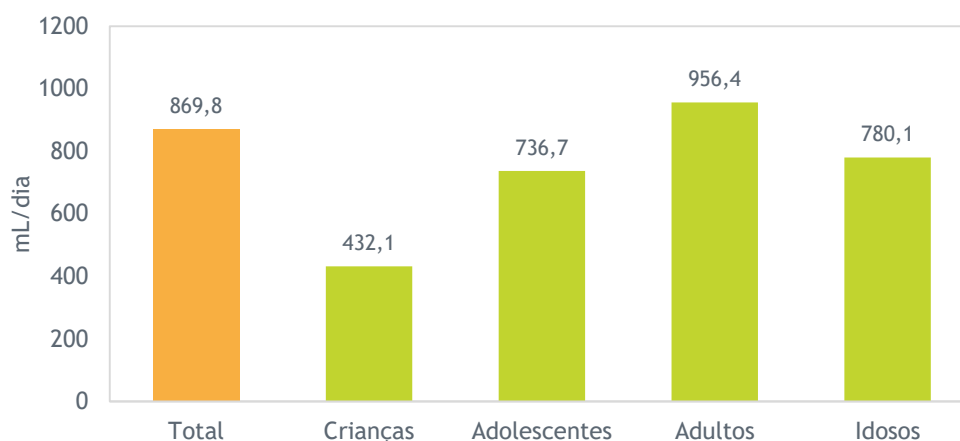


Figura 1.8. Consumo habitual de água, em mililitros por dia, para o total nacional e por grupos etários (IAN-AF 2015-2016), ponderado para a distribuição da população portuguesa.

A estimativa do consumo total de água, considerando a de consumo e a intrínseca aos alimentos encontra-se descrita no capítulo 2, sendo neste caso a média de consumo da população total de 2,1 litros (2,3 L nos adultos, 2,0 L nos adolescentes e idosos e 1,5 L nas crianças).

Os refrigerantes apresentam o consumo médio mais elevado a seguir à água (88 g/dia). Os adolescentes destacam-se pelo consumo muito superior de bebidas açucaradas, quer de refrigerantes (161 g/dia) ou de néctares (38 g/dia) relativamente aos outros grupos etários (figura 1.9).

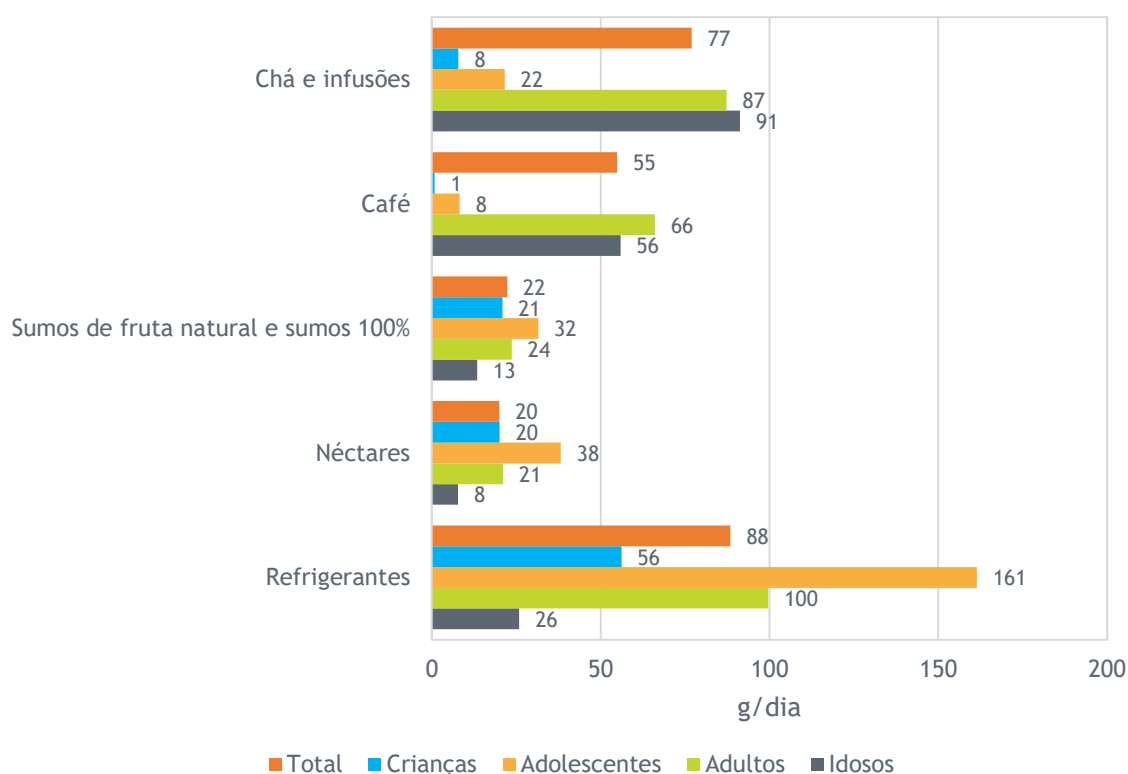


Figura 1.9. Consumo habitual de alguns tipos de bebidas, em gramas por dia, para o total nacional e por grupos etários (IAN-AF 2015-2016), ponderado para a distribuição da população portuguesa.

A prevalência de consumo diário de um ou mais refrigerantes ou néctares (≥ 220 g/dia) na população portuguesa é de 18%. Os adolescentes são o grupo etário com prevalência mais elevada (42%, 34% nas raparigas e 51% nos rapazes). Em termos gerais, a prevalência de consumo diário de pelo menos um refrigerante ou néctar é superior nos homens (26%) relativamente às mulheres (11%) (figura 1.10).

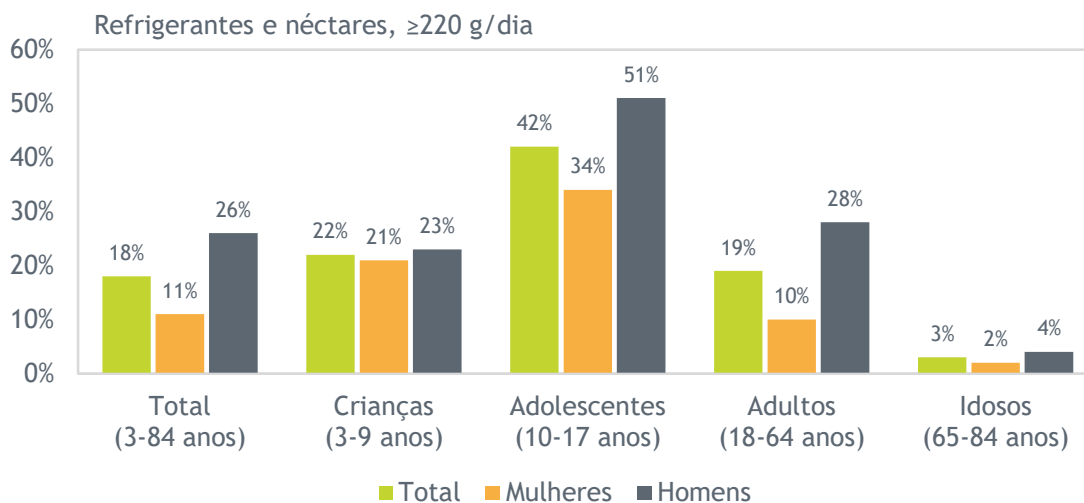


Figura 1.10. Prevalência de consumo de refrigerantes e néctares superior a 220 gramas por dia, para o total nacional, por sexo e grupos etários (IAN-AF 2015-2016), ponderada para a distribuição da população portuguesa.

O contributo dos refrigerantes para esta percentagem é de 14% (34% nos adolescentes). Nos adolescentes que bebem refrigerantes, 25% bebe aproximadamente dois refrigerantes por dia (figura 1.11).

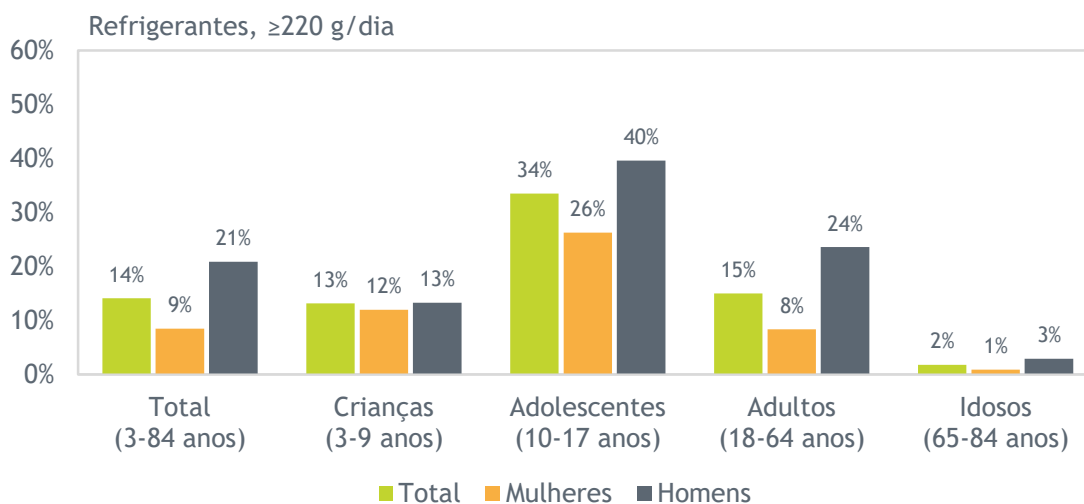


Figura 1.11. Prevalência de consumo de refrigerantes superior a 220 gramas por dia, para o total nacional, por sexo e grupos etários (IAN-AF 2015-2016), ponderada para a distribuição da população portuguesa.

Na figura 1.12 pode observar-se o consumo de alguns subgrupos de bebidas não alcoólicas pela população, de acordo com o nível de escolaridade. Verifica-se que os indivíduos mais escolarizados consomem significativamente menos refrigerantes e néctares, mas mais sumos de fruta natural e sumos 100%, relativamente aos menos escolarizados.

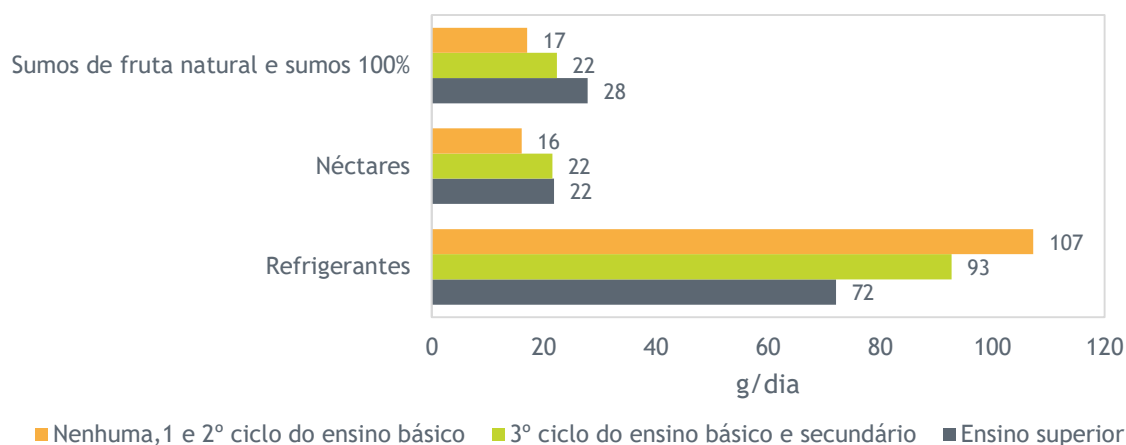


Figura 1.12. Consumo habitual de alguns tipos de bebidas em gramas por dia, por níveis de escolaridade (IAN-AF 2015-2016), ponderado para a distribuição da população portuguesa.

A análise de consumo de bebidas não alcoólicas por região permite verificar, nomeadamente para os refrigerantes, valores de consumo médio bastante superiores nos Açores (131 g/dia) relativamente às restantes regiões. Esta região apresenta também uma maior percentagem de dias de consumo deste grupo de alimentos (27,1%).

Quanto à ingestão de água de consumo, é o Algarve a região com valores mais elevados (cerca de 1,2 L/dia) e os Açores a região onde os valores de ingestão são mais baixos (cerca de 0,6 l/dia). Informação mais detalhada das estimativas do consumo habitual das bebidas não alcoólicas por sexo, grupo etário e região (NUTS II) podem ser encontradas no Anexo 1.

1.3. Consumo de bebidas alcoólicas

A distribuição do consumo bebidas alcoólicas na população é bimodal devido à grande disparidade no consumo entre homens e mulheres, sendo por isso apresentados os resultados estratificados por grupo etário e por sexo (figura 1.13).

A percentagem média de dias de consumo de bebidas alcoólicas nos homens aumenta com a idade, sendo superior nos idosos (85%) relativamente aos adultos (73%) e inferior nos adolescentes (46%). No caso das mulheres, a percentagem de dias de consumo é semelhante para os vários grupos etários, sendo ligeiramente inferior nas mulheres mais velhas (37% vs. 43% nas adolescentes e 45% nas adultas).

Entre os consumidores, a diferença no consumo de bebidas alcoólicas entre sexos é superior em adultos e idosos e mais ténue nos adolescentes. Os idosos são o grupo etário com consumos medianos superiores, tanto em homens (322 g/dia) como em mulheres (61 g/dia).

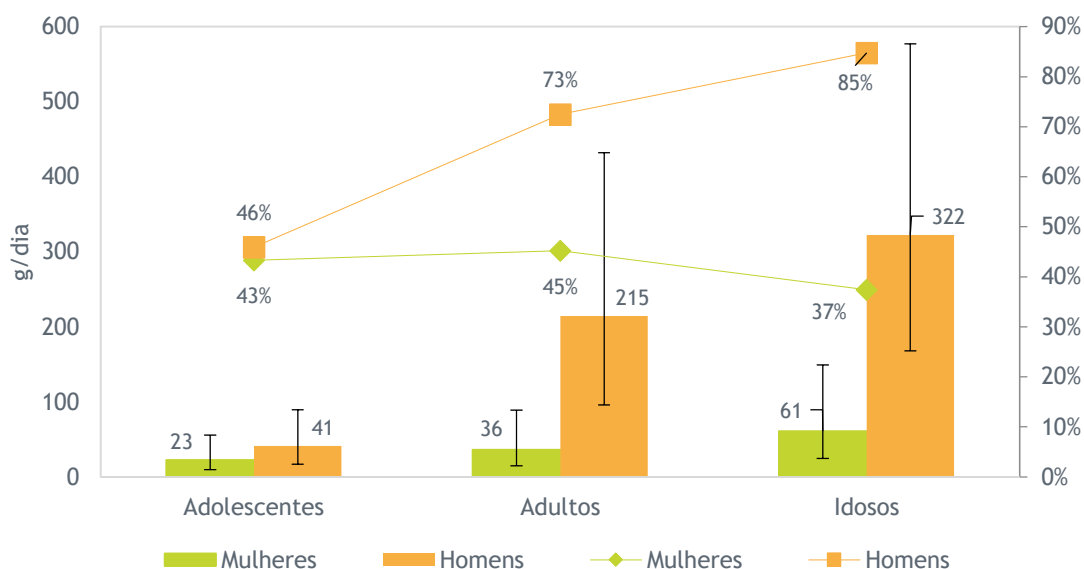


Figura 1.13. Mediana do consumo habitual de bebidas alcoólicas, em gramas por dia, dos consumidores (eixo principal) e percentagem de dias de consumo de bebidas alcoólicas (eixo secundário), por grupos etários (IAN-AF 2015-2016) para mulheres e homens com 15 anos ou mais, ponderados para a distribuição da população portuguesa.

O vinho continua a ser a bebida alcoólica mais consumida por ambos os sexos e em todos os grupos etários. Contudo, considerando a quantidade média apenas entre os indivíduos consumidores, a cerveja apresenta uma média de consumo superior (figura 1.14).

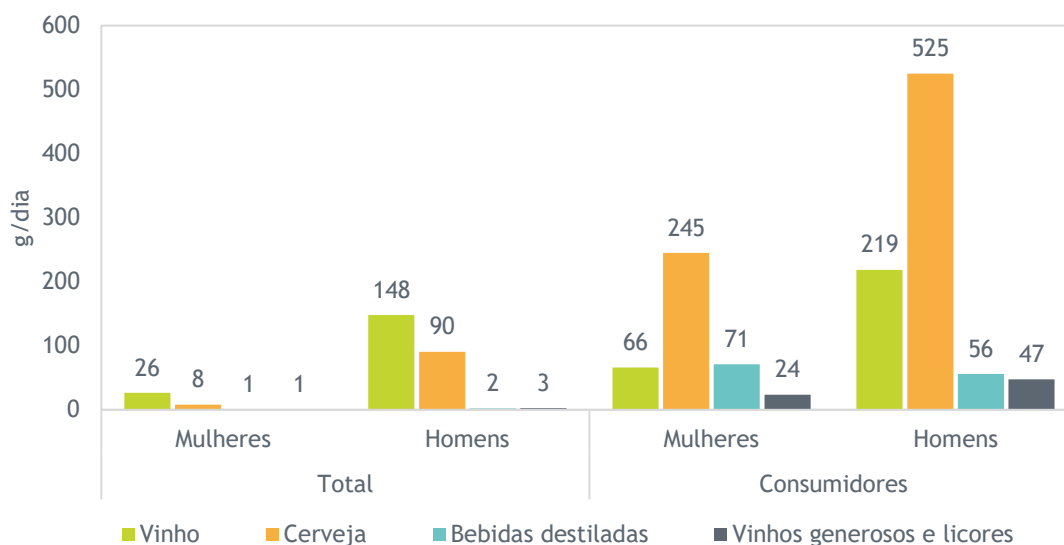


Figura 1.14. Consumo habitual médio de vinho e cerveja, em gramas por dia, estratificado por sexo, para toda a população e entre os consumidores, ponderada para a distribuição da população portuguesa.

O consumo de bebidas alcoólicas por nível de escolaridade é apresentado na figura 1.15. Verifica-se, no caso dos homens, uma tendência ligeira de diminuição da percentagem de dias de consumo com o aumento do nível de escolaridade. O consumo mediano, entre consumidores, é também ligeiramente mais baixo nos homens que frequentaram o ensino superior (185 g/dia) relativamente aos restantes (244 g/dia nos menos escolarizados e 240 g/dia nos indivíduos com o 3º ciclo do ensino básico e secundário). No sexo feminino verifica-se o oposto, são as mulheres mais escolarizadas que apresentam uma percentagem de dias de consumo e um consumo mediano mais elevados (48% e 79 g/dia).

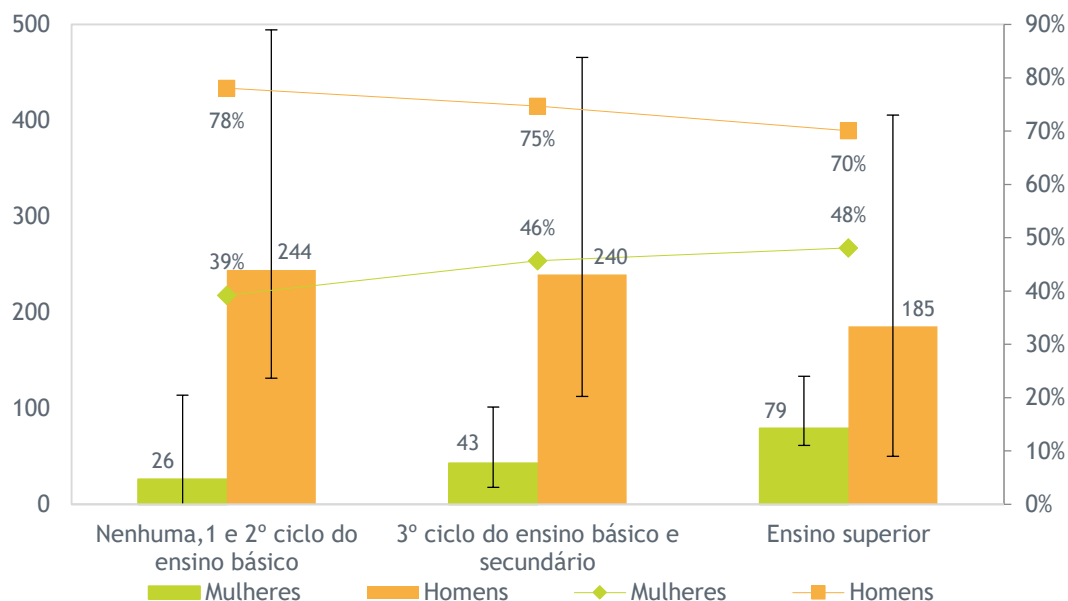


Figura 1.15. Mediana do consumo habitual de bebidas alcoólicas, em gramas por dia, dos consumidores (eixo principal) e percentagem de dias de consumo de bebidas alcoólicas (eixo secundário), por níveis de escolaridade (IAN-AF 2015-2016) para mulheres e homens com 15 anos ou mais, ponderadas para a distribuição da população portuguesa.

O Alentejo é a região onde se verificam consumos medianos de bebidas alcoólicas mais elevados nos homens (181 g/dia), seguido pela região Centro (170 g/dia). A análise ao nível do subgrupo revela, no caso do vinho, consumos medianos ligeiramente superiores nas regiões Norte (89 g/dia) e Centro (88 g/dia).

Mais informações acerca do consumo dos diferentes tipos de bebidas alcoólicas da população portuguesa podem ser consultadas no Anexo 1.

Com base em informação resultante do Questionário de Propensão Alimentar, a proporção da população com 15 ou mais anos que consumiu bebidas alcoólicas nos 12 meses anteriores à entrevista, por sexo e grupo etário, encontra-se descrita na figura 1.16. Do total da população com 15 ou mais anos, 24,7% consumiu diariamente bebidas alcoólicas e 20,9% refere nunca ter consumido. A percentagem de consumo diário é superior nos idosos (41,7%) e nos adultos (22,3%), sendo que nos adolescentes essa percentagem é igual a zero, tanto em rapazes como em raparigas. Nos adolescentes, 63,8% das raparigas e 55,7% dos rapazes referem nunca ter consumido bebidas alcoólicas nos 12 meses anteriores à entrevista.

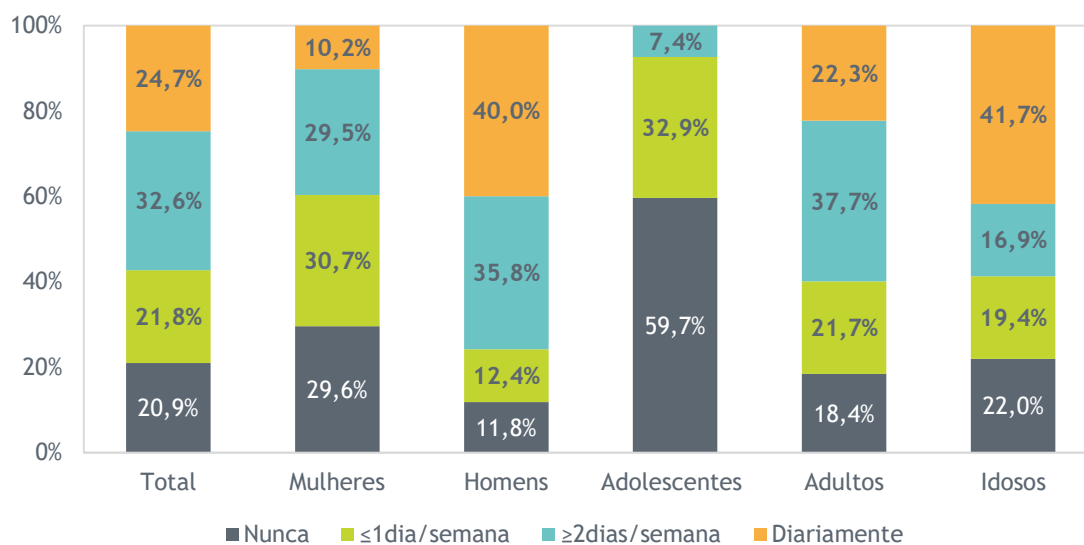


Figura 1.16. Distribuição de consumo de álcool para o total nacional, por sexo e grupos etários (IAN-AF 2015-2016), para indivíduos com 15 anos ou mais, ponderado para a distribuição da população portuguesa.

A estimativa da ingestão de álcool a partir dos registos detalhados da descrição e quantificação do consumo de bebidas alcoólicas a partir dos questionários às 24h anteriores encontra-se descrita no capítulo 2. Contudo, destaca-se aqui que a ingestão de álcool, nos indivíduos com idades iguais ou superiores a 15 anos e considerando o contributo do álcool para o valor energético total (VET) é superior nos homens (5,9% VET) do que nas mulheres (2,2% VET) e nos idosos (9,9% nos homens e 3,2 nas mulheres) do que nos adultos (5,2% nos homens e 2,0 nas mulheres).

Também na população com 15 ou mais anos, o consumo elevado de álcool (12-36 g/dia nas mulheres e 24-60 g/dia nos homens) foi estimado em 5,6% das mulheres e 18,5% dos homens e o consumo excessivo (>36 g/dia nas mulheres e >60 g/dia nos homens) foi estimado em 2,9% das mulheres e 7,3% dos homens.

Resumo

Consumo alimentar

- Comparando com as recomendações da Roda dos Alimentos, os portugueses estão a consumir proporcionalmente mais 12% de “Carne, pescado e ovos” e 6% de “Laticínios”, e pelo contrário menos “Produtos hortícolas” (-8%), “Fruta” (-7%) e “Leguminosas” (-2%).
- Mais de metade da população portuguesa (56%) não cumpre a recomendação da Organização Mundial da Saúde de consumir mais de 400g/dia de fruta e produtos hortícolas (equivalente a 5 ou mais porções diárias). A inadequação é superior nas crianças e nos adolescentes, dos quais 72% e 78% não cumprem as recomendações. As regiões com maior incumprimento das recomendações são os Açores (70,9%) e a Madeira (67,7%), sendo o Norte (51,8%) e o Centro (51,4%) as regiões com menor prevalência de inadequação.
- O consumo médio diário superior a 50 g de carnes processadas é estimado em 6,3% da população (5,7% nas crianças, 11,6% nos adolescentes, 7,1% nos adultos e 1,0% nos idosos) e de mais de 100 g de carnes vermelhas em 22,5% (16,3% nas crianças, 32,3% nos adolescentes, 25,5% nos adultos e 9,0% nos idosos).
- O consumo diário de refrigerantes ou néctares (≥ 220 g/dia) é de 18%, sendo essa prevalência superior nos adolescentes (42%, 34% nas raparigas e 51% nos rapazes). O contributo dos refrigerantes para esta percentagem é de 14% (34% nos adolescentes). Nos adolescentes que bebem refrigerantes, 25% bebe aproximadamente dois refrigerantes por dia.
- O consumo médio de bebidas alcoólicas é maior nos homens (249 g/dia) em comparação com as mulheres (44 g/dia) e nos homens idosos (350 g/dia) em comparação com os homens adultos (234 g/dia). O consumo médio entre os consumidores é de 340 g/dia nos homens e de 100g/dia nas mulheres. Ainda 5% dos idosos do sexo masculino bebe em média mais de 1 litro (1324 g) de bebidas alcoólicas por dia e nos adultos o valor é de 981 g. O vinho é a bebida mais consumida, mas considerando a quantidade média apenas entre os indivíduos consumidores, a cerveja apresenta uma média de consumo superior.
- Na população com 15 ou mais anos, 8,5% das mulheres e 25,8% dos homens consome álcool em níveis considerados elevados ou excessivos (>12 g/dia nas mulheres e >24 g/dia nos homens).

2.

Ingestão Nutricional

No presente capítulo apresenta-se informação sobre a ingestão nutricional para o total da população portuguesa, por sexo, grupo etário e região, assim como as prevalências de inadequação de ingestão de macronutrientes e micronutrientes e os alimentos que mais contribuem para a respetiva ingestão.

Descrevemos aqui de forma sumária os principais resultados e informação mais detalhada sobre ingestão nutricional e sobre o contributo dos alimentos para a ingestão nutricional pode ser consultada nos Anexos 2 e 3, respetivamente. Nos mesmos anexos estão incluídas notas metodológicas referentes à estimativa da ingestão nutricional e ao cálculo de prevalência de inadequação.

2.1. Energia e macronutrientes

Nas tabelas 2.1 a 2.3 e nas figuras 2.1 a 2.3 apresentam-se a ingestão estimada de energia total e macronutrientes, da população portuguesa, bem como a sua descrição por sexo, grupos etários, região e classes de escolaridade, após ajuste para a variabilidade intra-individual, estimada pela recolha de informação para dois dias alimentares.

Para o total nacional, a ingestão energética média é de 1910 kcal/dia (1635 kcal/dia nas mulheres e 2228 kcal/dia nos homens) (tabela 2.1). Os contributos médios para o valor energético total diário (VET) são de 19,9% de proteína, 46,6% de hidratos de carbono e 31,4% de gordura, contabilizando também o contributo do álcool para a energia total ingerida. O contributo dos hidratos de carbono é superior em crianças e em adolescentes (51,2% e 49,1%, respetivamente) e o contributo da gordura é superior em adolescentes (32,4%) e inferior em idosos (29,4%) (figura 2.1).

Na população com 15 ou mais anos, a análise dos contributos para a ingestão energética total por idade e sexo (figura 2.2) permite observar que o contributo médio do álcool para o total energético diário é superior nos homens do que nas mulheres, e é particularmente elevado nos homens idosos (9,9%) e adultos (5,2%).

Tabela 2.1. Ingestão diária de energia total e macronutrientes, para o total nacional e por sexo (IAN-AF 2015-2016), ponderada para a distribuição da população Portuguesa.

	Total		Mulheres		Homens	
	Média	Mediana (P25-P75)	Média	Mediana (P25-P75)	Média	Mediana (P25-P75)
Energia (kcal)	1910	1855 (1516-2245)	1635	1606 (1349-1891)	2228	2186 (1812-2601)
Proteína (%VET)	19,9	19,7 (17,7-21,8)	19,9	19,7 (17,8-21,9)	18,0	17,7 (15,8-19,9)
Hidratos de carbono (%VET)	46,6	46,7 (42,3-51,0)	48,0	48,1 (43,9-52,1)	45,1	45,1 (40,6-49,7)
Açúcares simples (%VET) ^(a)	18,5	18,0 (14,6-21,8)	19,9	19,5 (16,3-23,0)	17,1	16,4 (13,0-20,3)
Açúcares livres (%VET) ^(b)	7,5	6,6 (4,1-9,9)	7,8	7,1 (4,7-10,2)	6,8	6,0 (3,6-9,1)
Fibra (g)	17,8	17,2 (13,7-21,2)	16,3	15,9 (12,9-19,2)	19,4	18,9 (15,0-23,2)
Gordura total (%VET)	31,4	31,3 (27,9-34,9)	31,9	31,8 (28,3-35,3)	30,0	29,9 (26,5-33,3)
AG saturados (%VET)	10,6	10,2 (8,5-12,3)	10,7	10,4 (8,6-12,4)	10,1	9,7 (8,0-11,7)
AG monoinsaturados (%VET)	12,7	12,5 (10,7-14,4)	12,7	12,6 (10,8-14,5)	12,5	12,3 (10,6-14,2)
AG polinsaturados (%VET)	5,2	5,0 (4,3-5,9)	5,3	5,2 (4,4-6,1)	4,8	4,6 (3,9-5,4)
AG <i>trans</i> (%VET)	0,4	0,4 (0,3-0,5)	0,4	0,4 (0,3-0,5)	0,4	0,3 (0,3-0,5)

P25-P75: percentil 25-75; VET: valor energético total diário; AG: ácidos gordos

(a) Açúcares simples: total de monossacarídeos e dissacarídeos.

(b) Açúcares livres: açúcares adicionados aos alimentos pela indústria, restauração ou consumidor, além de açúcares presentes naturalmente no mel, xaropes e sumos de fruta.

(c) A estimativa do álcool é realizada em indivíduos com idades iguais ou superiores a 15 anos.

A ingestão média nacional de açúcares simples (mono e dissacarídeos) é de 84 g/dia (mediana 80 g/dia: P25-P75=62-103), contribuindo, em média, com 18,5% para o VET. O contributo é superior nas crianças (24,9%) e nos adolescentes (20,2%). Relativamente ao consumo de açúcares livres (açúcares adicionados aos alimentos pela indústria, restauração ou consumidor, além de açúcares presentes naturalmente no mel, xaropes e sumos de fruta), a ingestão média nacional corresponde a 35 g/dia (mediana 30 g/dia: P25-P75=17-47), contribuindo, em média, com 7,5% para o VET. Este contributo verifica-se superior no grupo etário dos adolescentes com 10,5% e no grupo etário das crianças com 9,6%.

A ingestão de fibra é significativamente superior nos homens relativamente às mulheres, apresentando também um aumento significativo com a idade.

A nível nacional, os ácidos gordos saturados contribuem com 10,6% para do VET, os ácidos gordos monoinsaturados para 12,7% do VET, enquanto os ácidos gordos polinsaturados contribuem com 5,2%. Quando comparado com os adultos, as crianças e adolescentes apresentam maior contributo percentual dos ácidos gordos saturados para o VET (12,1% e 12,0%, respetivamente), com consumos médios de 21,9 g/dia e 27,5 g/dia, respetivamente. Por outro lado, os idosos são o grupo etário com menor contributo percentual dos ácidos gordos saturados para o valor energético, de apenas 9,1%.

Tabela 2.2. Ingestão diária de energia total, macronutrientes e fibra, por grupos etários (IAN-AF 2015-2016), ponderada para a distribuição da população Portuguesa.

	Crianças (<10 anos)		Adolescentes (10-17 anos)		Adultos (18-64 anos)		Idosos (65-84 anos)	
	Média	Mediana (P25-P75)	Média	Mediana (P25-P75)	Média	Mediana (P25-P75)	Média	Mediana (P25-P75)
Energia (kcal)	1646	1614 (1243-2012)	2043	1781 (1517-2072)	1962	1904 (1568-2292)	1760	1706 (1401-2060)
Proteína (%VET)	18,6	18,4 (16,5-20,5)	19,8	19,6 (17,7-21,7)	20,2	19,9 (18,1-22,1)	19,5	19,3 (17,4-21,4)
Hidratos de carbono (%VET)	51,2	51,3 (47,2-55,3)	49,1	49,2 (45,0-53,3)	45,7	45,9 (41,5-50,1)	46,7	46,8 (42,5-51,0)
Açúcares simples (%VET) ^(a)	24,9	24,2 (19,4-28,6)	20,2	19,8 (16,3-23,6)	17,9	17,5 (14,3-21,1)	17,6	17,2 (14,0-20,7)
Açúcares livres (%VET) ^(b)	9,6	8,8 (5,9-12,5)	10,5	9,8 (6,8-13,5)	7,5	6,7 (4,4-9,8)	5,0	4,3 (2,6-6,6)
Fibra (g)	14,1	13,6 (10,4-17,3)	16,8	16,3 (13,0-20,0)	18,1	17,5 (14,1-21,5)	18,5	17,9 (14,4-21,9)
Gordura total (%VET)	31,5	31,4 (28,0-34,9)	32,4	32,2 (28,8-35,7)	31,8	31,7 (28,3-35,2)	29,4	29,3 (26,0-32,7)
AG saturados (%VET)	12,1	11,7 (9,8-13,9)	12,0	11,6 (9,8-13,8)	10,7	10,3 (8,6-12,3)	9,1	8,8 (7,4-10,4)
AG monoinsaturados (%VET)	12,3	12,1 (10,5-14,0)	12,7	12,5 (10,7-14,4)	12,9	12,7 (10,9-14,6)	12	11,8 (10,2-13,7)
AG polinsaturados (%VET)	4,8	4,7 (4,0-5,5)	5,1	4,9 (4,2-5,8)	5,3	5,2 (4,4-6,1)	4,9	4,8 (4,1-5,6)
AG trans (%VET)	0,5	0,5 (0,3-0,6)	0,5	0,5 (0,4-0,6)	0,4	0,4 (0,3-0,5)	0,3	0,3 (0,2-0,4)

P25-P75: percentil 25-75; VET: valor energético total diário; AG: ácidos gordos

(a) Açúcares simples: total de monossacarídeos e dissacarídeos.

(b) Açúcares livres: açúcares adicionados aos alimentos pela indústria, restauração ou consumidor, além de açúcares presentes naturalmente no mel, xaropes e sumos de fruta.

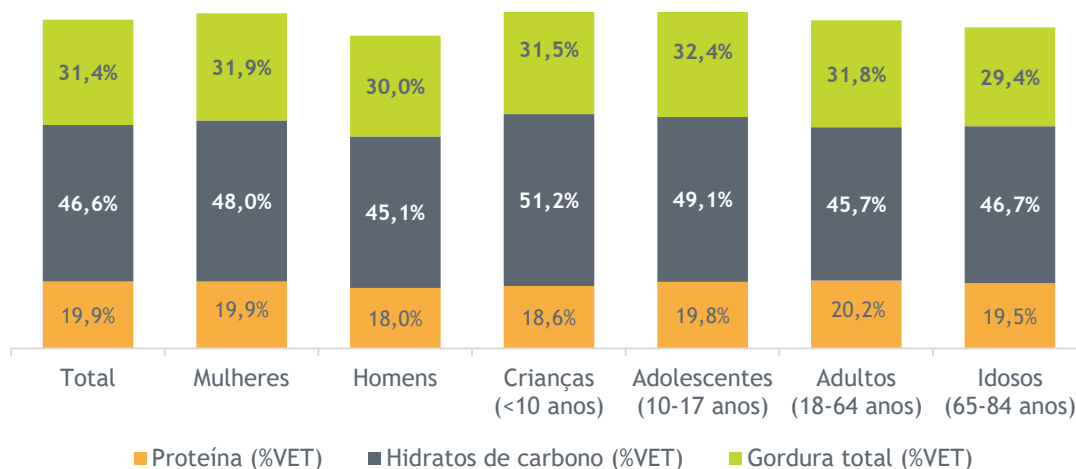


Figura 2.1. Contributo percentual para a ingestão energética total de macronutrientes (considerando o contributo do álcool), para o total nacional, por sexo e por grupos etários (IAN-AF 2015-2016), ponderado para a distribuição da população Portuguesa.

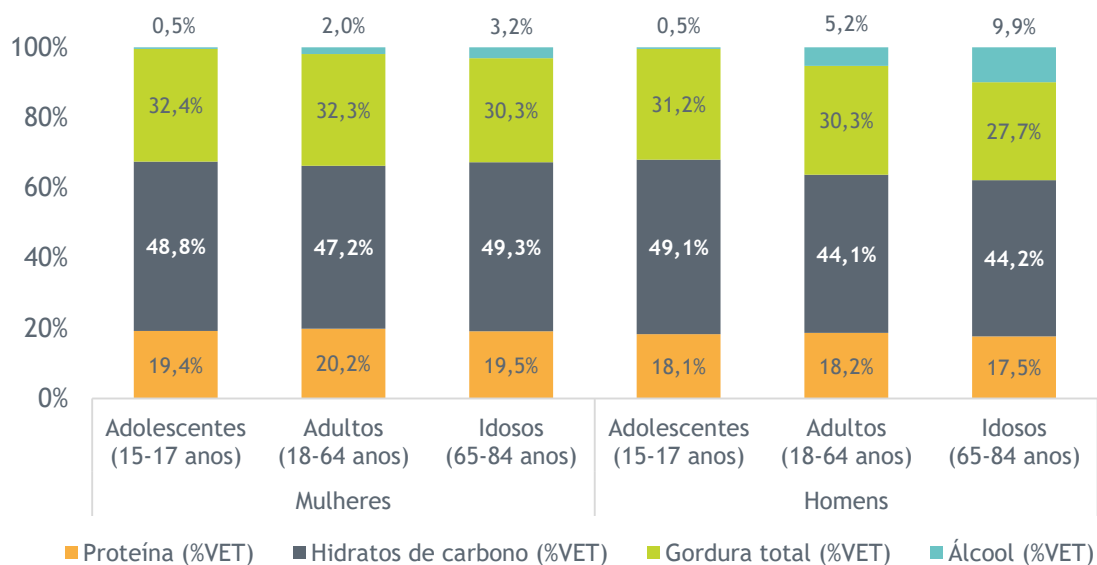


Figura 2.2. Contributo percentual para a ingestão energética total de macronutrientes e álcool dos indivíduos com 15 ou mais anos, a nível nacional, por sexo e por grupos etários (IAN-AF 2015-2016), ponderado para a distribuição da população Portuguesa.

A nível regional (figura 2.3), é possível observar diferenças significativas na ingestão energética, sendo o Alentejo a região com a ingestão energética média mais baixa (1895 kcal/dia), e as Regiões Autónomas da Madeira e Açores as que apresentam ingestões energéticas médias mais elevadas (1915 e 1913 kcal/dia, respetivamente). A distribuição de macronutrientes também apresenta algumas diferenças por região, destacando-se a Região Autónoma da Madeira por ser a região do país com maior contributo percentual para o valor energético de hidratos de carbono (50,3%), o menor contributo de gordura (27,9%) e o menor contributo de proteína (27,9%). Destaca-se ainda a região Centro por ser a região do país com maior contributo de gordura (32,2%) e menor contributo de hidratos de carbono (44,8%).



Figura 2.3. Distribuição espacial (por região NUTS II) da ingestão energética média (kcal/dia) (IAN-AF 2015-2016), ponderada para a distribuição da população Portuguesa.

Informações adicionais relativamente à ingestão de macronutrientes a nível regional podem ser consultadas ao longo do anexo 2.

Na tabela 2.3 pode observar-se a ingestão nutricional de acordo com o nível de escolaridade. Globalmente, a ingestão energética é superior nos mais escolarizados. Para o mesmo grupo destaca-se ainda, uma ingestão superior de proteína e de hidratos de carbono e inferior de ácidos gordos saturados e *trans*. Para o grupo com o ensino superior, observou-se uma ingestão superior de fibra e inferior de açúcares livres, relativamente aos menos escolarizados.

Tabela 2.3. Ingestão diária de energia total e macronutrientes, por classes de escolaridade (IAN-AF 2015-2016), ponderada para a distribuição da população Portuguesa.

	Nenhuma, 1 e 2º ciclo do ensino básico		3º ciclo do ensino básico e secundário		Ensino superior	
	Média	Mediana (P25-P75)	Média	Mediana (P25-P75)	Média	Mediana (P25-P75)
Energia (kcal)	1846	1786 (1430-2197)	1938	1883 (1536-2281)	1899	1864 (1567-2195)
Proteína (%VET)	19,4	19,3 (17,6-21,1)	17,9	17,7 (15,8-19,8)	17,9	17,8 (15,9-19,8)
Hidratos de carbono (%VET)	47,1	47,1 (42,0-52,2)	45,8	45,9 (41,8-49,9)	45,9	46,1 (42,1-49,9)
Açúcares simples (%VET) ^(a)	18,1	17,2 (13,5-21,7)	18,9	18,4 (15,1-22,1)	19,1	18,6 (15,6-22,0)
Açúcares livres (%VET) ^(b)	7,9	6,7 (3,9-10,7)	7,8	7,0 (4,4-10,3)	7,0	6,3 (4,0-9,3)
Fibra (g)	16,6	16,0 (12,6-19,9)	17,3	16,9 (13,6-20,7)	18,8	18,3 (14,7-22,3)
Gordura total (%VET)	29,7	29,6 (26,3-32,9)	30,1	30,0 (26,9-33,1)	30,2	30,2 (27,0-33,4)
AG saturados (%VET)	9,4	9,2 (7,8-10,8)	9,8	9,7 (8,3-11,2)	9,8	9,7 (8,3-11,2)
AG monoinsaturados (%VET)	11,7	11,6 (10,0-13,2)	12,2	12,0 (10,5-13,6)	12,2	12,1 (10,5-13,7)
AG polinsaturados (%VET)	4,8	4,6 (3,9-5,4)	4,7	4,6 (3,9-5,4)	5,0	4,8 (4,0-5,8)
AG trans (%VET)	0,3	0,3 (0,2-0,4)	0,4	0,4 (0,3-0,5)	0,4	0,4 (0,3-0,5)

P25-P75: percentil 25-75; VET: valor energético total diário; AG: ácidos gordos

(a) Açúcares simples: total de monossacarídeos e dissacarídeos.

(b) Açúcares livres: açúcares adicionados aos alimentos pela indústria, restauração ou consumidor, além de açúcares presentes naturalmente no mel, xaropes e sumos de fruta.

Para o cálculo da inadequação da ingestão de macronutrientes utilizamos as orientações propostas pela EFSA, para a população Europeia (17). A inadequação na ingestão de macronutrientes da população portuguesa, por sexo é apresentada na figura 2.4 e adicionalmente por grupos etários na tabela 2.4.

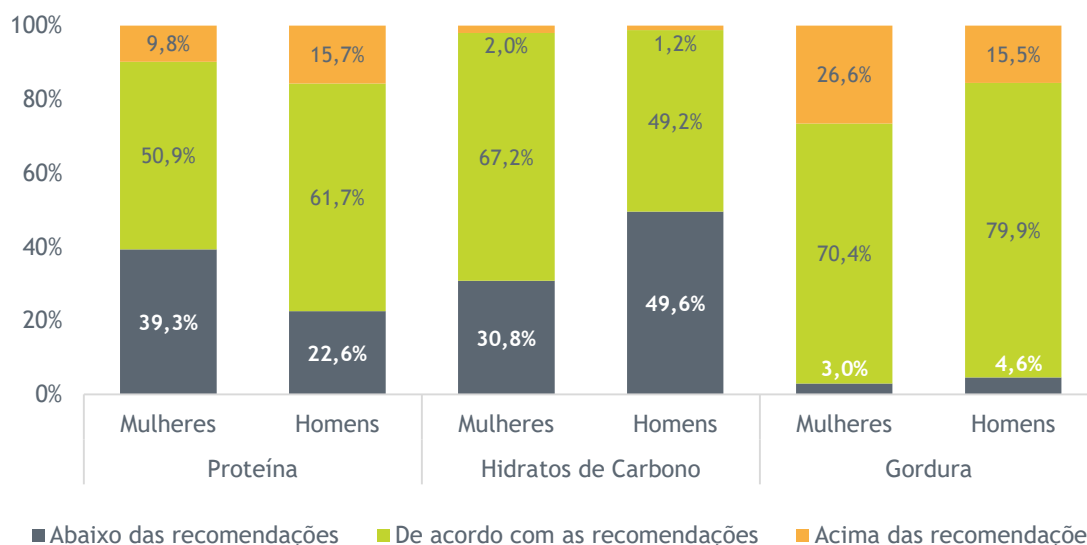


Figura 2.4. Prevalência de (in)adequação de ingestão de macronutrientes, por sexo (IAN-AF 2015-2016), ponderada para a distribuição da população portuguesa.

Tabela 2.4. Prevalência de inadequação de ingestão de macronutrientes, para o total nacional, por sexo e por grupo etário (IAN-AF 2015-2016), ponderada para a distribuição da população Portuguesa.

	Total	Mulheres	Homens	Crianças (<10 anos)	Adolescentes (10-17 anos)	Adultos (18-64 anos)	Idosos (65-84 anos)
Proteína							
< 1 g/kg peso	30,2%	39,3%	22,6%	0,2%	3,8%	31,7%	48,6%
> 2 g/kg peso	12,7%	9,8%	15,7%	83,2%	35,2%	5,3%	1,5%
Hidratos de carbono							
< 45 % VET	40,1%	30,8%	49,6%	15,7%	24,9%	44,7%	38,7%
> 60 % VET	1,6%	2%	1,2%	6,9%	3,5%	1%	1,4%
Açúcares livres							
> 10 % VET	24,3%	26,3%	20,1%	40,7%	48,7%	24,1%	7,4%
Gordura total							
< 20 % VET	3,4%	3%	4,6%	34,2%	0,5%	0,7%	2,4%
> 35 % VET	23,6%	26,6%	15,5%	16,8%	29,6%	26,3%	13,3%
AG saturados							
> 10 % VET	52,9%	55,5%	45,4%	73,0%	71,9%	54,4%	30,7%
AG trans							
> 1 % VET	0,4%	0,4%	0,4%	1,6%	1,4%	0,2%	0%

VET - Valor energético total; AG - Ácidos Gordos

Observou-se que 57,1% da população tem ingestões diárias de proteína entre 1 e 2 g/kg de peso, sendo que 9,8% das mulheres e 15,7% dos homens excede os 2 g/kg de peso. A ingestão abaixo de 1g/kg de peso acontece em 39,3% das mulheres e 22,6% dos homens. Considerando a comparação por grupos etários, nos idosos verifica-se uma elevada prevalência de baixa ingestão proteica (48,6%) e, pelo contrário, no grupo das crianças, cerca de 83% ultrapassam os 2g de proteína por kg de peso.

A prevalência de inadequação da ingestão proteica por déficit, considerando as necessidades médias (AR) por idade e sexo, estabelecidas pela EFSA, é superior nas mulheres idosas (13,8 %) e adultas (6,5%) e nos homens idosos (5,1%) (Anexo 2).

Verificou-se inadequação na ingestão de hidratos de carbono em 41,7% da população (40,1% por déficit), sendo superior nos homens e no grupo etário dos adultos. Quanto à prevalência do consumo de açúcares livres em quantidades superiores a 10% do VET, esta é de 24,3% para o total nacional, observando-se consumos superiores no grupo etário dos adolescentes (48,7%) e crianças (40,7%).

Para a gordura total somente 3,4% da população ingere abaixo do recomendado, contudo, nas crianças, encontra-se uma prevalência de inadequação por déficit de 34%. Ingestões acima do recomendado verificam-se para 23,6% da população. No que diz respeito aos ácidos gordos saturados, cerca de 53% da população excede os 10% de VET, sendo a percentagem superior nas crianças (73%) e nos adolescentes (72%). São, também, as crianças e adolescentes que apresentam prevalências de inadequação superiores para os ácidos gordos *trans*, ainda que sejam relativamente baixas (1,6% e 1,4%, respetivamente). A prevalência de inadequação de ácidos gordos *trans* (>1% do VET), na população total, é de apenas 0,4%.

Informação complementar pode ser consultada nas tabelas do Anexo 2.

2.2. Álcool e água

A ingestão média de consumo de álcool na população com 15 ou mais anos foi de 6,0g/dia nas mulheres (2,2% do VET) e de 19,7 g/dia nos homens (5,9% do VET) (tabela 2.5).

A ingestão de álcool aumenta com a idade como se pode observar nas figuras 2.5 e 2.6 e que essa diferença é mais marcada nos homens do que nas mulheres. Verifica-se ainda que tanto nas mulheres como nos homens, os idosos são o grupo etário com maior consumo de álcool, com uma média acima do total nacional.

Tabela 2.5. Ingestão média diária de álcool e água, para o total nacional e por sexo (IAN-AF 2015-2016), ponderada para a distribuição da população Portuguesa.

	Total		Mulheres		Homens	
	Média	Mediana (P25-P75)	Média	Mediana (P25-P75)	Média	Mediana (P25-P75)
Álcool (g/dia) ^(a)	-	-	6,0	0,7 (0,2-2,8)	19,7	9,7 (3,0-24,8)
Álcool (%VET) ^(a)	-	-	2,2	0,3 (0,1-1,2)	5,9	2,9 (0,9-7,5)
Água (l)	2,1	2,1 (1,7-2,5)	2,0	2,0 (1,6-2,3)	2,3	2,3 (1,9-2,7)

P25-P75: percentil 25-75; VET: valor energético total diário

(a) A estimativa do álcool é realizada em indivíduos com idades iguais ou superiores a 15 anos e separadamente por sexo, dada a distribuição bimodal.

A ingestão de álcool aumenta com a idade, como se pode observar nas figuras 2.5 e 2.6, e essa diferença é mais marcada nos homens do que nas mulheres. Verifica-se ainda que tanto nas mulheres como nos homens, os idosos são o grupo etário com maior ingestão de álcool, com uma média acima do total nacional.

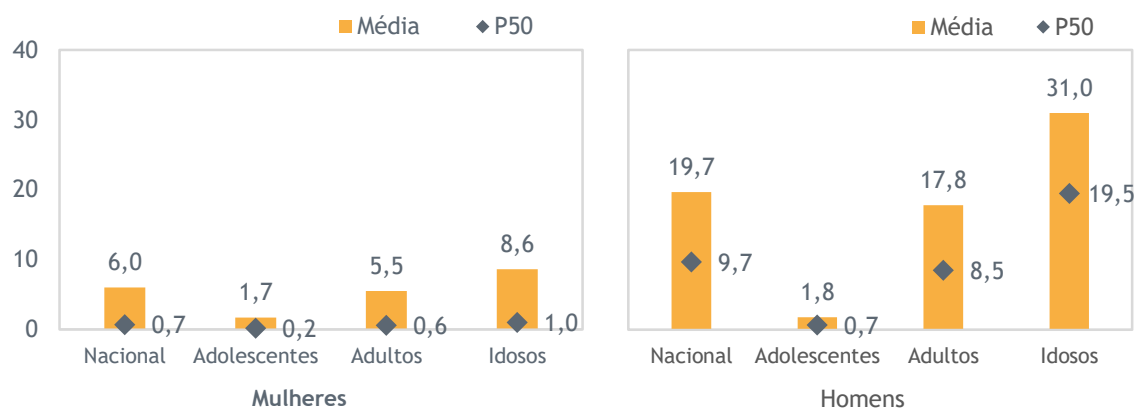
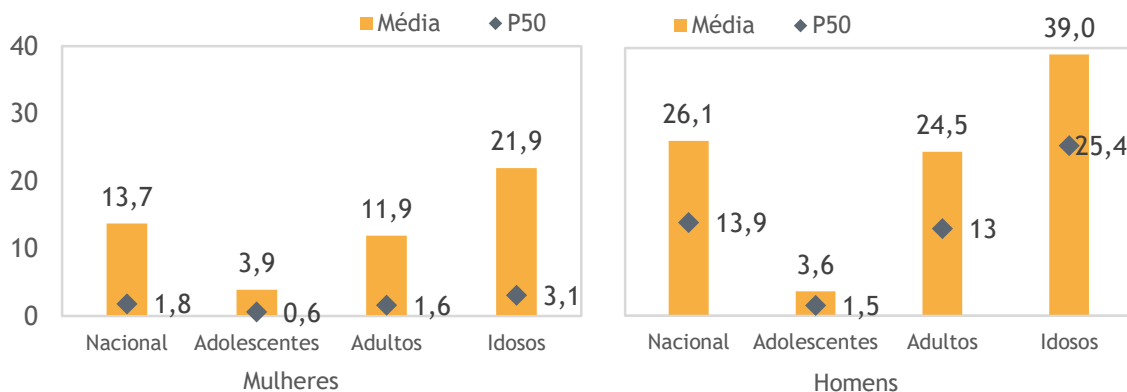


Figura 2.5. Ingestão média diária de álcool, em gramas por dia, em indivíduos com idades superiores ou iguais a 15 anos, por sexo e grupo etário (IAN-AF 2015-2016), ponderada para a distribuição da população Portuguesa



P50: percentil 50

Figura 2.6. Ingestão média diária de álcool, em gramas por dia, em indivíduos com idade igual ou superior a 15 anos consumidores de álcool, por sexo e grupo etário (IAN-AF 2015-2016), ponderada para a distribuição da população portuguesa.

O contributo médio do álcool para o VET nos homens idosos é de 9,9% e nas mulheres idosas de 3,2% (tabela 2.6). O contributo do álcool para o VET difere por classes de escolaridade e por regiões tanto nos homens como nas mulheres. É de salientar a região do Algarve, por ser a região com contributos de álcool para o VET mais elevados entre as mulheres e mais baixos entre os homens. Ainda para os homens, é na região Norte que se verifica um contributo do álcool mais elevado.

A média de ingestão total de água é de 2,1 L/dia (contabilizando a água consumida e a proveniente dos alimentos), sendo mais baixa nas mulheres (2,0 L/dia) e mais elevada nos homens (2,3 L/dia). As crianças são o grupo etário que menos água ingere, não havendo diferenças significativas entre adolescentes, adultos e idosos na ingestão de água. A ingestão de água é ainda semelhante por escolaridade e por região geográfica do país (tabela 2.6).

Tabela 2.6. Ingestão média diária de álcool e água, de acordo com grupo etário, escolaridade e região, por sexo (IAN-AF 2015-2016), ponderada para a distribuição da população Portuguesa.

	Álcool (% VET) (Mulheres)*		Álcool (% VET) (Homens)*		Água (Litros) (Mulheres)		Água (Litros) (Homens)	
	Média	Mediana (P25-P75)	Média	Mediana (P25-P75)	Média	Mediana (P25-P75)	Média	Mediana (P25-P75)
Grupo etário								
Crianças	-	-	-	-	1,5	1,4 (1,1-1,8)	1,6	1,5 (1,2-1,9)
Adolescentes	0,5	0,1 (0,0-0,3)	0,5	0,2 (0,1-0,5)	1,9	1,8 (1,5-2,2)	2,1	2,1 (1,7-2,5)
Adultos	2,0	0,3 (0,1-1,0)	5,2	2,5 (0,8-6,4)	2,1	2,0 (1,7-2,4)	2,5	2,4 (2,0-2,9)
Idosos	3,2	0,5 (0,1-1,8)	9,9	6,5 (3,0-12,8)	2,0	1,9 (1,6-2,3)	2,1	2,1 (1,7-2,5)
Escolaridade								
Nenhuma, 1 e 2º ciclo do ensino básico	2,5	0,1 (0,0-0,6)	5,5	3,2 (0,8-7,7)	1,8	1,8 (1,4-2,2)	2,2	2,2 (1,8-2,6)
3º ciclo do ensino básico e secundário	2,0	0,3 (0,1-1,2)	6,4	3,2 (1,0-7,9)	2,0	2,0 (1,7-2,4)	2,3	2,3 (1,8-2,7)
Ensino superior	3,8	0,9 (0,3-2,8)	6,1	2,0 (0,6-6,3)	2,1	2,0 (1,7-2,4)	2,3	2,3 (1,9-2,7)
Região								
Norte	2,8	0,4 (0,1-1,5)	7,4	3,0 (0,8-8,8)	2,0	2,0 (1,6-2,4)	2,3	2,3 (1,9-2,7)
Centro	1,0	0,2 (0,1-0,6)	6,4	3,1 (0,9-8,3)	2,0	2,0 (1,6-2,3)	2,3	2,3 (1,9-2,7)
AM Lisboa	3,4	0,6 (0,1-2,0)	6,5	3,0 (0,9-7,9)	2,0	2,0 (1,6-2,3)	2,3	2,3 (1,8-2,7)
Alentejo	1,6	0,3 (0,1-0,9)	5,8	3,1 (1,1-7,5)	2,0	2,0 (1,6-2,3)	2,3	2,3 (1,9-2,7)
Algarve	3,6	0,3 (0,1-0,9)	4,7	2,8 (1,1-6,2)	2,0	2,0 (1,6-2,3)	2,3	2,3 (1,9-2,7)
RA Madeira	2,4	0,9 (0,3-2,3)	4,9	2,4 (0,9-5,8)	2,0	2,0 (1,6-2,3)	2,3	2,3 (1,9-2,7)
RA Açores	2,4	0,2 (0,0-1,0)	5,6	3,1 (1,2-7,2)	2,0	1,9 (1,6-2,3)	2,3	2,3 (1,8-2,7)

P25-P75: percentil 25-75; VET: valor energético total diário

(a) Açúcares simples: total de monossacarídeos e dissacarídeos.

(b) Açúcares livres: açúcares adicionados aos alimentos pela indústria, restauração ou consumidor, além de açúcares presentes naturalmente no mel, xaropes e sumos de fruta.

* Para indivíduos com 15 ou mais anos.

Na população com 15 ou mais anos, a proporção de indivíduos com ingestão elevada de álcool (entre 12 a 36 g/dia nas mulheres e 24 e 60 g/dia nos homens) é de 5,6% nas mulheres e 18,5% nos homens, e com consumo excessivo de álcool (>36 g/dia nas mulheres e >60 g/dia nos homens) é de 2,9% nas mulheres e 7,3% nos homens, atingindo os 13,6% nos homens idosos (tabela 2.7). No geral, 22,9% dos homens adultos e 42,4% dos homens idosos apresentam ingestões de álcool em níveis considerados elevados ou excessivos.

Tabela 2.7 - Prevalência de inadequação de álcool e água por total nacional e grupo etário, por sexo

	Nacional		Adolescentes (10-17 anos)		Adultos (18-64 anos)		Idosos (65-84 anos)	
	Mulheres	Homens	Mulheres	Homens	Mulheres	Homens	Mulheres	Homens
Álcool								
Categorias de Consumo*								
Moderado	91,5	74,2	96,6	99,6	92,5	77,1	87,4	57,6
Elevado	5,6	18,5	2,5	0,4	5,0	16,8	7,9	28,8
Excessivo	2,9	7,3	0,9	0,0	2,5	6,1	4,7	13,6
Água								
AI (L)	-	-	1,9-2,0	2,1-2,5	2,0	2,5	2,0	2,5
< AI	-	-	n.d.	n.d.	baixa	n.d.	n.d.	n.d.

* Consumo de álcool para indivíduos com mais de 14 anos. Categorias de consumo: consumo moderado, <12g/dia para mulheres e <24g/dia para homens; consumo elevado, entre 12 e 36g/dia para mulheres, entre 24 e 60g/dia para homens; consumo excessivo, >36g/dia para mulheres, >60g/dia para homens.

2.3. Micronutrientes

As tabelas 2.8 e 2.9 apresentam os dados de ingestão de micronutrientes da população portuguesa, para o total nacional, por sexo e por grupo etário, após ajuste para a variabilidade intra-individual. Os valores de ingestão de todos os micronutrientes incluem o aporte adicional proveniente da suplementação nutricional, caso esta tenha sido realizada.

Tabela 2.8. Ingestão média diária de micronutrientes (IAN-AF 2015-2016), ajustada para a variabilidade intra-individual, para o total nacional e por sexo, ponderada para a distribuição da população portuguesa.

	Nacional		Mulheres		Homens	
	Média	Mediana (P25-P75)	Média	Mediana (P25-P75)	Média	Mediana (P25-P75)
Vitamina A (µg ER)	788	706 (505-979)	775	694 (496-962)	803	720 (515-997)
Carotenos (mg)	2,6	2,4 (1,6-3,4)	2,6	2,4 (1,7-3,3)	2,7	2,4 (1,6-3,5)
Vitamina D (µg)	6,7	3,8 (2,1-7,0)	7,4	3,5 (1,8-6,9)	5,2	3,6 (2,3-5,8)
Tocoferol (mg)	9,6	8,7 (6,4-11,8)	9,1	8,2 (6,0-11,2)	10,1	9,3 (7,0-12,4)
Tiamina (mg)	1,3	1,3 (1,0-1,6)	1,2	1,1 (0,9-1,4)	1,5	1,4 (1,1-1,8)
Riboflavina (mg)	1,6	1,5 (1,2-2,0)	1,5	1,4 (1,1-1,9)	1,8	1,6 (1,3-2,1)
Niacina (mg EN)	35,8	34,3 (27,3-42,6)	31,0	29,8 (24,2-36,5)	40,5	39,4 (31,6-48,2)
Vitamina B6 (mg)	2,0	1,8 (1,4-2,4)	1,8	1,6 (1,2-2,1)	2,2	2,1 (1,6-2,7)
Vitamina B12 (mg)	4,5	3,9 (2,6-5,8)	4,0	3,3 (2,2-5,1)	5,1	4,5 (3,1-6,5)
Vitamina C (mg)	109	94 (61-139)	107	91 (59-136)	112	97 (64-143)
Folatos (µg)	228	211 (162-275)	216	198 (150-262)	241	227 (178-289)
Potássio (mg)	3055	2985 (2463-3570)	2694	2655 (2237-3109)	3458	3399 (2844-4010)
Cálcio (mg)	774	736 (572-933)	729	691 (538-878)	822	787 (616-989)
Fósforo (mg)	1230	1198 (975-1451)	1080	1057 (878-1258)	1399	1375 (1131-1642)
Magnésio (mg)	280	269 (218-330)	249	240 (196-292)	313	306 (252-367)
Ferro (mg)	11,8	11,0 (8,5-14,2)	10,3	9,6 (7,5-12,4)	13,3	12,6 (10,0-15,9)
Zinco (mg)	10,3	9,7 (7,7-12,3)	9,0	8,6 (6,8-10,7)	11,6	11,2 (9,0-13,8)
Sódio (mg)	2962	2872 (2280-3549)	2547	2492 (2042-2995)	3431	3358 (2698-4091)

P25-P75: percentil 25-75; VET: valor energético total diário; AG: ácidos gordos

Tabela 2.9. Ingestão diária média diária de micronutrientes (IAN-AF 2015-2016), ajustada para a variabilidade intra-individual, por grupo etário, ponderada para a distribuição da população Portuguesa.

	Crianças (<10 anos)		Adolescentes (10-17 anos)		Adultos (18-64 anos)		Idosos (65-84 anos)	
	Média	Mediana (P25-P75)	Média	Mediana (P25-P75)	Média	Mediana (P25-P75)	Média	Mediana (P25-P75)
Vitamina A (µg ER)	828	736 (523-1028)	756	678 (485-939)	782	701 (502-971)	812	729 (523-1009)
Carotenos (mg)	2,6	2,4 (1,6-3,3)	2,4	2,2 (1,5-3,1)	2,6	2,4 (1,6-3,3)	2,9	2,7 (1,8-3,7)
Vitamina D (µg)	22,0	4,9 (2,5-9,9)	5,6	3,8 (2,1-6,9)	5,6	3,7 (2,0-6,8)	5,5	3,7 (2,0-6,8)
Tocoferol (mg)	8,7	7,8 (5,7-10,6)	10,1	9,1 (6,8-12,3)	9,9	9,0 (6,7-12,1)	8,7	7,8 (5,8-10,6)
Tiamina (mg)	1,3	1,2 (0,9-1,5)	1,4	1,3 (1,0-1,7)	1,4	1,3 (1,0-1,7)	1,2	1,1 (0,9-1,5)
Riboflavina (mg)	1,8	1,7 (1,2-2,2)	1,9	1,7 (1,3-2,3)	1,6	1,5 (1,2-2,0)	1,5	1,4 (1,1-1,8)
Niacina (mg EN)	27,7	26,5 (19,8-34,1)	37,0	35,4 (28,6-43,7)	37,4	35,8 (28,8-44,2)	32,4	31,0 (24,9-38,3)
Vitamina B6 (mg)	1,7	1,5 (1,1-2,1)	2,1	1,9 (1,5-2,5)	2,0	1,9 (1,5-2,5)	1,9	1,7 (1,3-2,2)
Vitamina B12 (mg)	3,6	3,0 (1,9-4,7)	4,8	4,1 (2,8-6,1)	4,7	4,1 (2,7-6,0)	4,0	3,4 (2,3-5,1)
Vitamina C (mg)	97	83 (54-125)	99	85 (55-126)	109	94 (62-140)	116	100 (66-148)
Folatos (µg)	179	165 (126-217)	217	202 (155-261)	236	219 (169-284)	222	207 (159-268)
Potássio (mg)	2558	2496 (1991-3057)	2992	2920 (2418-3487)	3130	3057 (2539-3642)	2999	2927 (2424-3496)
Cálcio (mg)	847	810 (626-1028)	859	820 (644-1030)	770	733 (572-927)	719	684 (533-867)
Fósforo (mg)	1077	1058 (817-1316)	1319	1286 (1062-1541)	1269	1236 (1015-1487)	1103	1072 (874-1298)
Magnésio (mg)	213	206 (159-259)	271	260 (213-318)	291	279 (228-340)	269	258 (211-315)
Ferro (mg)	9,3	8,7 (6,6-11,3)	11,4	10,6 (8,3-13,7)	12,2	11,4 (8,9-14,7)	11,5	10,7 (8,3-13,8)
Zinco (mg)	8,5	8,1 (6,1-10,4)	11,1	10,5 (8,4-13,1)	10,7	10,2 (8,1-12,7)	8,9	8,5 (6,8-10,6)
Sódio (mg)	2151	2089 (1518-2712)	2891	2794 (2240-3436)	3107	3007 (2424-3681)	2778	2682 (2143-3309)

P25-P75: percentil 25-75; VET: valor energético total diário; AG: ácidos gordos

De uma forma geral, para todos os micronutrientes verificam-se ingestões médias ligeiramente superiores nos homens. Considerando o grupo etário, destaca-se uma elevada ingestão média diária de vitamina D nas crianças (22,0 µg/dia), ainda que em termos de medianos o valor de ingestão desta vitamina (4,9 µg/dia) se aproxime ao dos restantes grupos etários. A ingestão média de sódio é de 2962 mg/dia, o que equivale a 7,4 g de sal, sendo superior nos homens relativamente às mulheres (3431 vs. 2547 mg/dia).

A nível regional verificam-se valores de ingestão de micronutrientes semelhantes em todas as regiões. A exceção verifica-se para a RA Madeira, que apresenta, para praticamente todos os micronutrientes, valores médios de ingestão ligeiramente inferiores relativamente às outras regiões. Mais informações relacionadas com a ingestão de micronutrientes podem ser consultadas no Anexo 2.

Relativamente à inadequação na ingestão de micronutrientes, aqueles com maior proporção da população abaixo das necessidades médias (AR), a nível nacional, são o cálcio e os folatos (tabela 2.10). Os idosos são os que apresentam valores mais elevados de percentagens abaixo das necessidades médias da população (60,2% para o cálcio e 69,0% para os folatos) (Anexo 2). As vitaminas A, B6, C e riboflavina apresentam prevalências de inadequação face às necessidades médias entre os 14% e 40%, sendo a prevalência superior para a vitamina C, em ambos os sexos, e para a riboflavina, nas mulheres. Para o ferro, a inadequação é também superior nas mulheres, atingindo os 16,5%.

Tabela 2.10. Prevalência de inadequação na ingestão de micronutrientes (IAN-AF 2015-2016), ponderada para a distribuição da população Portuguesa.

	Mulheres	Homens
Vitamina A <AR ^a	22,7%	29,2%
Vitamina B6 <AR ^a	26,0%	14,0%
Vitamina C <AR ^a	38,1%	39,6%
Folatos <AR ^a	66,2%	54,2%
Riboflavina <AR ^a	39,4%	24,3%
Cálcio <AR ^a	60,6%	47,0%
Ferro <AR ^a	16,5%	3,3%
Sódio > UL ^b	63,2%	88,9%

(a) Percentagens obtidas por comparação com o valor de *Average Requirement* (AR), preconizados pela Autoridade Europeia de Segurança dos Alimentos (EFSA) (18), que estima o nível de nutriente suficiente para satisfazer as necessidades fisiológicas ou metabólicas de 50% da população.

(b) Percentagem obtida por comparação com o valor de *Tolerable Upper Intake Level* (UL) preconizado pelas *Dietary Reference Intakes* norte-americanas (19), por ausência de valor de referência preconizado pela EFSA.

Analisando as tabelas de inadequação de micronutrientes do Anexo 2 (A2.69 e A2.70) é, ainda, possível fazer algumas considerações qualitativas relativamente à inadequação do aporte de outros micronutrientes.

No caso da vitamina B12, crianças, adolescentes e adultos apresentam medianas de consumo superiores aos valores indicados como adequados (*adequate intake*, AI), pelo que se pode concluir que estes grupos etários apresentam baixas prevalências de inadequação de vitamina B12. Por outro lado, os idosos apresentam medianas de consumo inferiores aos valores indicados como adequados, não sendo por isso possível fazer declarações acerca da inadequação deste grupo etário. Analogamente, em relação ao potássio, crianças, adolescentes e homens adultos, apresentam baixas prevalências de inadequação, não sendo possível fazer inferências relativas à (in)adequação deste mineral nos idosos e nas mulheres adultas. No caso da vitamina D, a mediana de ingestão deste nutriente em cada grupo etário é inferior ao valor indicado como adequado para o respetivo grupo, não sendo possível tirar conclusões acerca da respetiva prevalência de inadequação.

Também o sódio é um micronutriente com elevada prevalência de inadequação na população portuguesa, sendo que 76,4% dos portugueses (63,2% das mulheres e 88,9% dos homens) excedem o valor máximo tolerado (UL). Esta prevalência é superior nos adultos (79,7%) e nos adolescentes (74,7%).

3.3. Contributo dos grupos alimentares para a ingestão nutricional

A informação relativa ao contributo dos grupos e subgrupos de alimentos na ingestão de energia, macronutrientes e micronutrientes pode ser consultada no Anexo 3. Salientamos de seguida apenas a informação dos alimentos que mais contribuem para a energia total ingerida e para alguns dos macro e micro nutrientes mais referidos nas recomendações alimentares.

Os grupos alimentares que mais contribuem para a ingestão energética total são o dos *Cereais, derivados e tubérculos* (35,3%) e *Carne, pescado e ovos* (13,9%). A análise dos níveis seguintes (em sub-grupos) mostrou um maior contributo para a energia total proveniente do *Pão e tostas* (14,2%) e do *Arroz* (10,7%) (figura 2.7).

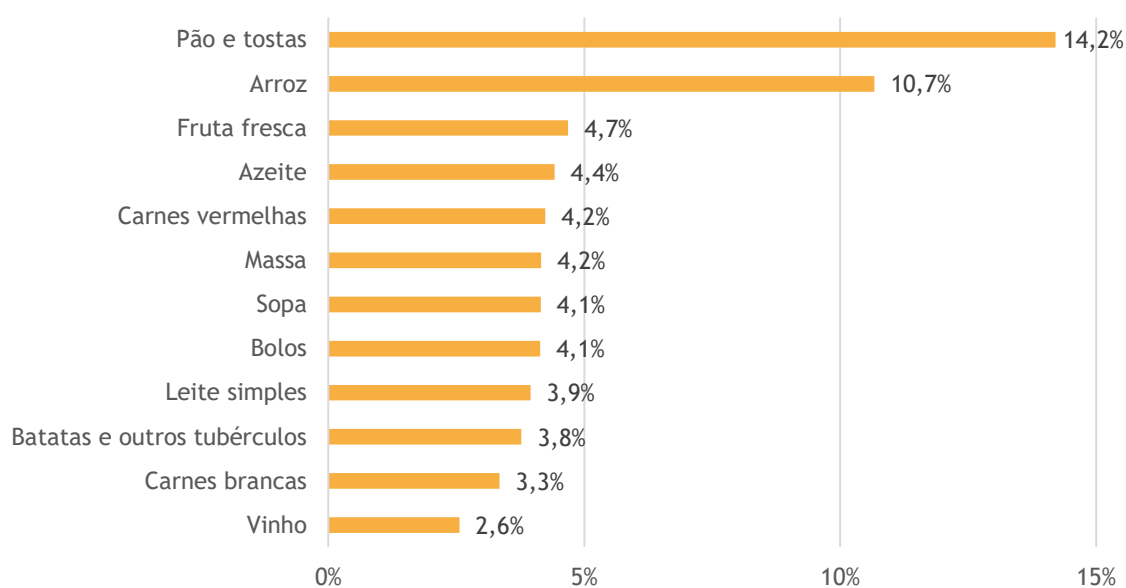


Figura 2.7. Contributo dos subgrupos de alimentos para a ingestão energética diária (%).

Para a ingestão de ácidos gordos saturados, os grupos que mais contribuem são a *Carne, peixe e ovos* (24,1%) e o *Leite e produtos lácteos* (22,5%). A análise mais detalhada revela que são o *Queijo e requeijão* (9,2%), as *Carnes vermelhas* (9,0%), o *Azeite* (8,6%), o *Leite simples* (7,5%) e os *Bolos* (incluindo produtos de pastelaria e bolos caseiros) (7,3%) os subgrupos que mais contribuem para a ingestão deste nutriente (figura 2.8).

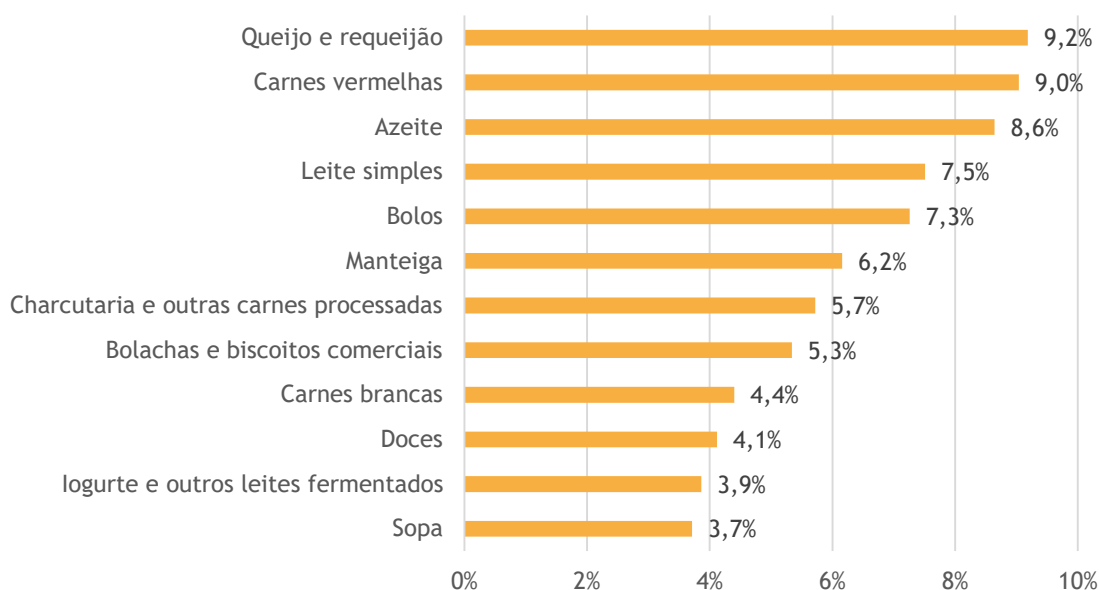


Figura 2.8. Contributo dos subgrupos de alimentos para a ingestão diária de gordura saturada (%).

Para a ingestão de açúcares livres, a análise da contribuição dos grupos e subgrupos alimentares, mostrou que o *Açúcar de mesa/de adição* é o maior contribuidor (21,4%), seguido pelos *Doces* (16,7%) e pelos *Refrigerantes* (11,9%) (figura 2.9).

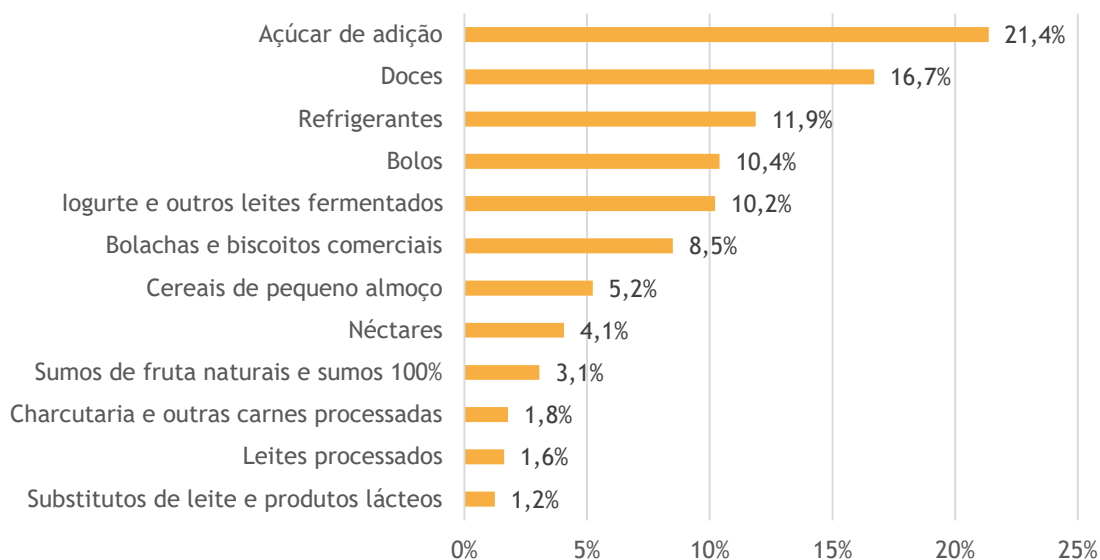


Figura 2.9. Contributo dos subgrupos de alimentos para a ingestão diária de açúcares livres (%).

No que diz respeito aos contributos para a ingestão de micronutrientes, no caso do sódio, o maior contribuidor é o *Sal de adição* (29,2%), seguido pelo subgrupo do *Pão e tostas* (18,5%), *Sopa* (8,2%) e *Charcutaria e carnes processadas* (6,9%) (figura 2.10).

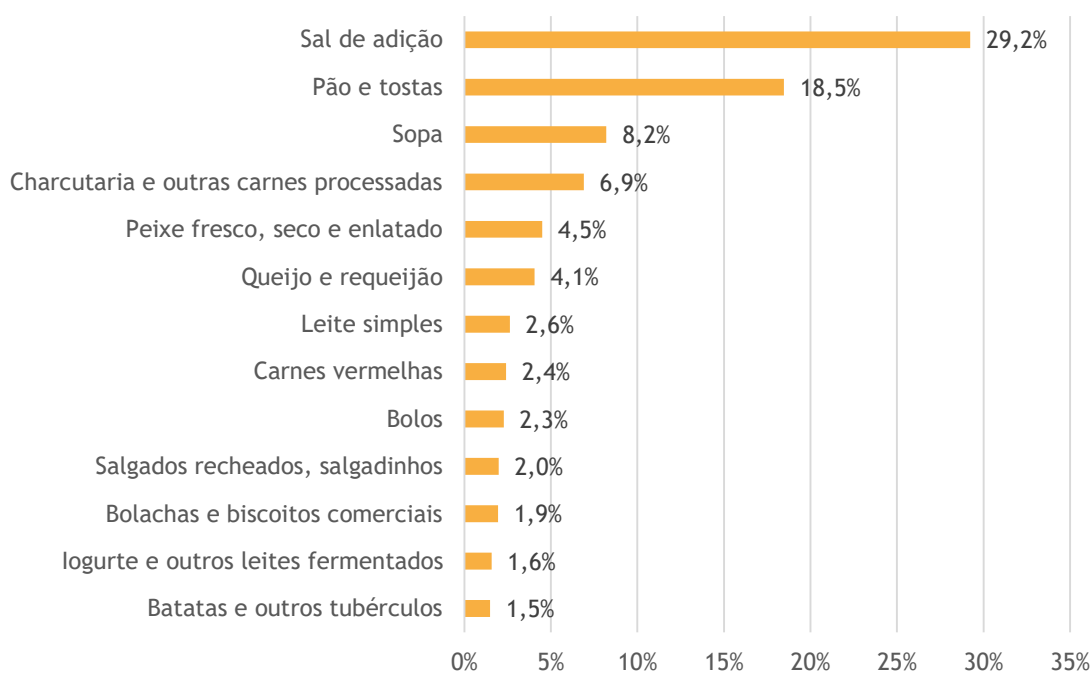


Figura 2.10. Contributo dos subgrupos de alimentos para a ingestão diária de sódio (%).

Relativamente ao cálcio é o grupo do leite e produtos lácteos que apresenta maior contribuição no aporte deste mineral (44,0%), destacando-se dentro deste grupo o contributo do *Leite simples* (20,5%), *Queijo e requeijão* (11,9%) e *logurtes e outros leites fermentados* (9,3%). Além dos lacticínios, destacam-se ainda os contributos da *Água* (8,9%), do *Pão e tostas* (7,1%), da *Sopa* (5,2) e dos *Hortícolas frescos* (5,0%) no aporte de cálcio da população portuguesa.

Para os folatos, os grupos alimentares que mais contribuem para o seu aporte são os *Cereais derivados e tubérculos* (35,8%), *Fruta, hortícolas e leguminosas* (24,9%), *Sopa* (11,8%) e *Carne, pescado e ovos* (9,7%). Na análise de subgrupos, são o *Pão e tostas* os maiores contribuidores (13,5%) seguidos pelos *Hortícolas frescos* (12,0%) e pelas *Sopas* (11,8%).

Mais informação relativa aos contributos para a ingestão de micronutrientes pode ser consultada nas tabelas do Anexo 3.

Resumo

Ingestão Nutricional

- A ingestão média de energia para o total nacional é de 1910 kcal/dia (1635 kcal/dia nas mulheres e 2228 kcal/dia nos homens).
- A nível nacional, os contributos médios dos macronutrientes para o total energético diário são de 19,9% de proteína, 46,6% de hidratos de carbono, 31,4% de gordura. O contributo da gordura é superior em adolescentes e adultos relativamente aos restantes grupos etários.
- Verificou-se que 83,2% das crianças e 35,2% dos adolescentes têm uma ingestão diária de proteína superior a 2g/kg/peso. A prevalência de inadequação de ingestão de hidratos de carbono é superior nos adultos e idosos, sendo que 44,7% e 48,6% apresentam valores inferiores ao recomendado (<45% VET). Aproximadamente 24% da população ingere gordura acima do recomendado (>35% VET), sendo essa prevalência superior nos adolescentes (30%) e adultos (26%).
- Globalmente, a ingestão energética é superior nos mais escolarizados. Para o grupo dos mais escolarizados destaca-se ainda, uma ingestão superior de proteína e de hidratos de carbono e inferior de ácidos gordos saturados e trans. Para o grupo com o ensino superior, observa-se uma ingestão superior de fibra e inferior de açúcares livres, relativamente aos menos escolarizados.
- Do total da população, 53% apresenta uma ingestão de ácidos gordos saturados superior ao valor recomendado (>10% VET), sendo esse valor superior nas crianças (73%) e nos adolescentes (72%). Os alimentos que mais contribuem para o aporte de ácidos gordos saturados na população portuguesa são o Queijo e requeijão (9,2%), a Carne vermelha (9,0%), o Azeite (8,6%), o Leite (7,5%) e os Bolos (como produtos de pastelaria, croissants e bolos caseiros) (7,3%).
- O contributo dos açúcares livres, a nível nacional, para o total energético diário é de 7,5%, representando mais de 10% do aporte energético em 24,3% da população nacional, sendo esta prevalência superior nos adolescentes (48,7%) e nas crianças (40,7%). Os alimentos que mais contribuem para o aporte de açúcares livres na população portuguesa são o açúcar “de mesa” adicionado a alimentos e bebidas (21,4%), os doces (como rebuçados, gomas, compotas, mel, chocolates, entre outros) (16,7%) e os refrigerantes (11,9%).

- Na população com 15 ou mais anos, o contributo médio do álcool para o total energético diário é superior nos homens do que nas mulheres, tanto nos adultos (5% vs. 2%) como nos idosos (10% vs. 3%), sendo sempre superior nos idosos. Aproximadamente 8% das mulheres e 26% dos homens consome álcool em níveis considerados elevados ou excessivos (>12 g/dia nas mulheres e >24 g/dia nos homens).
- Os micronutrientes com maior proporção da população abaixo das necessidades médias, a nível nacional, são o cálcio e os folatos, com percentagens superiores nas mulheres e nos idosos. Os alimentos que mais contribuem para a ingestão de cálcio são o Leite simples (20,5%), Queijo e requeijão (11,9%) e logurtes (9,3%) e para a ingestão de ácido fólico destacam-se o Pão e tostas (13,5%), os Hortícolas (12,0%) e a Sopa (11,8%).
- A ingestão média de sódio é de 2962 mg/dia (equivalente a 7,4 g de sal), superior nos homens. Na população Portuguesa, 63% das mulheres e 89% dos homens apresentam uma ingestão de sódio acima do nível máximo tolerado. Para além do sal de adição (29%), os grupos de alimentos que mais contribuem para o aporte de sódio são o Pão e tostas (19%), a sopa (8%) e a charcutaria e carnes processadas (7%).

3.

Comportamentos Alimentares

3.1. Suplementação

O uso de suplementação alimentar/nutricional nos últimos 12 meses (último mês no caso das crianças, a partir dos 3 anos) foi reportado por 26,6% da população Portuguesa e é superior no sexo feminino e nos indivíduos adultos e idosos (figura 3.1).

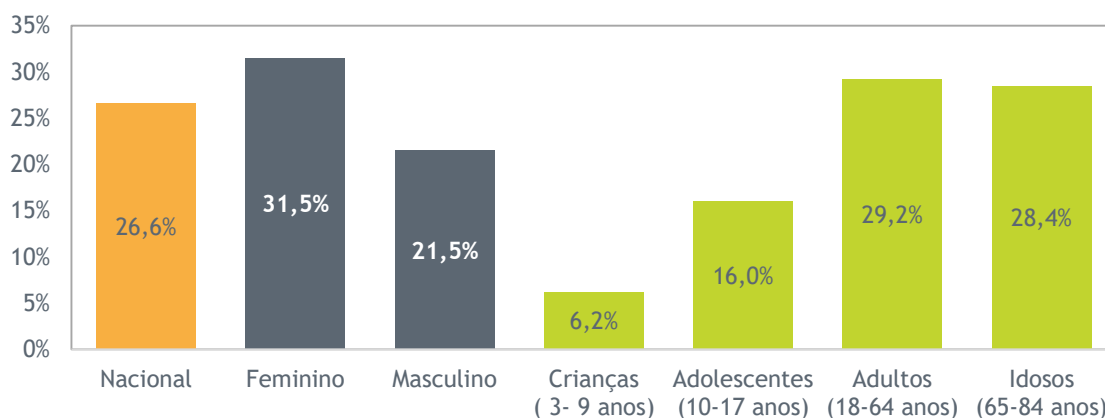


Figura 3.1. Prevalência de uso de suplementos alimentares/nutricionais nos últimos 12 meses (mês anterior nas crianças), para o total nacional, por sexo e grupos etários (IAN-AF 2015-2016), ponderada para a distribuição da população Portuguesa.

Os suplementos da categoria minerais são os mais frequentemente ingeridos pelos idosos que reportam o uso de suplementos (59,9%), sendo o cálcio é o micronutriente mais ingerido sob a forma de suplemento para esta faixa etária (tabela 3.1). Nas crianças é mais frequente a suplementação de multivitamínicos (40,2%) e a principal vitamina ingerida é a vitamina D. Em crianças com idade inferior a 3 anos, 81,7% utilizou alguma vez suplementação, sendo a vitamina D o micronutriente claramente mais utilizado (95,2%), seguido do ferro (11,4%), dos multivitamínicos (10,1%), da vitamina C (6,0%) e do fluor (1,3%) (tabela 3.1).

Tabela 3.1. Prevalência de uso de diferentes tipos de suplementos nutricionais dos indivíduos que ingerem suplementos, para o total nacional, por sexo e grupos etários (IAN-AF 2015-2016), ponderada para a distribuição da população Portuguesa.

Tipo de suplemento	Total	Feminino	Masculino	Crianças (3-9 anos)	Adolescentes (10-17 anos)	Adultos (18-64 anos)	Idosos (65-84 anos)
Vitaminico	20,8%	23,9%	16,2%	32,9%	22,6%	21,3%	17,2%
Mineral	36,3%	41,5%	28,5%	7,2%	12,8%	33,1%	59,9%
Multivitamínico	36,2%	34,8%	38,3%	40,2%	43,3%	37,8%	26,7%
Outros	22,5%	17,3%	30,6%	0,0%	16,4%	24,6%	15,5%



Figura 3.2. Identificação dos suplementos mais reportados no total da amostra.



Figura 3.3. Identificação dos suplementos mais reportados por crianças.



Figura 3.4. Identificação dos suplementos mais reportados por adolescentes.



Figura 3.5. Identificação dos suplementos mais reportados por adultos.



Figura 3.6. Identificação dos suplementos mais reportados por idosos.

Apenas 41,4% das mulheres grávidas reporta ter feito suplementação com ácido fólico antes de engravidar, atingindo os 93,6% durante o 1º trimestre de gravidez (tabela 3.2).

Tabela 3.2. Prevalência de suplementação com ácido fólico antes de engravidar e no 1º trimestre de gestação (IAN-AF 2015-2016).

	Grávidas
Uso de ácido fólico antes de engravidar	41,4%
Uso de ácido fólico no 1º trimestre	93,6%

O local preferencial de aquisição de suplementos é a farmácia, sendo relevante a compra de suplementos via telefone e *on-line* (figura 3.7).



Figura 3.7. Identificação dos locais de aquisição de suplementos mais frequentes.

3.2. Aleitamento materno e diversificação alimentar

Para a análise descritiva que a seguir se apresenta, relativa a aleitamento materno, aleitamento artificial e diversificação alimentar, consideraram-se 904 crianças com idade entre os 3 e os 35 meses. Estima-se que 48% das crianças portuguesas no mesmo intervalo de idades são do sexo feminino e que mais de 80% das crianças reside nas regiões Norte, Centro e área metropolitana de Lisboa. Quase 50% das crianças portuguesas entre 3 e os 36 meses são filhos de pais com níveis de ensino superior e apenas 3,7% são filhos de pais que frequentaram no máximo o ensino básico. A idade média das mães é de 33 anos (desvio-padrão=5,0) e dos pais é de 35 anos (desvio-padrão=5,5).

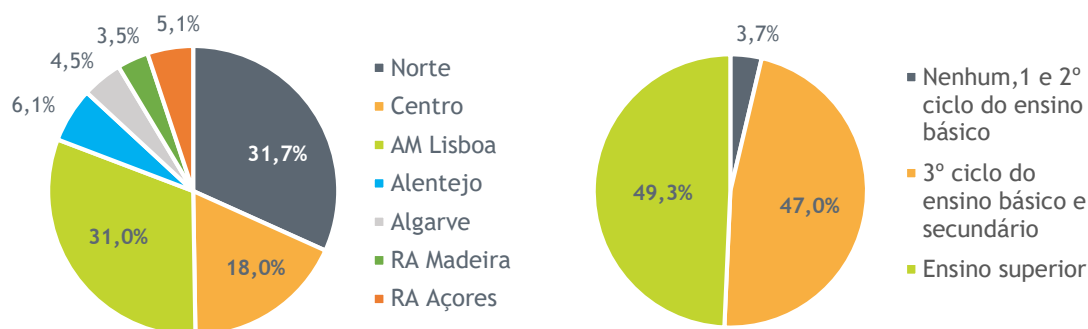


Figura 3.8. Região de residência (NUT II) e escolaridade dos pais das crianças entre 3 e os 36 meses, ponderada para a distribuição da população Portuguesa.

A percentagem de crianças que nunca foi amamentada em exclusivo com leite materno é de 8,9%. Cerca de 46% das crianças foram amamentadas exclusivamente com leite materno durante um período inferior a 4 meses e apenas 21,6% durante 6 ou mais meses.

Aproximadamente 30% das crianças foram amamentadas não exclusivamente por um período total inferior a 4 meses e apenas 35,1% foram amamentadas durante 12 ou mais (tabela 3.3).

Quase 80% das crianças consumiu leite de fórmula e 63,8% leite de crescimento antes dos 36 meses. A introdução precoce do leite de vaca, isto é, antes dos 12 meses, é realizada por 6,5% das crianças. A maior parte das crianças inicia a diversificação alimentar entre os 4 e os 5 meses, sendo a sopa o primeiro alimento introduzido em maior proporção (66,3%) e a papa em 25,8% das crianças (tabela 3.3).

Tabela 3.3. Prevalência de aleitamento materno e artificial e características da diversificação alimentar.

	Crianças (<36 meses)	
	Prevalência	IC 95%
Duração de aleitamento materno exclusivo (em meses) (*)		
Nunca	8,9%	(6,1%-11,6%)
<4 meses	45,9%	(41,3%-50,1%)
<5 meses	50,3%	(43,5%-56,3%)
<6 meses	78,4%	(75,3%-81,1%)
≥ 6 meses	21,6%	(18,9%-24,7%)
Duração total de aleitamento materno (em meses) (*)		
Nunca	5,9%	(3,3%-8,4%)
<4 meses	30,2%	(25,4%-34,6%)
<5 meses	34,3%	(29,0%-39,1%)
<6 meses	39,3%	(33,6%-44,5%)
<12 meses	64,9%	(58,5%-70,3%)
≥ 12 meses	35,1%	(29,7%-41,5%)
Consumo de fórmula infantil (*)	78,4%	(73,9%-82,1%)
Consumo de leite de crescimento (*)	63,8%	(54,8%-71,0%)
Introdução de leite de vaca antes dos 12 meses (*)	6,5%	(4,0%-8,9%)
Idade de início da diversificação alimentar (*)		
<4 meses	3,3%	(1,7%-4,8%)
<5 meses	38,3%	(34,6%-41,8%)
<6 meses	63,2%	(59,4%-66,7%)
≥ 6 meses	36,8%	(33,3%-40,6%)
Primeiro alimento introduzido na diversificação (**)		
Papa	25,8%	(21,1%-30,5%)
Sopa	66,3%	(61,0%-71,5%)
Fruta	6,5%	(4,0%-9,0%)
Outro	1,4%	(0,0%-2,8%)

(*) Dados ponderados e estimado através de análise de sobrevivência (método Nelson-Aaler).

(**) Prevalência estimada para os indivíduos que já iniciaram a diversificação alimentar.

3.3. Consumo de produtos de agricultura biológica

Os produtos de agricultura biológica (com certificação) são consumidos por 11,6% da população adulta nacional, mas menos frequentemente pelos idosos (tabela 3.4). Os produtos hortícolas e a fruta orgânica são os mais consumidos diariamente (tabela 3.5).

Tabela 3.4. Prevalência de indivíduos que consomem produtos biológicos, por sexo e grupo etário (IAN-AF 2015-2016), ponderada para a distribuição da população Portuguesa.

	Nacional ≥18 anos	Mulheres	Homens	Adultos (18-64 anos)	Idosos (65-84 anos)
Produtos de agricultura biológica	11,6%	13,1%	10,1%	13,0%	5,8%

Tabela 3.5. Frequência de consumo dos indivíduos que ingerem produtos biológicos (IAN-AF 2015-2016), ponderada para a distribuição da população Portuguesa.

	Nunca/ quase nunca	1-3 vezes/mês	1 vez/sem	2-6 vezes/sem	Todos os dias
Fruta orgânica	38,6%	18,6%	12,8%	15,3%	14,7%
Bagas orgânicas	77,2%	7,4%	8,8%	4,9%	1,7%
Hortícolas orgânicos	19,5%	18,2%	18,3%	27,3%	16,7%
Batatas orgânicas	64,1%	8,3%	8,6%	14,7%	4,3%
Carne orgânica	83,6%	5,8%	2,3%	8,2%	0,2%
Ovos orgânicos	67,2%	8,6%	16,1%	6,6%	1,5%
Leite orgânico	95,4%	0,9%	0,3%	2,5%	0,9%
Queijo orgânico	89,3%	3,7%	3,3%	2,7%	0,9%
Café orgânico	98,2%	0,5%	-	0,8%	0,6%

3.4. Padrão de refeições

Ao analisar o padrão de consumo, a prevalência nacional de consumo de pequeno-almoço é de 94,7%, sendo semelhante entre os grupos etários (figura 3.9). Nem todas as pessoas fazem o almoço e jantar diariamente. Das refeições intercalares, a mais frequente é o lanche da tarde, reportado por 85,8%. As crianças fazem mais frequentemente a merenda do meio da manhã.

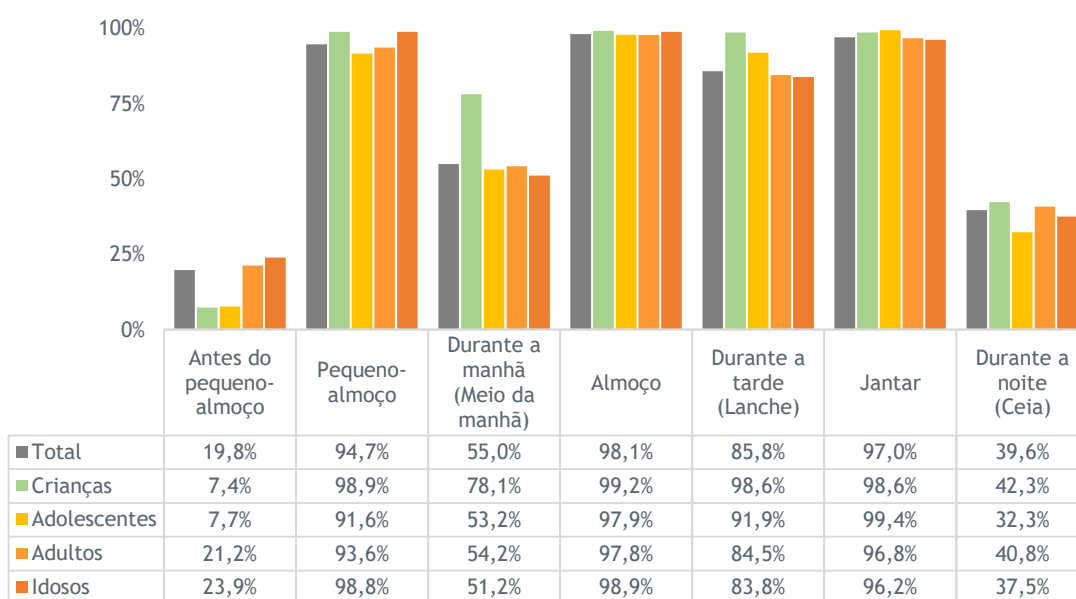


Figura 3.9. Prevalência de consumo de acordo com o tipo de refeição para o total nacional e por grupos etários (IAN-AF 2015-2016), ponderada para a distribuição da população Portuguesa.

Os Portugueses tomam o pequeno-almoço mais frequentemente por volta das 8h da manhã, o almoço pelas 13h e o jantar pelas 20h (figura 3.10). A refeição com mais variabilidade no horário é a merenda da tarde (lanche).

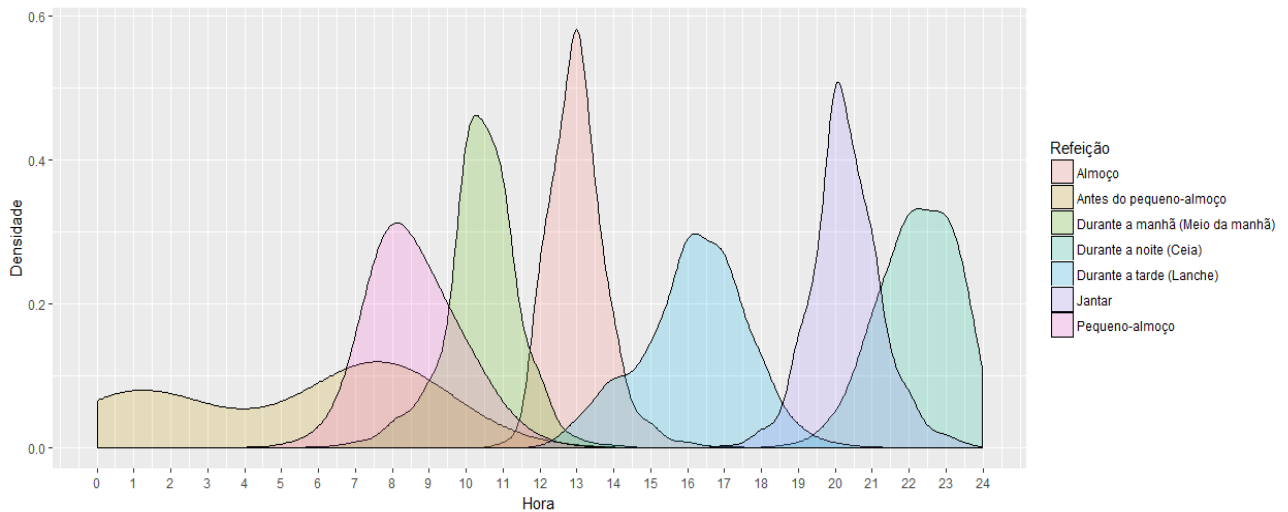


Figura 3.10. Horário médio de consumo das principais refeições.

3.5. Dietas especiais

Do total nacional, apenas 6,8% dos indivíduos reporta seguir uma dieta especial (7,2% do sexo feminino e 6,2% do sexo masculino). O grupo etário que referiu maior frequência de dieta especial foram os idosos (12,7%). Nos que reportaram ter dietas especiais, as mais frequentes são: Restrição de sódio (22,1%), Restrição de gordura e/ou colesterol (14,0%), Dieta para diabéticos (12,3%), Restrição em lactose (9,1%) e Restrição calórica (por iniciativa própria) (8,6%).

3.6. Contributos iniciais para a avaliação de exposição a perigos químicos

A dieta é a principal via de exposição humana a muitos perigos químicos. De entre os principais perigos químicos destacam-se os contaminantes ambientais (ex. metais pesados, dioxinas, bifenilos policlorados, microplásticos), alguns compostos formados durante o processamento industrial ou doméstico dos alimentos (ex. acrilamida, amins aromáticas heterocíclicas, hidrocarbonetos aromáticos policíclicos), substâncias usadas na formulação de materiais que entram em contacto com os alimentos (ex. bisfenóis, ftalatos), aditivos alimentares, pesticidas, toxinas produzidas por microrganismos ou plantas, ou mesmo (micro)nutrientes utilizados na fortificação de alimentos e em suplementos nutricionais.

A correta avaliação da exposição depende da precisão dos seus dois fatores: a **concentração** das substâncias nos alimentos e o **consumo alimentar**:

$$\text{Exposição}_{ij} = \sum_k (\text{concentração}_{jk} \times \text{consumo}_{ik})$$

sendo j qualquer substância química que represente um perigo toxicológico, k qualquer alimento que contenha j em concentrações quantificáveis ingerido pelo indivíduo i .

Para a avaliação da exposição, a origem dos dados relativos à concentração de químicos com relevância toxicológica pode ser variada (dados analíticos provenientes de programas de monitorização e vigilância, limites máximos regulamentados, estimados por modelação matemática - especialmente utilizados para estimar a migração de materiais de embalagem para a matriz alimentar, estudos de dieta total, etc.).

Durante o IAN-AF, os alimentos reportados foram classificados e descritos utilizando como base o sistema FoodEx2 (11, 12), o que possibilitará combinar as bases de dados do consumo individual de alimentos com as bases de dados de concentração de compostos com relevância toxicológica nos alimentos para avaliar a distribuição da exposição a perigos químicos na população ou em grupos populacionais específicos.

Apresentam-se, de forma esquemática, e a título de exemplo, algumas prevalências relativas de reporte de descritores em determinadas facetas (Material de Embalagem, Método de confeção, Grau de Confeção).

Os tipos de embalagem mais utilizados estão representados numa nuvem (figura 3.12). O plástico é o material de embalagem mais utilizado (71,6% dos materiais reportados), seguido do vidro (9,6%).



Figura 3.11. Tipos de embalagens mais utilizadas (IAN-AF 2015-2016).

Na figura 3.12 consta uma análise dos métodos de confeção associados à totalidade dos ingredientes reportados. O método cozido destaca-se relativamente aos restantes devido ao contributo dos ingredientes das sopas.

As figuras 3.12 e 3.13 apresentam os métodos de confeção mais reportados atribuídos a ingredientes. O “cozido” é o método que mais se destaca na figura 3.12, como consequência do grande consumo de sopa na população. De forma a poder visualizar a expressão dos restantes métodos, procedeu-se à mesma análise excluindo as receitas de sopa, apresentando-se o resultado na figura 3.13.



Figura 3.12. Métodos de confeção mais reportados (IAN-AF 2015-2016).



Figura 3.13. Métodos de confeção mais reportados (excluindo as receitas de sopa, para melhor visualização) (IAN-AF 2015-2016).

Resumo

Comportamentos Alimentares

- O uso de suplementação alimentar/nutricional nos últimos 12 meses é reportado por 26,6% da população Portuguesa e é superior no sexo feminino e nos indivíduos adultos e idosos. O micronutriente mais ingerido pelos idosos é o cálcio e pelas crianças a vitamina D.
- Apenas 41,4% das mulheres grávidas reporta ter feito suplementação com ácido fólico antes de engravidar.
- Aproximadamente 30% das crianças com menos de 36 meses fez aleitamento materno durante menos de 4 meses, apenas 35,1% o fez durante 12 ou mais meses.
- A introdução precoce do leite de vaca, isto é, antes dos 12 meses, é realizada por 6,5% das crianças. A maior parte das crianças inicia a diversificação alimentar entre os 4 e os 5 meses, sendo a sopa o primeiro alimento introduzido em maior proporção (66,3%).
- Os produtos de agricultura biológica (com certificação) são consumidos por 11,6% da população adulta nacional. Os produtos hortícolas e a fruta orgânica são os mais consumidos diariamente.
- O pequeno-almoço é consumido por 94,7% dos portugueses e nem toda a população faz as refeições do almoço e jantar diariamente. Das refeições intercalares, a mais frequente é o lanche da tarde (85,8%).
- Do total nacional, apenas 6,8% dos indivíduos reporta seguir uma dieta especial e a mais frequente é a Restrição de sódio (22,1%).
- O material de embalagem mais utilizado é claramente o plástico (71,6% dos materiais reportados), seguido do vidro (9,6%).

4.

Insegurança Alimentar

A insegurança alimentar foi avaliada no IAN-AF através da aplicação do questionário desenvolvido por Cornell/ Radimer (1990) (9), adaptado para Portugal. Este questionário fornece estimativas de insegurança alimentar, para agregados familiares com e sem menores de 18 anos, recolhendo informação sobre quatro dimensões subjacentes e à experiência da insegurança alimentar: disponibilidade, acesso, utilização e estabilidade/resiliência. Desta forma, a insegurança alimentar associa-se não apenas a condições de pobreza estrutural, mas também a condições transitórias - mas nem por isso menos graves - de escassez de recursos, nomeadamente financeiros.

No IAN-AF 2015-2016, 10,1% das famílias em Portugal experimentaram insegurança alimentar, ou seja, tiveram dificuldade, durante este período, de fornecer alimentos suficientes a toda a família, devido à falta de recursos financeiros; 2,6% destas famílias, indicaram experimentar insegurança alimentar moderada ou grave, durante este período, referindo a alteração dos seus hábitos alimentares habituais, e a redução do consumo de alimentos, em muito casos alimentando-se com poucos alimentos ou até mesmo que “sentiram fome mas não comeram por falta de dinheiro para adquirir alimentos” (figura 4.1).

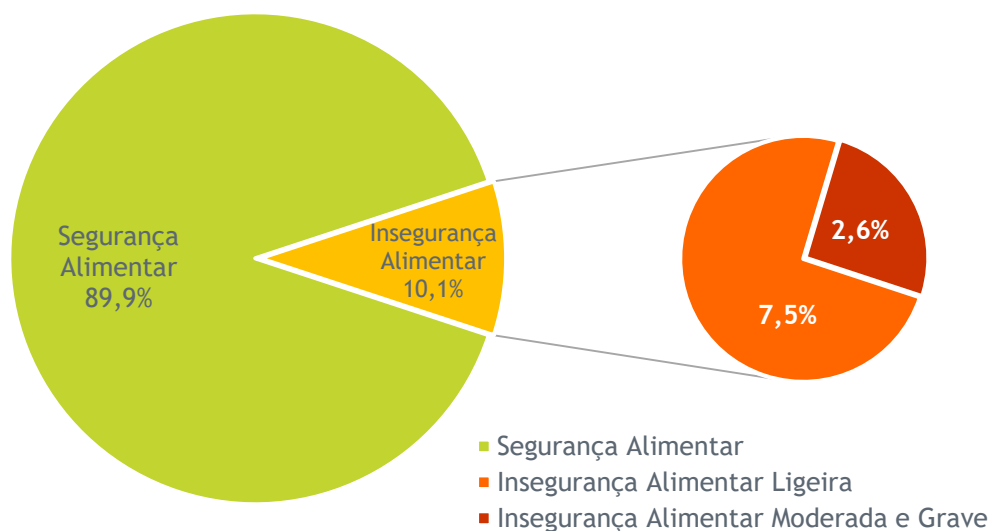


Figura 4.1. Prevalência dos diferentes níveis de insegurança alimentar a nível nacional, ponderada para a distribuição da população Portuguesa.

A prevalência de insegurança alimentar é maior, durante este período, nas famílias com menores de idade (11,4%), embora na sua expressão mais ligeira, revelando a incapacidade das crianças e jovens, nestas famílias, terem uma alimentação saudável, adequada e variada.

A prevalência da insegurança alimentar variou consideravelmente entre regiões (figura 4.2), atingindo mais famílias da RA dos Açores (13,4%) e da RA da Madeira (13,2%) e menos nas regiões Centro (8,5%) e do Algarve (5,8%). Porém, é na Região do Alentejo que se encontra a maior prevalência de situações de insegurança alimentar moderada a grave (4,2%).

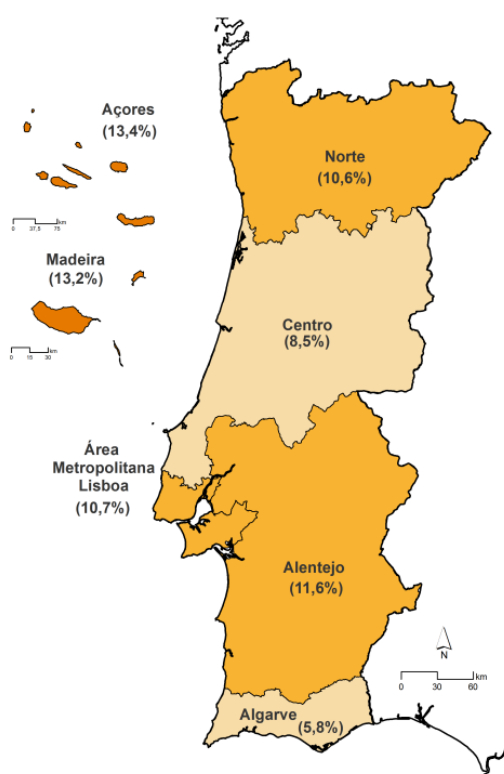


Figura 4.2. Distribuição espacial (por região NUTS II) da prevalência de Insegurança Alimentar, ponderada para a distribuição da população Portuguesa.

As famílias com rendimentos disponíveis inferiores ou próximos do salário mínimo nacional, e as famílias com baixa escolaridade, apresentaram prevalências de insegurança alimentar significativamente mais elevadas e mais severas do que as restantes famílias, embora estas circunstâncias sejam transversais a todos os grupos de rendimentos e de escolaridade (figuras 4.3 e 4.4).

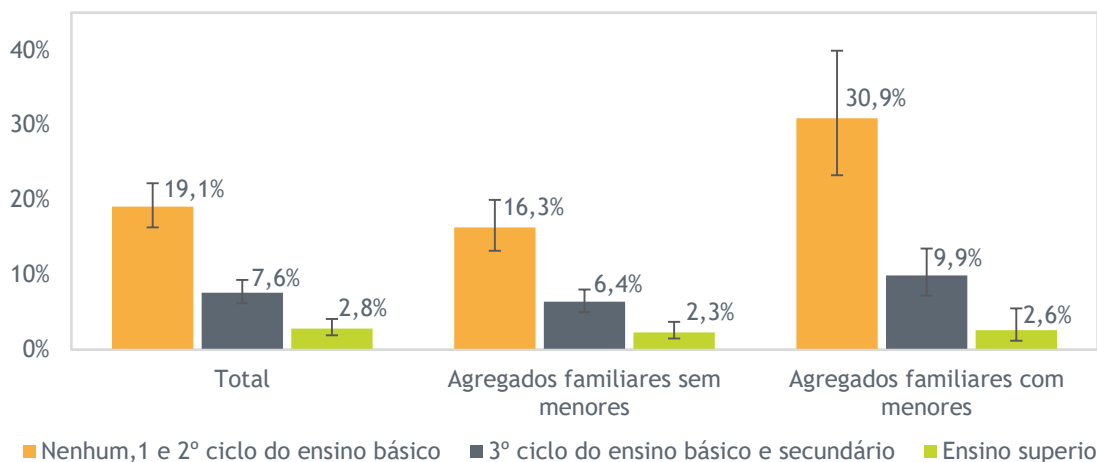


Figura 4.3. Prevalência de Insegurança Alimentar total (ligeira, moderada ou grave), por níveis de escolaridade, para o total nacional e estratificada por tipo de agregado familiar, ponderada para a distribuição da população Portuguesa.

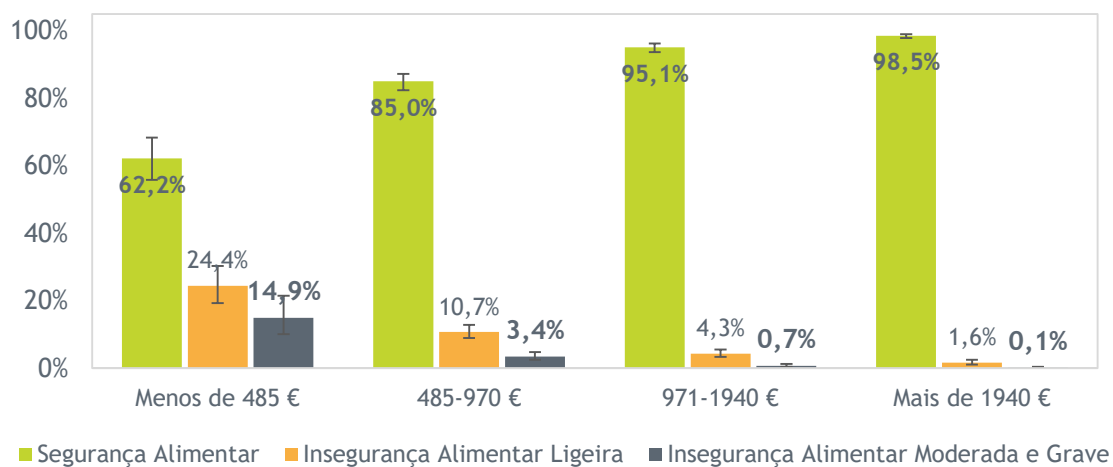


Figura 4.4. Prevalência de Insegurança Alimentar, por classes de rendimento, ponderada para a distribuição da população Portuguesa.

A categoria de insegurança alimentar moderada a grave identifica situações de famílias em que o consumo de alimentos de um ou mais dos seus membros foi reduzido por falta de recursos. As famílias classificadas em situação de insegurança alimentar moderada a grave (representando mais de 214 mil famílias a nível nacional), reportaram as seguintes condições (figura 4.5):

- 97,2% reportaram receio de que a comida acabasse antes de terem dinheiro para comprar mais.
- 100% reportaram que os alimentos comprados já tinham acabado e não tinham dinheiro para comprar mais.
- 94,2% reportaram não conseguir comprar alimentos para fazer refeições completas e saudáveis.
- 92,3% reportaram que um adulto comeu menos ou deixou de comer, porque não havia dinheiro suficiente para comer.
- 97,8% reportaram que esta situação ocorreu frequentemente (em 3 ou mais meses do ano)
- 95,3% reportaram terem comido menos do que deveriam porque não havia dinheiro suficiente para comer.
- 64,0% reportaram terem sentido fome mas não terem comido porque não tinham dinheiro suficiente para comer.
- 48,8% reportaram terem perdido peso porque não tinham dinheiro suficiente para comer.
- 6,0% reportaram que algum dos adultos da família passou um dia inteiro sem comer, porque não havia dinheiro suficiente para comer.
- 100% reportaram que esta situação ocorreu frequentemente (em 3 ou mais meses do ano).

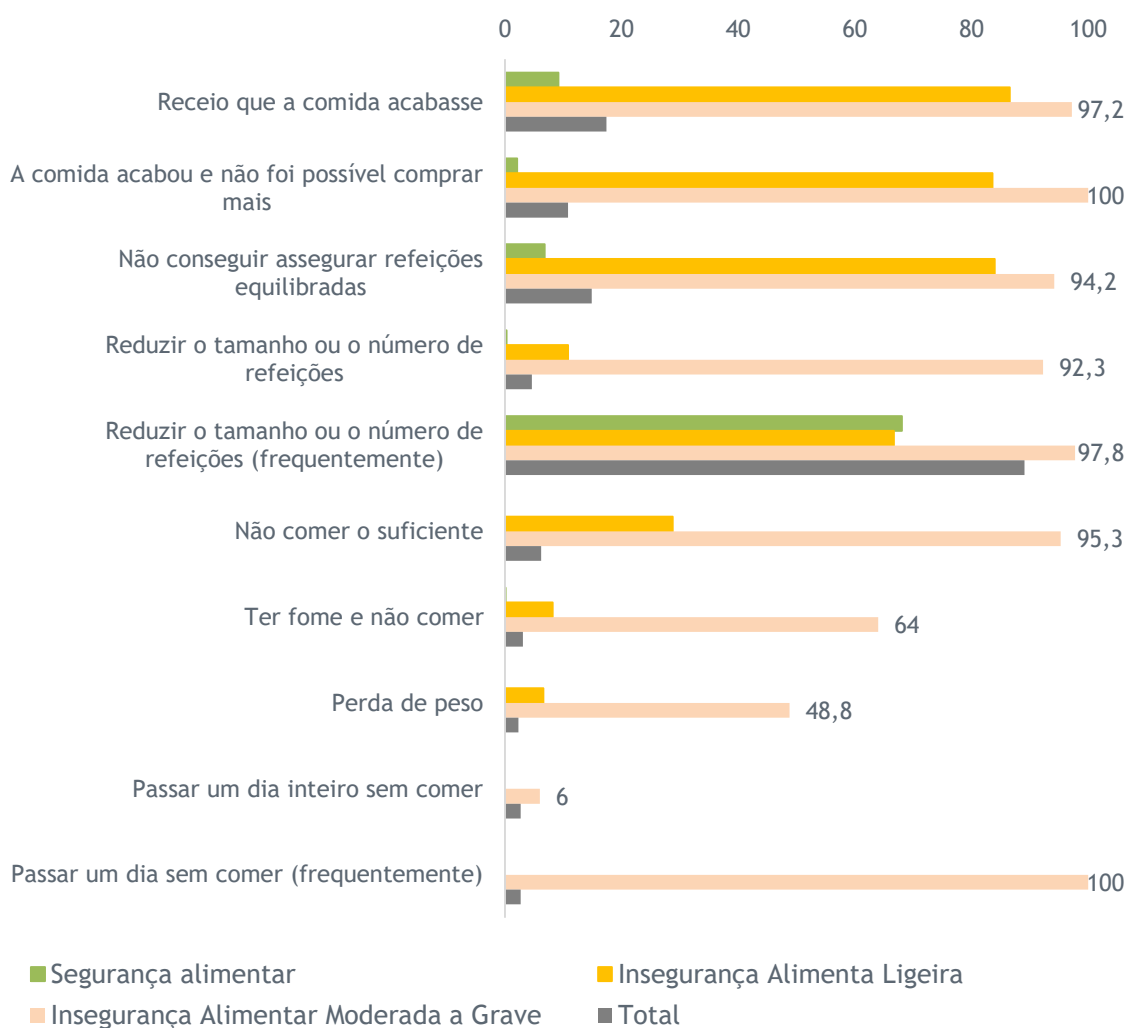


Figura 4.5. Percentagem de reporte de indicadores de insegurança alimentar por categoria de insegurança alimentar, ponderada para a distribuição da população Portuguesa.

Resumo

Insegurança Alimentar

- Em 2015-2016, 10,1% das famílias em Portugal experimentaram insegurança alimentar, ou seja, tiveram dificuldade, durante este período, de fornecer alimentos suficientes a toda a família, devido à falta de recursos financeiros; a maioria destas famílias tem menores de 18 anos.
- Uma em quatro destas famílias indicaram experimentar insegurança alimentar moderada ou grave, durante este período.
- Existem disparidades por região nas prevalências de insegurança alimentar padronizadas para sexo e idade, mais elevadas nas Regiões Autónomas e com situações de maior severidade no Alentejo.
- Dezassete por cento das famílias reportou receio de que a comida acabasse antes de terem dinheiro para comprar mais (97,2% em situação de insegurança alimentar moderada a grave) e onze por cento reportaram que os alimentos comprados já tinham acabado e não tinham dinheiro para comprar mais (100% em situação de insegurança alimentar moderada a grave).
- Quinze por cento das famílias reportou não conseguir comprar alimentos para fazer refeições completas e saudáveis (94,2% em situação de insegurança alimentar moderada a grave).
- A informação recolhida, e os dados preliminares agora apresentados, permitirão produzir conhecimento detalhado e rigoroso sobre a insegurança alimentar em Portugal, nutrição e saúde. Este instrumento é adequado para a monitorização de políticas e de programas de apoio alimentar e os seus impactos na insegurança alimentar da população.

5.

**Adesão ao
Padrão Alimentar
Mediterrânico**

A adesão ao padrão alimentar Mediterrânico (PAM) foi estimada para a população Portuguesa através da definição do *Mediterranean Diet Score* (20-22), incluindo 9 componentes-chave: razão ácidos gordos monoinsaturados/saturados, fruta e frutos gordos, produtos hortícolas, leguminosas, cereais e derivados, peixe, produtos lácteos (leite, queijo e iogurte), carnes vermelhas e produtos cárneos (charcutaria) e álcool. Tal como descrito originalmente, para os seis primeiros itens alimentares (mais próximos da Alimentação Mediterrânica), os indivíduos com consumo acima da mediana (calculada por sexo) foram pontuados com um e os com consumos igual ou abaixo dela foram pontuados com zero; para os restantes, exceto o álcool, a pontuação foi invertida. Para o álcool, consumos moderados (10 a <50 g/dia nos homens e 5 a <25 g/dia nas mulheres) foram pontuados com um e consumos abaixo ou acima destes valores com zero. A pontuação final varia entre 0 e 9. A adesão foi avaliada para a população com idade ≥ 18 anos, tendo-se definido três níveis de adesão ao PAM com os seguintes pontos de corte: baixa se a pontuação final é inferior ou igual a 3 pontos, moderada para valores de 4 ou 5 pontos e elevada quando a pontuação foi igual ou superior a 6 pontos ^(20, 22).

Duas metodologias foram seguidas para a obtenção das prevalências de adesão ao PAM no que respeita à população total, por sexo e separada por grupo etário. A informação apresentada foi calculada sempre com base na média de dois dias alimentares, ora 1) aplicando apenas os pontos de corte ao score médio dos dois dias, ou 2) ajustando para a variabilidade intra-individual e para a frequência de consumo (nos alimentos menos frequentes), com recurso ao questionário de propensão alimentar, e aplicando os pontos de corte ao score obtido posteriormente.

Por coerência com os resultados apresentados nos capítulos anteriores utilizou-se a metodologia 2) (Fig. 5.1) para o cálculo das prevalências de adesão ao PAM no que respeita à população total, por sexo e separada por grupo etário. Contudo, por uma questão de comparação e de coerência com o mais comumente usado na literatura publicada, a metodologia 1) foi também usada (Fig.5.2).

Como se pode observar nas Figuras 5.1 e 5.2, os valores de prevalência obtidos pelos dois métodos apresentam resultados díspares, valores de alta adesão ao PAM muito inferiores quando se tem em conta a variabilidade intra-individual, mas que vão no mesmo sentido, ou seja, maior adesão nos homens do que nas mulheres e também maior nos idosos do que nos adultos. Por uma questão de comparabilidade com estudos anteriores, optou-se por genericamente apresentar os valores obtidos com metodologia 1).

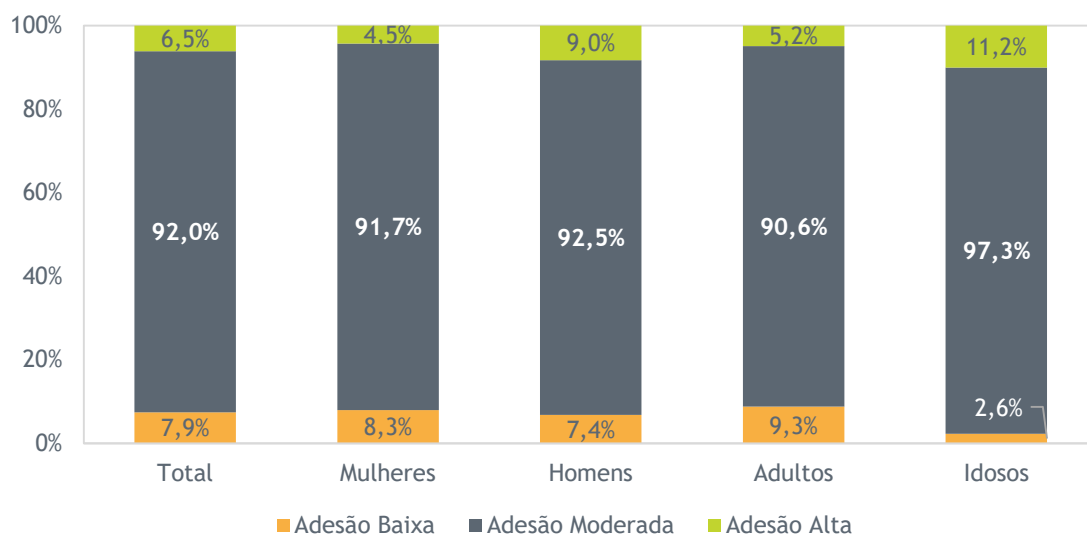


Figura 5.1. Prevalência de adesão ao padrão alimentar Mediterrânico para o total nacional, por sexo e grupo etário, ponderada para a distribuição da população Portuguesa (cálculo baseado na média de dois dias alimentares ajustando para a variabilidade individual).

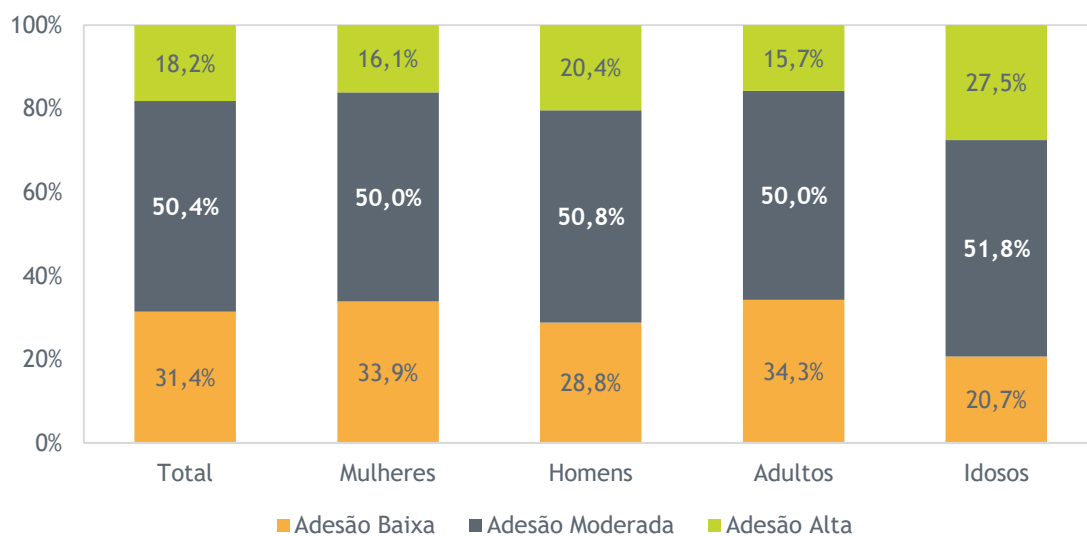


Figura 5.2. Prevalência de adesão ao padrão alimentar Mediterrânico para o total nacional, por sexo e grupo etário, ponderada para a distribuição da população Portuguesa (cálculo baseado na média de dois dias alimentares).

A nível nacional, 31% dos indivíduos apresenta baixa adesão ao padrão alimentar Mediterrânico, sendo que a adesão moderada representa 50% da população. A adesão elevada ao padrão alimentar Mediterrânico a nível nacional é de 18% (IC 95%: 17,3-19,1), superior no sexo masculino (20%, IC95%: 18,9-21,8 vs. 16%, IC95%: 15,1-17,2) e nos indivíduos idosos comparativamente com os adultos (28%, IC95%: 24,9-30,2 vs. 16%, IC95%: 14,8-16,7) (Figura 5.2).

A área metropolitana de Lisboa (12%, IC95%: 10,7-14,1) e as Regiões Autónomas da Madeira (15%, IC95%: 13,8-15,9) e dos Açores (7%, IC95%: 6,6-7,8) são as que apresentam valores inferiores de elevada adesão ao PAM (Figura 5.3).

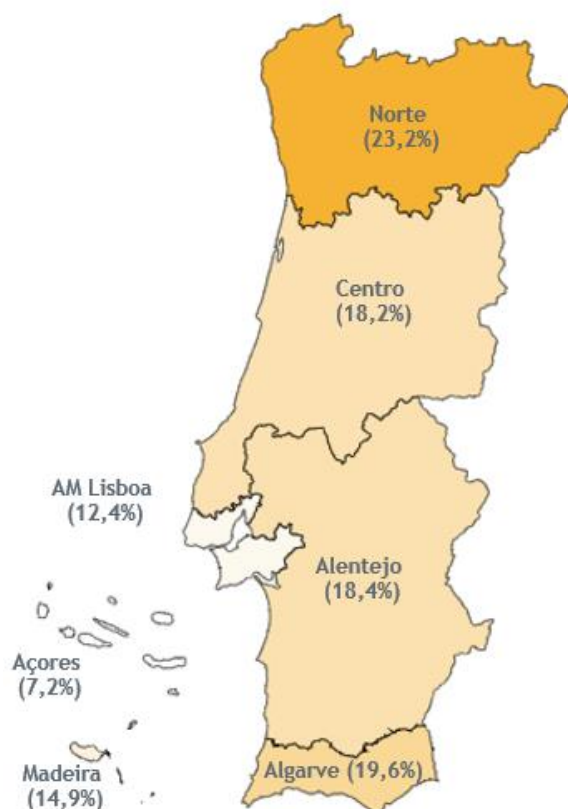


Figura 5.3. Distribuição espacial (por região NUTS II) da prevalência de adesão elevada ao padrão alimentar Mediterrânico, ponderada para a distribuição da população Portuguesa.

Os indivíduos com insegurança alimentar moderada/grave apresentam menor prevalência de elevada adesão ao padrão alimentar Mediterrânico (13%, IC95%: 6,7-18,6) do que os que reportam segurança alimentar (18%, IC95%: 17,4-19,3). O mesmo acontece quando se observa individualmente o grupo dos adultos ou o dos idosos, sendo a diferença mais marcada nestes últimos (Figura 5.4).

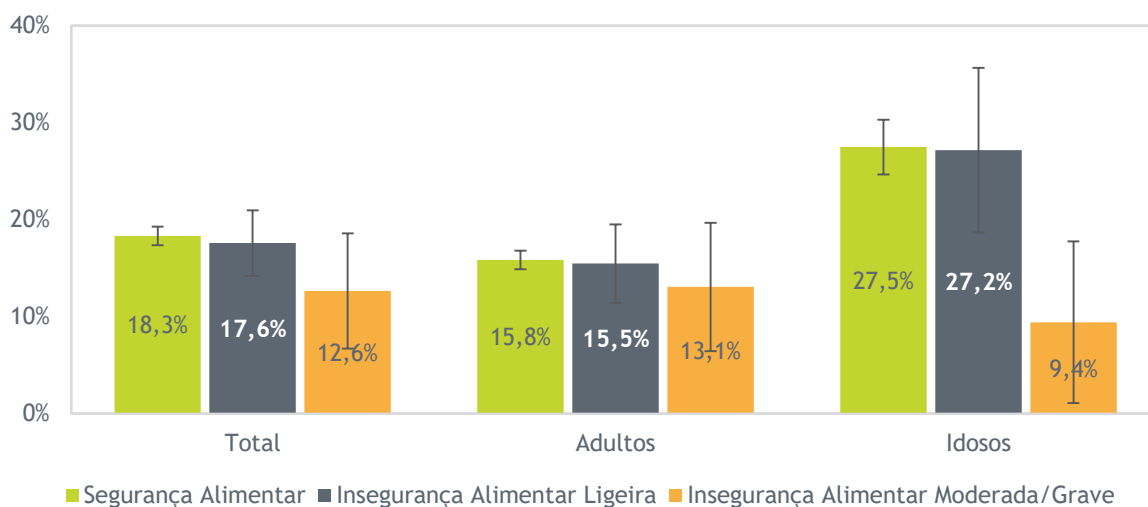


Figura 5.4. Prevalência de adesão elevada ao padrão alimentar Mediterrânico por nível de (in)segurança alimentar para o total nacional e por grupo etário, ponderada para a distribuição da população Portuguesa.

A proporção de adesão elevada ao padrão alimentar mediterrânico é ligeiramente maior nos indivíduos ativos do que nos sedentários (20%, IC95%: 18,0-22,2 vs. 16%, IC95%: 15,0-17,4), verificando-se o mesmo tanto nos adultos como nos idosos (figura 5.5).

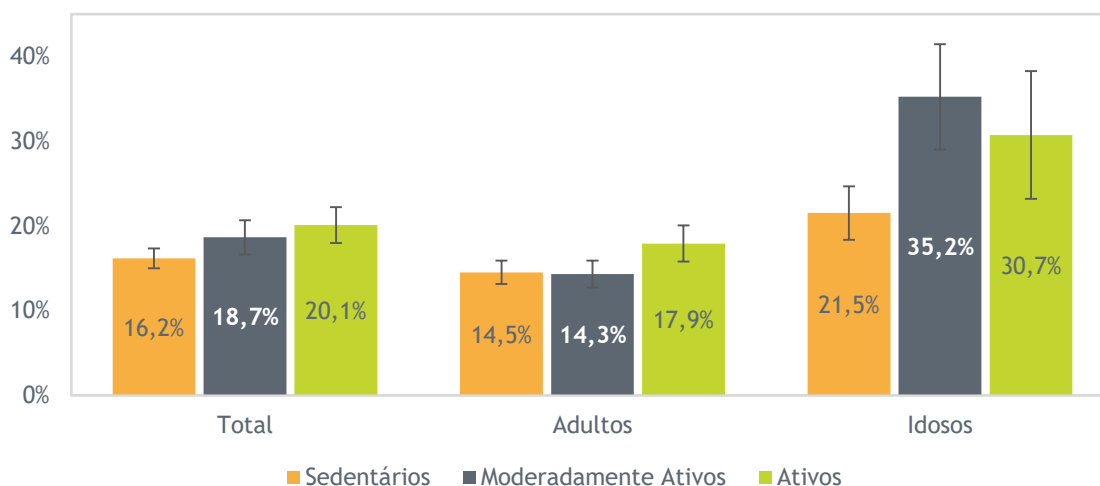


Figura 5.5. Prevalência de adesão elevada ao padrão alimentar Mediterrânico por nível de atividade física para o total nacional e por grupo etário, ponderada para a distribuição da população Portuguesa.

Apesar dos maiores valores de prevalência de adesão elevada ao padrão alimentar mediterrânico serem observados nos indivíduos com muito fraca autoperceção do seu estado de saúde (28%, IC95%: 21,6-34,0 no total; 19%, IC95%: 10,0-28,8 para os adultos; e 36%, IC95%: 27,2-44,8 para os idosos), os valores obtidos não permitem identificar uma tendência nas prevalências de adesão ao PAM nos diferentes níveis de autoperceção do estado de saúde (figura 5.6).

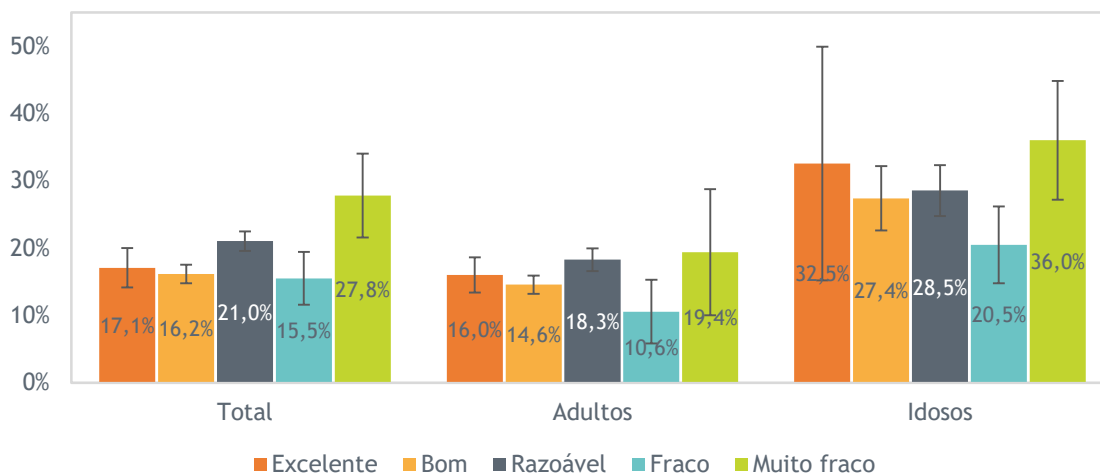


Figura 5.6. Prevalência de adesão elevada ao padrão alimentar Mediterrânico por categoria de autoperceção do estado geral de saúde para o total nacional e por grupo etário, ponderada para a distribuição da população Portuguesa.

Resumo

Insegurança Alimentar

- A adesão elevada ao padrão alimentar Mediterrânico ocorre em apenas 18% da população adulta portuguesa, superior no sexo masculino (20% vs. 16%) e nos indivíduos idosos comparando com os adultos (28% vs.16%).
- A prevalência de adesão elevada ao padrão alimentar Mediterrânico é inferior na área metropolitana de Lisboa e nas Regiões Autónomas da Madeira e dos Açores.
- A adesão elevada ao padrão alimentar Mediterrânico é inferior nos indivíduos com insegurança alimentar moderada/grave.
- A adesão elevada ao padrão alimentar mediterrânico é mais baixa nos indivíduos sedentários do que nos que reportam níveis ativos de atividade física.
- Os valores obtidos não permitem identificar uma tendência na adesão elevada ao padrão alimentar mediterrânico nos diferentes níveis de autoperceção do estado de saúde.

6.

Atividade Física

6.1. Nível de atividade física

Com base no *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ, versão curta), que considera todos os domínios da vida diária e três tipos de atividades - marcha, atividades moderadas e vigorosas - foram definidos três níveis de atividade física. No nível elevado (“ativo”) estão pessoas que reportam o equivalente a 1 hora ou mais por dia de atividade moderadas (ou 30 minutos/dia de atividade vigorosa) considerando toda a sua atividade física. O nível intermédio (“moderadamente ativo”) corresponde a pessoas com atividade equivalente a cerca de 30 minutos na maioria dos dias. O nível mais baixo (“sedentário” ou “inativo”) não cumpre nenhum dos critérios anteriores.

Nos Portugueses com mais de 14 anos, 43% foram consideradas no nível “sedentário”, 30% no nível “moderadamente ativo” e 27% no nível “ativo” (figura 6.1). Devido a erros inerentes ao IPAQ (sobrestimação) e ao facto deste instrumento incluir toda a atividade física diária, considera-se que apenas pessoas no grupo “ativo” cumprem, com elevada probabilidade, as atuais recomendações para a atividade física da Organização Mundial de Saúde (OMS) (23). Esta será a categoria destacada neste documento para classificar a **prevalência de atividade física** em Portugal. Será também assinalada a categoria de “sedentário”, que corresponde a critérios internacionais para a “inatividade física” utilizados em alguns estudos.

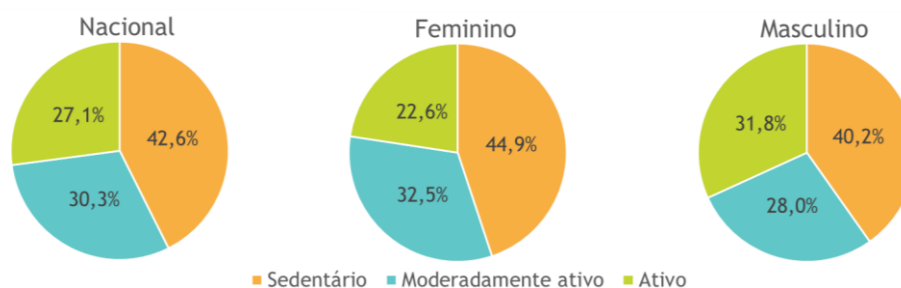


Figura 6.1. Prevalência dos níveis de atividade física “sedentário”, “moderadamente ativo” e “ativo” em indivíduos de ambos os sexos com mais de 14 anos (IAN-AF 2015-2016), ponderado para a distribuição da população Portuguesa.

Entre os jovens dos 15 aos 21 anos, 36% são considerados fisicamente ativos. Em adultos, apenas 27% estão nesta categoria, valor que diminui para idosos (22%). No total, 32% dos Portugueses com mais de 14 anos do sexo masculino são ativos vs. 23% no sexo feminino. O grupo com mais atividade física é o grupo dos rapazes/homens entre os 15 e 21 anos com cerca de metade na categoria “ativo”. Na mesma idade, apenas 20% de raparigas/mulheres são ativas.

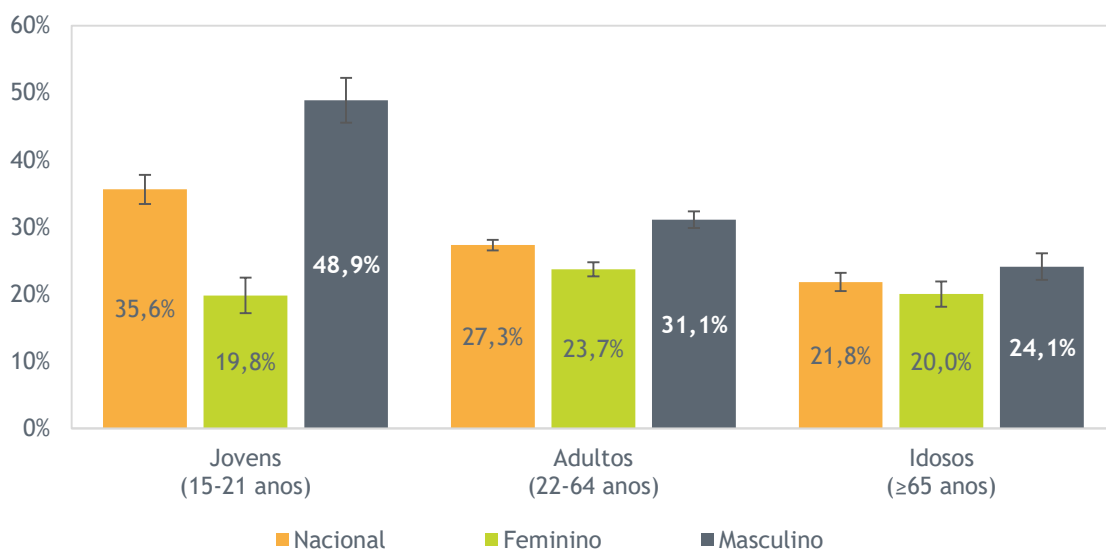


Figura 6.2. Prevalência de nível de atividade física “ativo” em jovens, adultos ou idosos (IAN-AF 2015-2016), ponderado para a distribuição da população Portuguesa.

Por regiões do país, as zonas sul do país (Alentejo, Área Metropolitana de Lisboa e Algarve) são as menos ativas situando-se abaixo da prevalência nacional. As zonas com maior percentagem de pessoas ativas são as do Norte, Centro e Regiões Autónomas. A região do Alentejo é a única com mais de 50% da população no grupo “sedentário”.

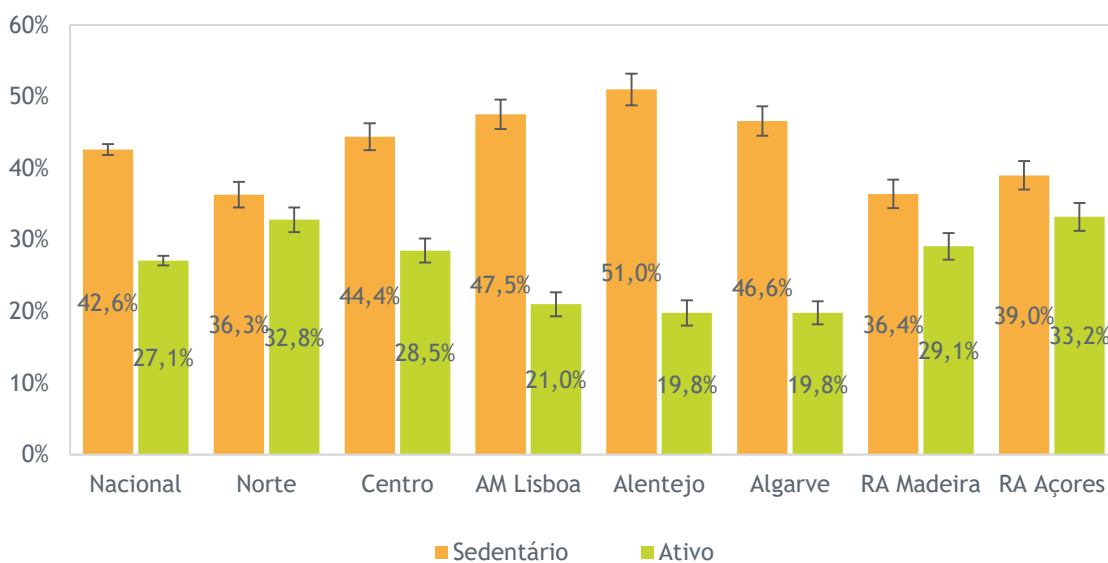


Figura 6.3. Prevalência de níveis de atividade física “ativo” e “sedentário” por região NUTS II (IAN-AF 2015-2016), ponderado para a distribuição da população Portuguesa.

A prevalência de crianças e adolescentes entre os 6 e os 14 anos que cumpre as recomendações de 60 minutos de atividade física moderada a vigorosa (≥ 3 METS) (obtida através do diário de atividade física) é de 57,5%. Esta prevalência é superior a 50% qualquer que seja o sexo ou grupo etário analisados. Embora as diferenças entre sexos não sejam estatisticamente significativas, os rapazes apresentam frequências de cumprimento dos 60 minutos de atividade física moderada a vigorosa mais elevadas, em ambos os grupos etários, sendo estatisticamente significativas no grupo dos 6 aos 9 anos (sexo feminino: 53,4%; sexo masculino: 68,3%).

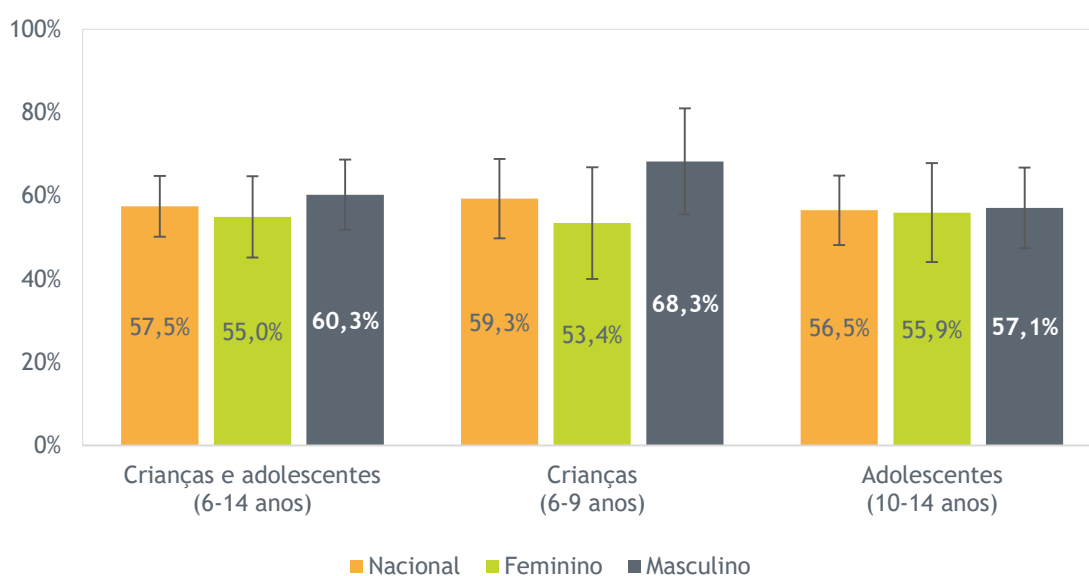


Figura 6.4. Prevalência de prática de atividade física moderada a vigorosa (≥ 3 Mets) por pelo menos 60 min por dia, nacional, por sexo e grupo etário (IAN-AF 2015-2016), ponderada para a distribuição da população Portuguesa.

A distribuição geográfica da prática de atividade física moderada a vigorosa de pelo menos 60 minutos por dia mostra que é na RA dos Açores onde há maiores prevalências de cumprimento com as recomendações da Organização Mundial de Saúde para a prática de atividade física (77,4%), sendo este valor significativamente diferente da prevalência nacional (57,5%) (figura 6.5). O Alentejo (70,1%) apresenta também uma prevalência significativamente maior quando comparada com a prevalência nacional. Contrariamente, o Norte (49,1%) é a região onde o cumprimento das recomendações de 60 minutos de atividade física ≥ 3 METS é menor.

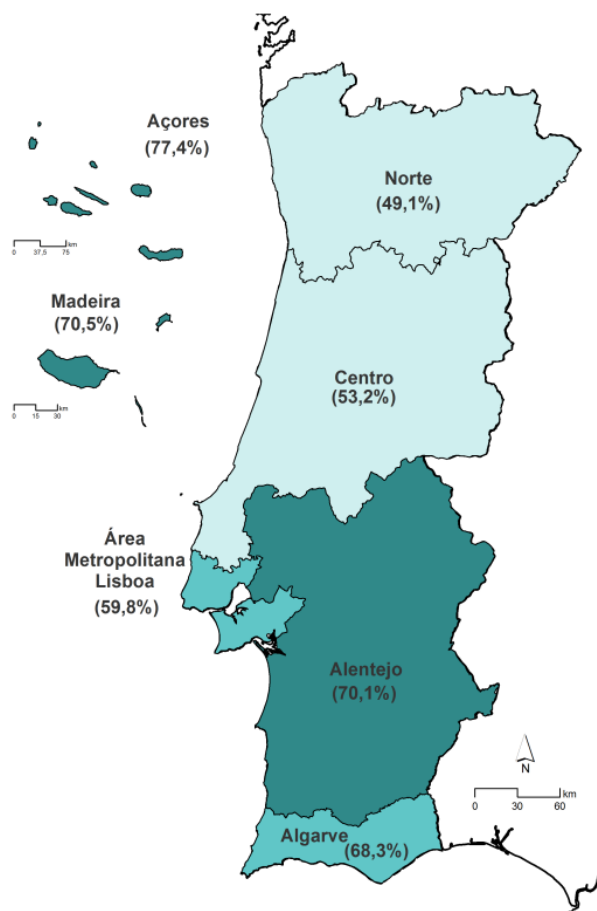


Figura 6.5. Prevalência de prática de atividade física moderada ou vigorosa (≥ 3 Mets), pelo menos 60 min, por dia, nacional e por região NUTS II (IAN-AF 2015-2016), ponderada para a distribuição da população Portuguesa.

6.2. Brincadeiras ativas

Independentemente do sexo e do grupo etário, a prevalência de crianças que passa em média mais de 60 minutos por dia em brincadeiras ativas é maior durante os fins de semana quando comparados com os dias da semana. A faixa etária dos 10 aos 14 anos é onde existem as menores prevalências de brincadeiras ativas por mais de 60 minutos/dia quer à semana quer ao fim de semana. De fato, quer à semana ($p < 0,01$) quer ao fim de semana ($p < 0,01$), há um decréscimo significativo da prevalência de crianças que participa em brincadeiras ativas com a idade e isto é particularmente acentuado nas raparigas.

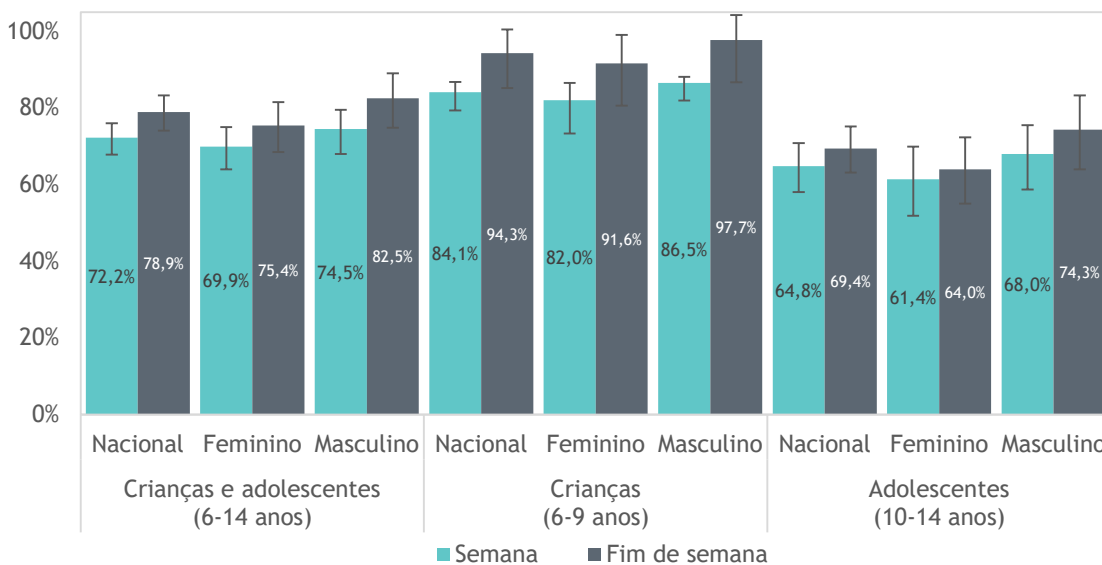


Figura 6.6. Prevalência de participação em brincadeiras ativas por pelo menos 60 minutos por dia, nacional, por sexo e grupo etário (IAN-AF 2015-2016), ponderada para a distribuição da população Portuguesa.

A prevalência de crianças que participa em brincadeiras ativas pelo menos 60 minutos por dia é elevada quer nos dias de semana (72,2%), quer nos dias de fim de semana (78,9%).

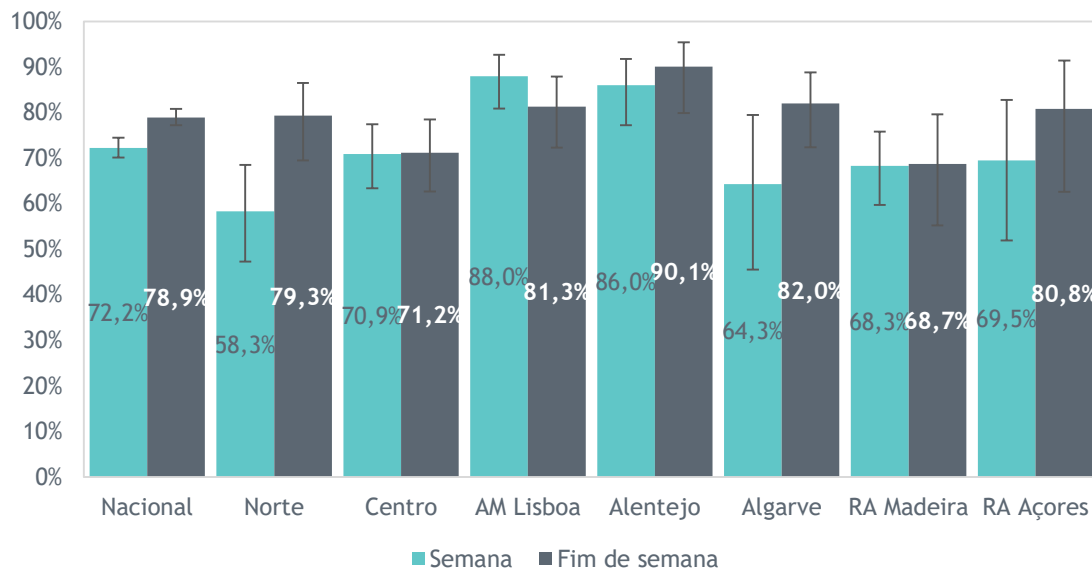


Figura 6.7. Prevalência de participação em brincadeiras ativas por ≥ 60 minutos por dia, por região (NUTS II) (IAN-AF 2015-2016), ponderada para a distribuição da população Portuguesa.

O Norte é a região do país onde há menor participação neste tipo de brincadeiras durante os dias de semana (58,3%). O Alentejo apresenta das maiores prevalências de participação em brincadeiras ativas tanto à semana (86%) como ao fim de semana (90,1%). Curiosamente, na área metropolitana de Lisboa há maior participação em ≥ 60 minutos/dia de brincadeiras ativas nos dias de semana ao contrário das restantes regiões que apresentam uma maior prevalência ao fim de semana.

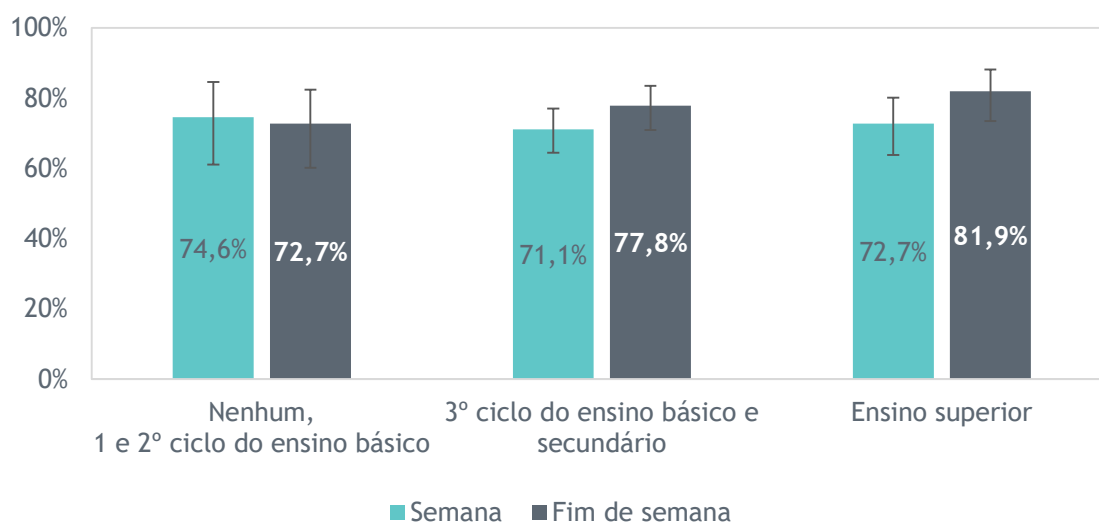


Figura 6.8. Prevalência participação em brincadeiras ativas por ≥ 60 minutos por dia, por escolaridade dos pais (IAN-AF 2015-2016), ponderada para a distribuição da população Portuguesa.

Em relação à escolaridade dos pais, podemos observar que filhos de pais com níveis de ensino superior são os que apresentam maior prevalência de participação (81,9%) em pelo menos 60 minutos por dia de brincadeiras ativas aos fins de semana. Por outro lado, durante a semana são os filhos de pais menos escolarizados que apresentam maior frequência deste tipo de brincadeiras (74,6%). Contudo, todos os valores andam muito próximos e importa apenas mencionar que mais de 70% das crianças participa, em média, em mais de 60 minutos por dia em brincadeiras ativas.

6.3. Prática de atividade física desportiva programada

Para toda a amostra, o IAN-AF inclui uma questão sobre a prática de atividade física desportiva e/ou de lazer programada, com caráter “regular”. A prevalência nacional de prática regular deste tipo de atividade (incluindo o caminhar por lazer) é de 41,8%, mais elevada nos homens (44,7%) do que nas mulheres (39,0%) (figura 6.9). O grupo das crianças foi o que reportou mais atividade (61,0%), contrariamente aos idosos que se revelaram o grupo com maior inatividade (33,1%).

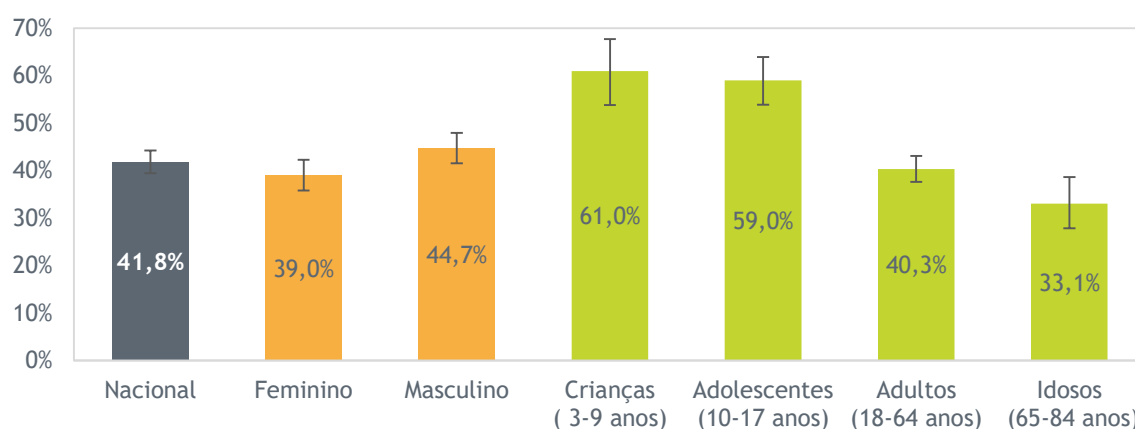


Figura 6.9. Prevalência de prática regular de atividade física desportiva e/ou de lazer programada, nacional, por sexo e grupo etário (IAN-AF 2015-2016), ponderado para a distribuição da população Portuguesa.

A prevalência de prática regular de atividade física desportiva e/ou de lazer programada variou entre regiões sendo inferior na Região autónoma da Madeira (33,1%) e superior na região Norte (44,8%) (Figura 6.10).

Verifica-se um claro aumento na prática regular de atividade física desportiva e/ou de lazer em função do nível de escolaridade (figura 6.11). A prevalência nos indivíduos mais escolarizados é quase o dobro da que se verifica nos indivíduos menos escolarizados. Esta diferença é ainda mais notória no sexo masculino.

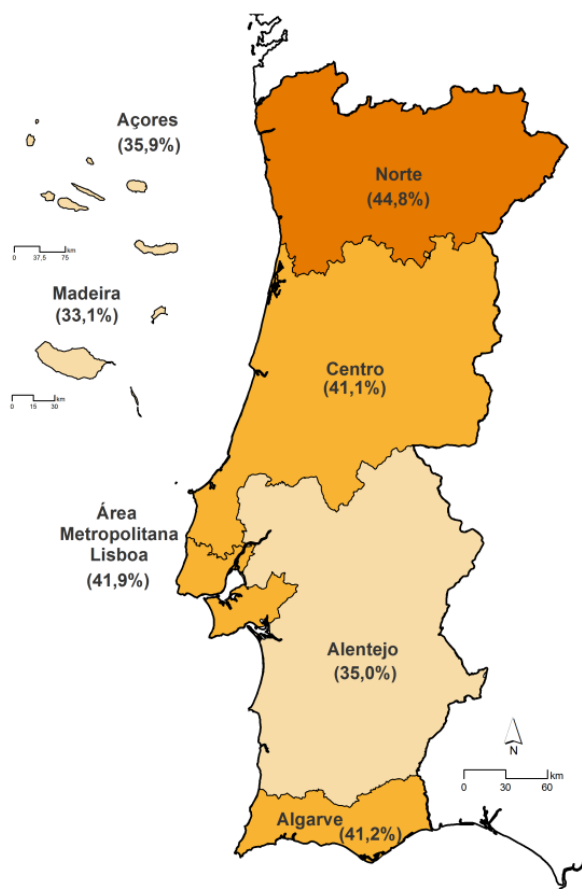


Figura 6.10. Prevalência da prática regular de atividade física desportiva e/ou de lazer programada, total nacional, por região NUT II (IAN-AF 2015-2016), ponderado para a distribuição da população Portuguesa.

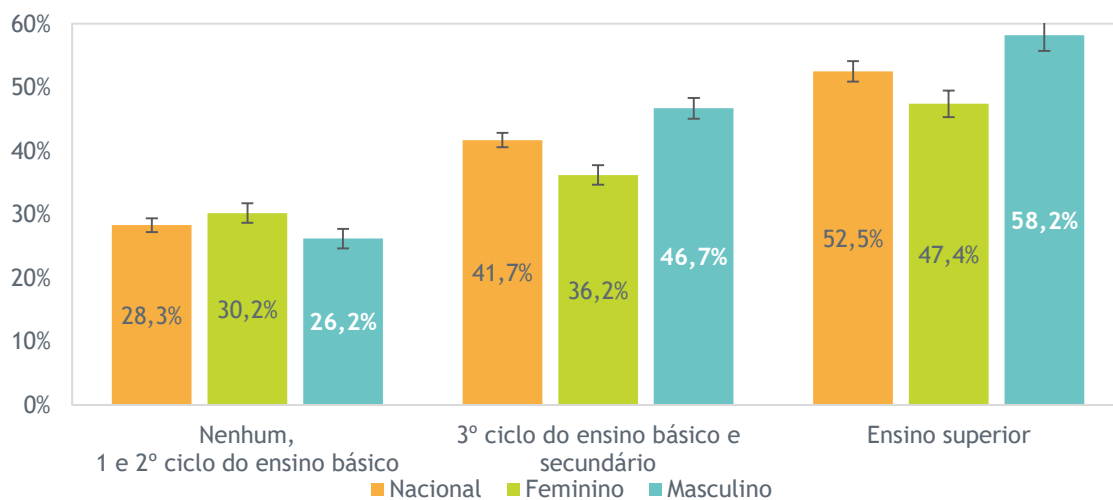


Figura 6.11. Prevalência de prática regular de atividade física desportiva e/ou de lazer programada, nacional, por nível de escolaridade (IAN-AF 2015-2016), ponderado para a distribuição da população Portuguesa.

Para aqueles que realizavam atividade física desportiva e/ou de lazer regularmente, 47% indicou que realizava atividade apenas 1-2 vezes por semana (Figura 6.12). Esta percentagem era mais elevada nos adultos (51%) e mais reduzida nos idosos (28%). Não existem diferenças marcantes por sexo relativamente à frequência semanal deste tipo de atividade física.

Mais de metade das crianças (59,6%), com idades compreendidas entre os 3 e os 14 anos, pratica regularmente atividade física desportiva sendo a percentagem de participação semelhante entre raparigas (59,4%) e rapazes (59,8%) (Figura 6.13). No sexo feminino observa-se uma tendência decrescente da pratica de atividade física programada e regular com o aumento da idade, nos rapazes tal não é visível. A percentagem mais elevada de participação em atividade física programada (71%) ocorre nas raparigas entre os 3 e os 5 anos, contrariamente a mais baixa ocorre nos rapazes do mesmo grupo etário (52,2%) sendo aqui que se encontram as maiores diferenças entre sexos ($p < 0,05$).

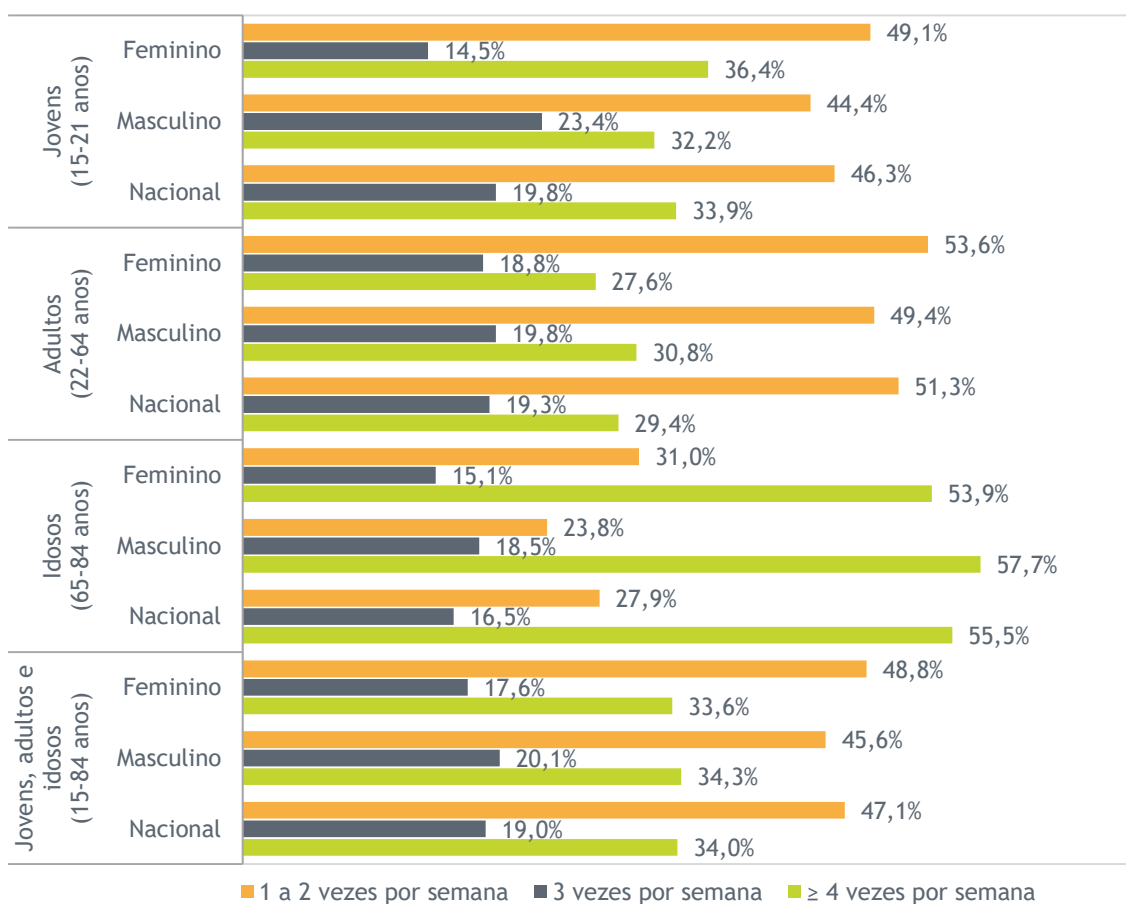


Figura 6.12. Frequência semanal de prática regular de atividade física desportiva e/ou de lazer programada (IAN-AF 2015-2016), ponderado para a distribuição da população Portuguesa.

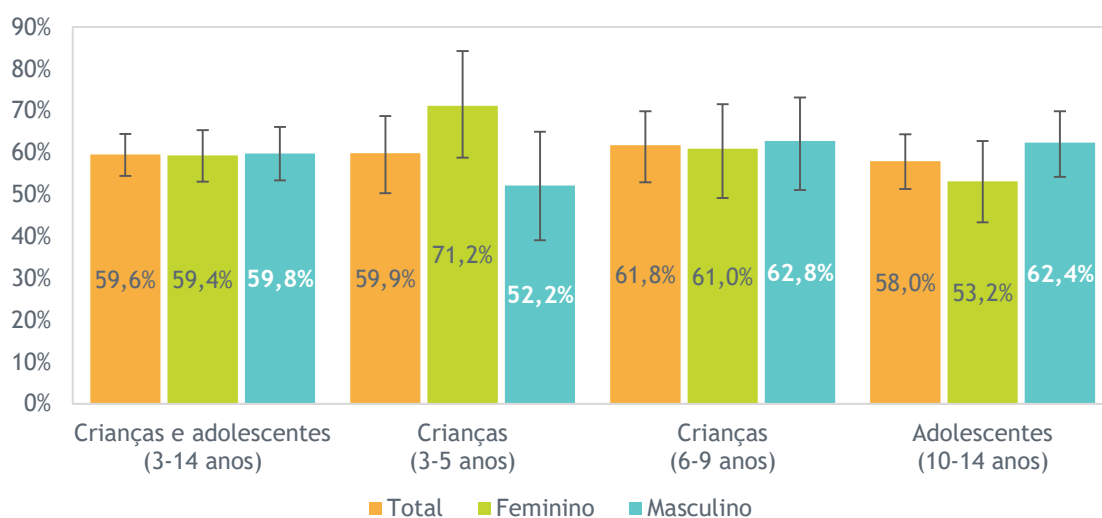


Figura 6.13. Prevalência de atividade física desportiva programada e regular, nacional, por sexo e grupo etário (IAN-AF 2015-2016), ponderada para a distribuição da população Portuguesa.

Em todas as regiões, a prevalência da prática de atividade física desportiva programada e regular é superior a 50%. Destacam-se particularmente as crianças do Algarve que apresentam a maior prevalência (73,9%) de prática deste tipo de atividade física. As regiões autónomas da Madeira (55,2%) e Açores (52,2%) são onde encontramos menores percentagens de prática desportiva regular e programada sendo que nos Açores é significativamente inferior à prevalência nacional.

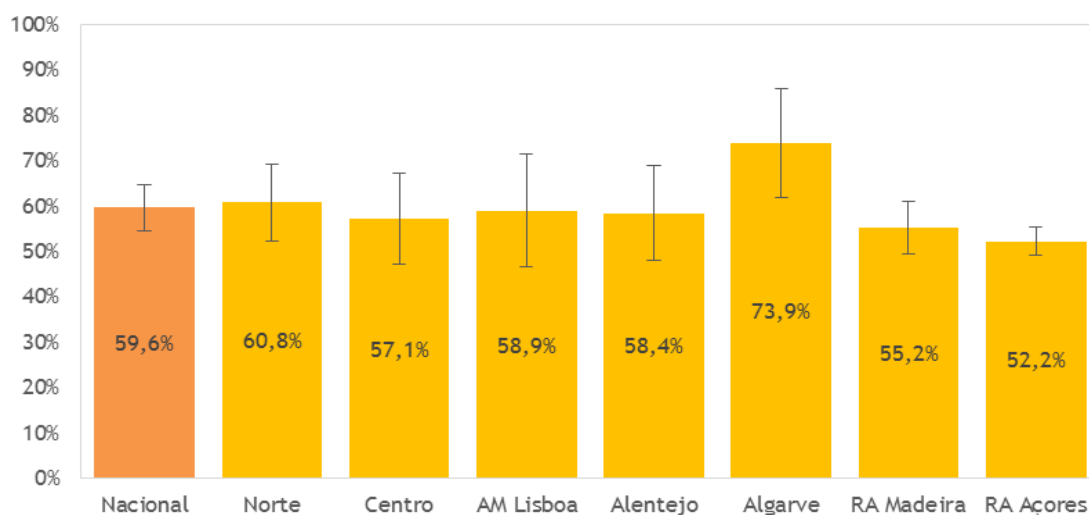


Figura 6.14. Prevalência de atividade física desportiva programada e regular, por região (NUTS II) (IAN-AF 2015-2016), ponderada para a distribuição da população Portuguesa.

Observa-se um claro aumento, significativo, da prevalência de participação em atividade física desportiva estruturada e regular com o aumento do nível de escolaridade dos pais. Crianças cujos pais frequentaram o ensino superior apresentam uma prevalência elevada de participação (80,1%) enquanto que a prevalência da prática de atividade física é inferior a 50% nos filhos de pais com escolaridade até ao 2º ciclo, inclusive.

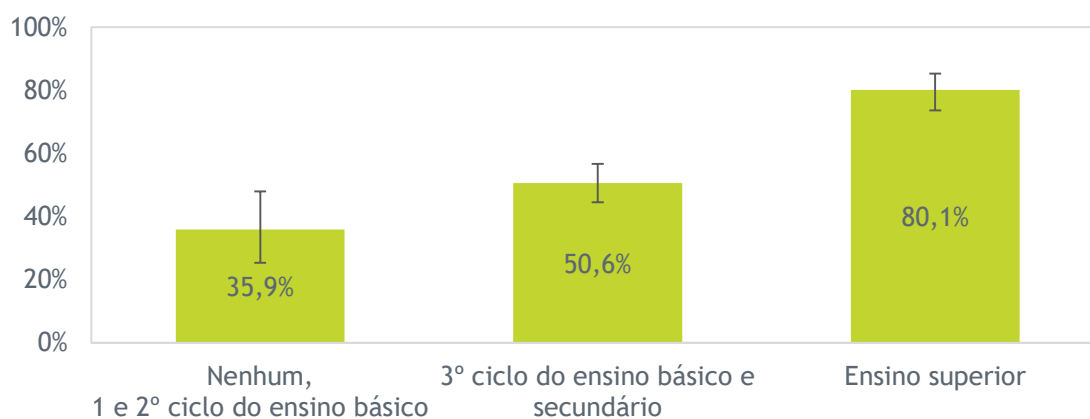


Figura 6.15. Prevalência de atividade física desportiva programada e regular, por nível de escolaridade dos pais (IAN-AF 2015-2016), ponderada para a distribuição da população Portuguesa.

As crianças que praticam atividade física desportiva programada e regular realizam, em média, 2,6 (desvio-padrão=0,12) sessões semanais. Das crianças que praticam atividade física desportiva programada e regular 54,6% faz 1 a 2 sessões por semana, 22,6% 3 sessões por semana e 21% faz em média 4 ou mais sessões semanais.

Para qualquer grupo etário e para ambos os géneros verifica-se que o número de sessões semanais mais frequente é 1 a 2 vezes. No entanto, com o avançar da idade, podemos observar um decréscimo da percentagem de crianças que pratica 1 a 2 vezes por semana e um aumento gradual da percentagem de crianças que praticam 3 e mais de 4 vezes por semana. Curiosamente, como podemos observar na Figura 6.17, a classe social mais baixa, representada pela escolaridade dos pais, é onde encontramos maiores frequências de participação/semanal em atividade física programada e regular.

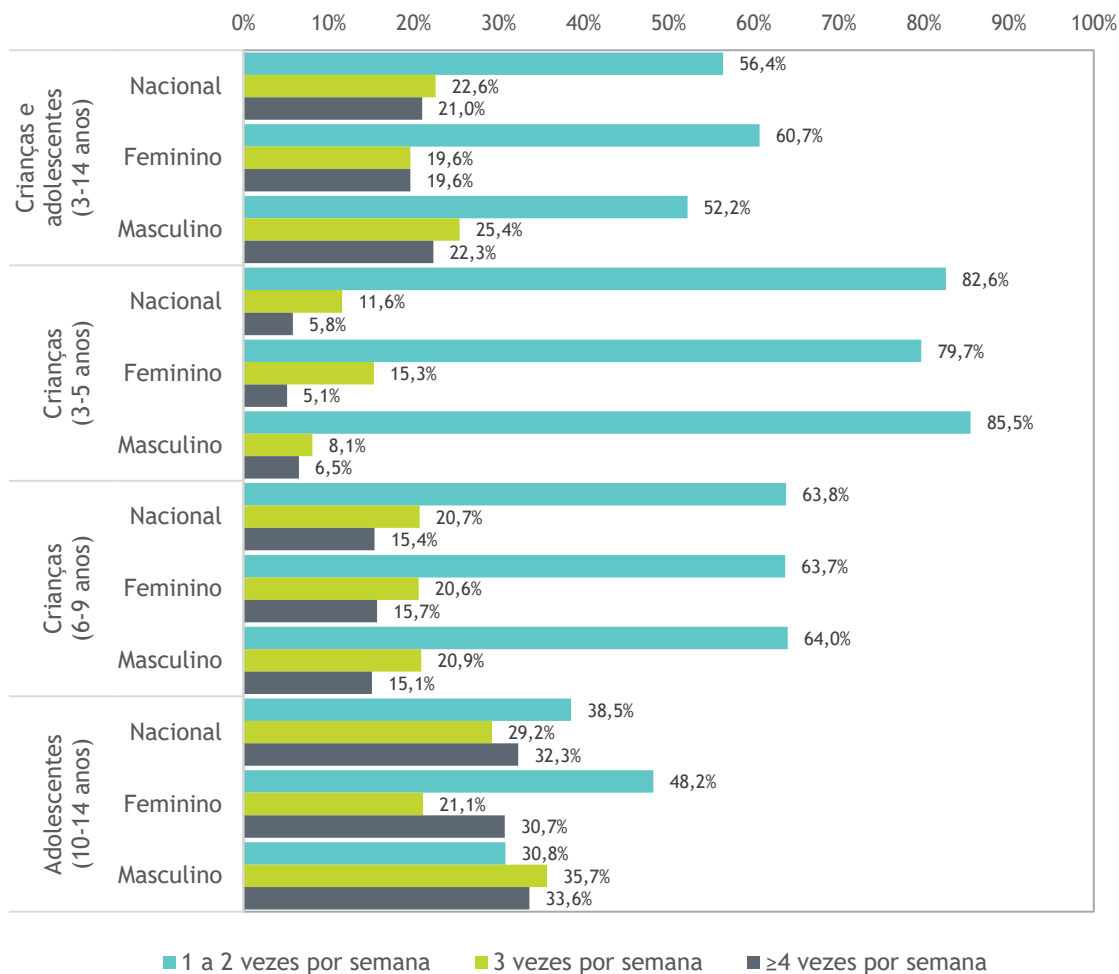


Figura 6.16. Frequência semanal da prática de atividade física desportiva programada e regular, nacional, por sexo e grupo etário (IAN-AF 2015-2016).

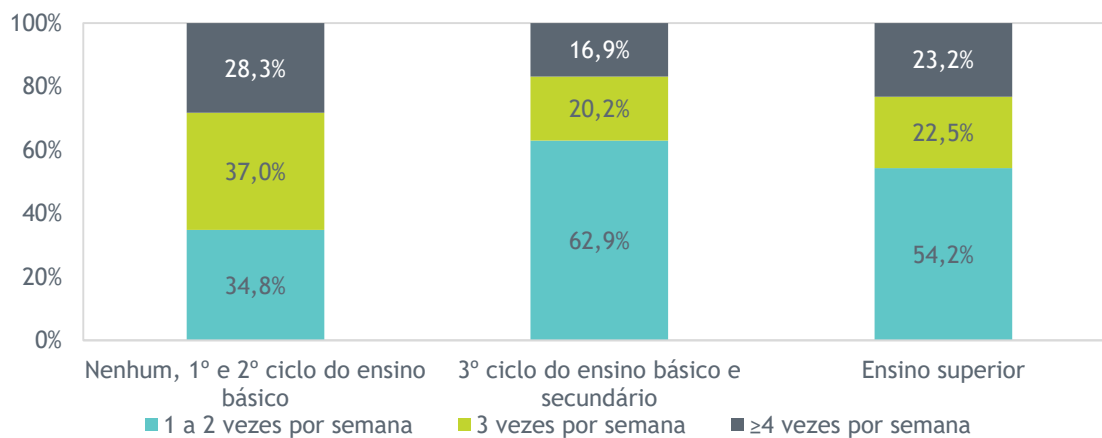


Figura 6.17. Frequência semanal da prática de atividade física desportiva programada e regular, por nível de escolaridade dos pais (IAN-AF 2015-2016).

As regiões autónomas da Madeira (28,9%) e Açores (28,9%) e o Alentejo (28,6%) são aquelas com maior percentagem de crianças a praticar 4 ou mais sessões/semanais de atividade física programada.

Tabela 6.1. Frequência de prática de atividade física desportiva programada e regular, por região (NUTS II) (IAN-AF 2015-2016).

	≤2 vezes/ semana	3 vezes/ semana	≥4 vezes/ semana
Nacional	56,4%	22,6%	21,0%
Norte	70,6%	14,7%	14,7%
Centro	55,7%	24,7%	19,6%
AM Lisboa	63,8%	22,9%	13,3%
Alentejo	50,0%	21,4%	28,6%
Algarve	57,9%	25,0%	17,1%
RA Madeira	47,0%	24,1%	28,9%
RA Açores	44,7%	26,4%	28,9%

A AM Lisboa (13,3%) e o Norte (14,7%) são as regiões onde encontramos menor percentagem de crianças a participar em 4 ou mais sessões semanais de atividade física desportiva estruturada e regular e, por outro lado, são aquelas onde a prática 1 a 2 vezes por semana é mais frequente (63,9% AML e 70,5% Norte).

6.4. Tipos de atividade física

As atividades mais frequentes nas meninas e nas adolescentes são a natação e as atividades na área da dança e expressão. Nos meninos e adolescentes do sexo masculino são a natação e o futebol, que predomina na adolescência. Nas mulheres adultas e em idosos de ambos os sexos a caminhada é claramente a atividade mais frequente. Nos homens adultos, existe uma grande diversidade de atividades praticadas, incluindo a corrida, a caminhada, o futebol, o uso da bicicleta e as atividades de ginásio.



Figura 6.18. Tipos de atividades desportivas e/ou de lazer programadas e regulares em crianças (3-9 anos), adolescentes (10-17 anos), adultos (18-64 anos); e idosos (65-84 anos) (IAN-AF 2015-2016).

6.5. Atividades sedentárias

O instrumento usado para avaliar estas atividades (*Activity Choice Index*) inclui questões relacionadas com atividades do dia-a-dia em que as pessoas podem optar pela opção mais ativa ou mais sedentária. Verificou-se que cerca de um terço dos portugueses com mais de 14 anos nunca (ou raramente) usam as escadas quando podem optar pelo elevador ou escadas rolantes. Esta percentagem atinge os 52% nos idosos sendo o grupo de jovens do sexo masculino os que mais usam a opção ativa. Por região do país, o Norte e regiões autónomas são aquelas em que se verifica maior predisposição para escolher a opção ativa no dia-a-dia, para esta variável.

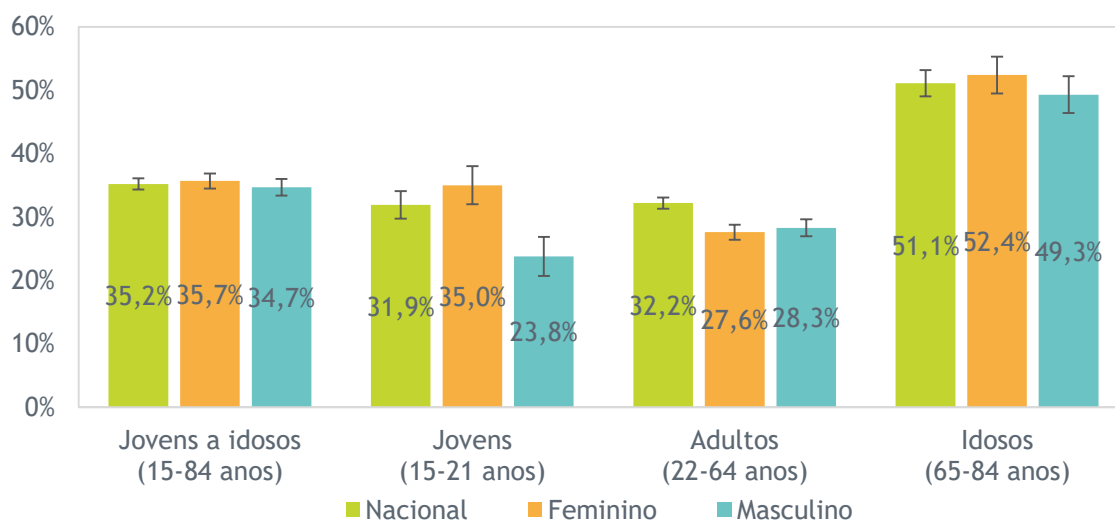


Figura 6.19. Prevalência da categoria “nunca” / “raramente” quanto ao uso escadas em vez do elevador ou escadas rolantes (IAN-AF 2015-2016), ponderado para a distribuição da população Portuguesa.

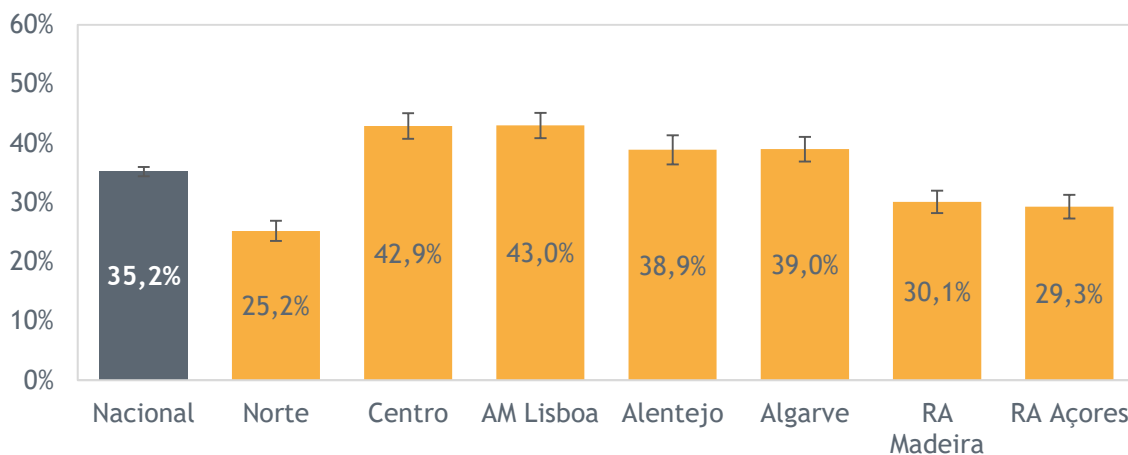


Figura 6.20. Prevalência da categoria “nunca” / “raramente” quanto ao uso escadas em vez do elevador ou escadas rolantes (IAN-AF 2015-2016), ponderado para a distribuição da população Portuguesa.

Cerca de 35% dos portugueses com mais de 14 anos nunca (ou raramente) fazem pausas ativas (e.g. caminhar, estar de pé, ou movimentar-se) durante o tempo que estão sentados. Este valor é inferior nos adultos (23%) e superior nos jovens e idosos. Por regiões, destacam-se o Algarve como aquela em que mais vezes as pessoas fazem pausas ativas, e a Região Autónoma da Madeira como aquela em que este comportamento acontece menos.

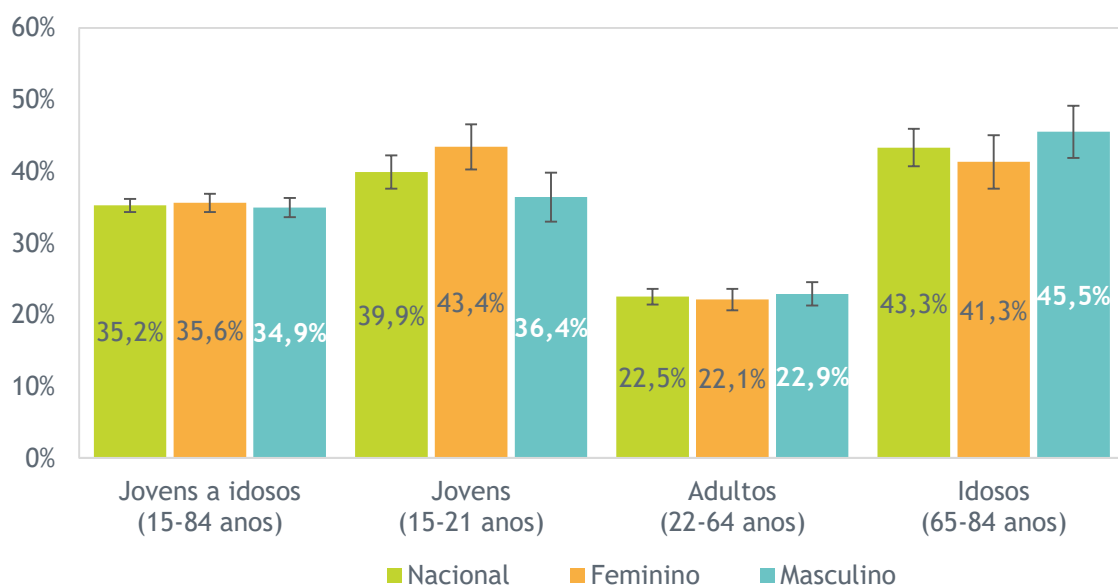


Figura 6.21. Prevalência da categoria “nunca” / “raramente” quanto à realização de pausas ativas (ex. caminhar, estar de pé, ou movimentar-se) (IAN-AF 2015-2016), ponderado para a distribuição da população Portuguesa.

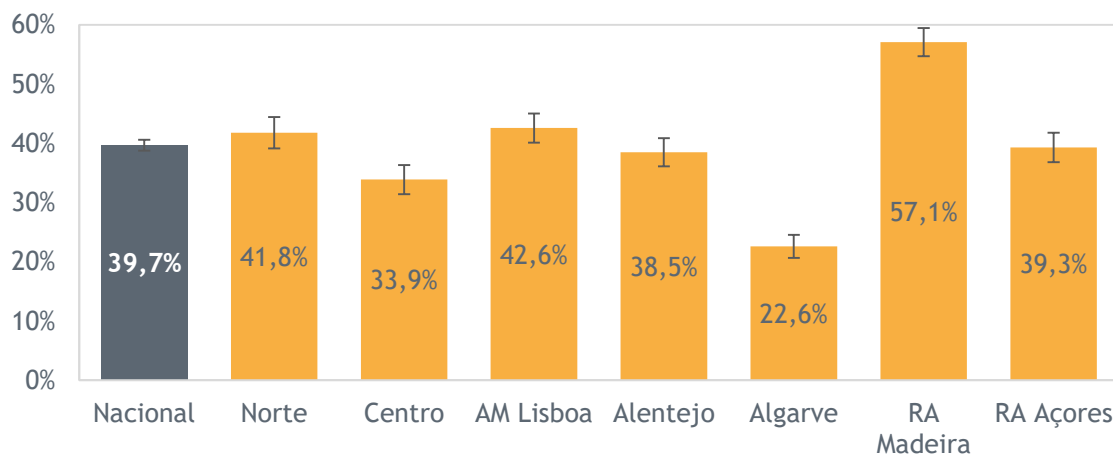


Figura 6.22. Prevalência da categoria “nunca” / “raramente” quanto à realização de pausas ativas (e.g. caminhar, estar de pé, ou movimentar-se) por NUTS II (IAN-AF 2015-2016), ponderado para a distribuição da população Portuguesa.

Reportando-nos de novo ao diário de atividade física, as crianças e adolescentes dos 6 aos 14 anos de idade indicam em média 9h06min diários (excluindo o tempo de sono) em comportamentos sedentários. O tempo médio gasto nestes comportamentos aumenta significativamente com a idade passando de 8h06min no grupo mais jovem para 9h42min na faixa etária dos 10 aos 14 anos.

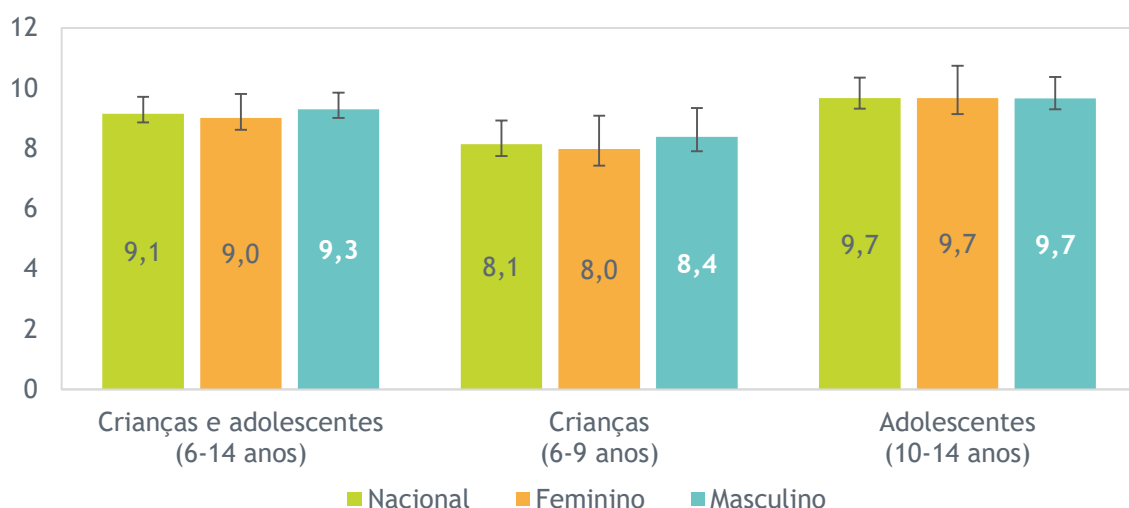


Figura 6.23. Tempo médio (h/dia) passado em comportamento sedentário, por sexo (IAN-AF 2015-2016), ponderada para a distribuição da população Portuguesa.

As regiões Norte e AM Lisboa apresentam os valores de tempo sedentários mais elevados de Portugal. O Algarve destaca-se por ser a região com menor tempo passado em comportamentos sedentários. Em média, as crianças e adolescentes algarvios reportam um valor para o tempo em comportamentos sedentários significativamente inferior à prevalência nacional.

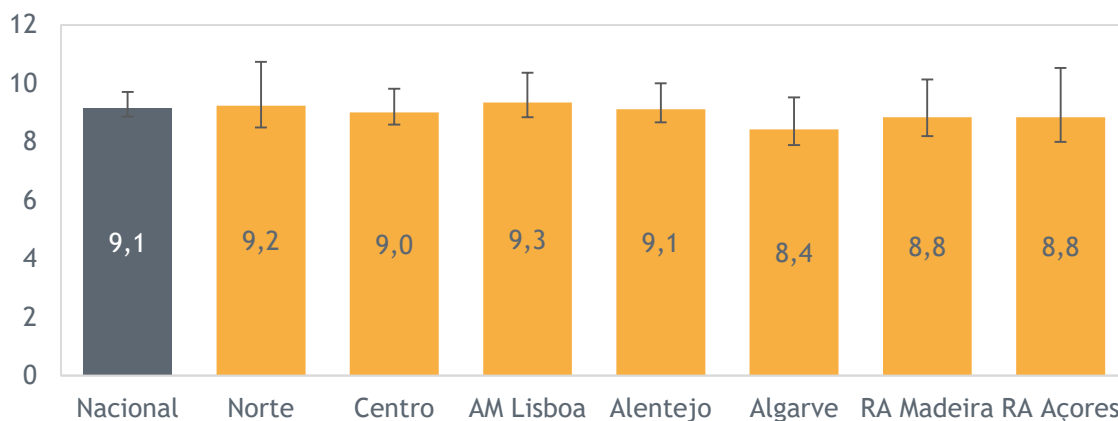


Figura 6.24. Tempo médio (horas/dia) passado em comportamento sedentário, nacional e por região (IAN-AF 2015-2016), ponderada para a distribuição da população Portuguesa.

6.6. Tempo passado a ver TV

Durante a semana apenas 36,5% das crianças e adolescentes vê televisão por períodos de tempo iguais ou superiores a 2 horas. Esta prevalência aumenta significativamente aos fins de semana para 71,3%. Entre os 3 e os 5 anos são as raparigas quem apresenta maiores prevalências de ≥ 2 horas de televisão por dia de semana (46,6%) enquanto que 38,3% os rapazes o reporta. Nas outras faixas etárias bem como nos dias de fim de semana são os rapazes que apresentam as maiores prevalências deste comportamento sedentário. Apesar destas diferenças elas apenas são significativas ($p < 0,05$) no grupo etário dos 6 aos 9 nos dias da semana (sexo masculino=42,4%; sexo feminino=28,1%).

A prevalência de crianças e adolescentes que vêem, em média, 2 ou mais horas de televisão por dia, nos dias de fim de semana, é superior a 65% em todas as regiões de Portugal. No entanto podemos observar grandes discrepâncias entre os dias de semana e os dias de fim de semana.

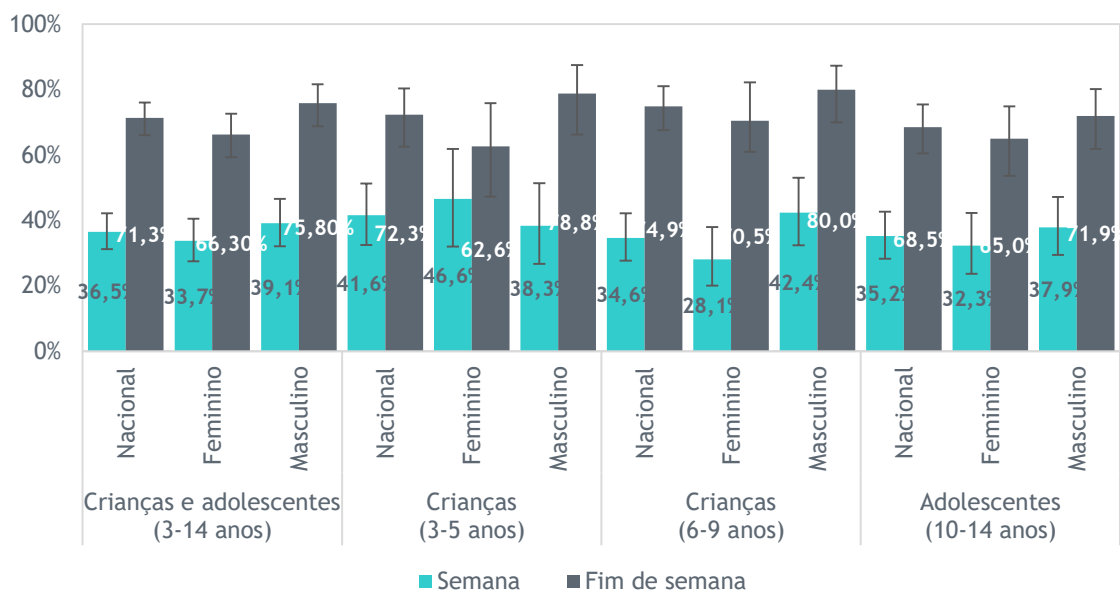


Figura 6.25. Prevalência tempo passado a ver televisão (≥2horas/dia), nacional, por sexo e grupo etário (IAN-AF 2015-2016), ponderada para a distribuição da população Portuguesa.

Durante o fim de semana as maiores prevalências deste comportamento podem ser encontradas nas regiões do Alentejo (78,7%), Algarve (78%) e na região Centro (78,6%). Já durante a semana é nas regiões autónomas que encontramos as maiores frequências de tempo de televisão igual ou superior a 2horas por dia (RA Madeira:43,5%; RA Açores:49,4%). O Norte é a região onde encontramos menores prevalências de tempo de televisão ≥2horas/dia na semana (30,1%).

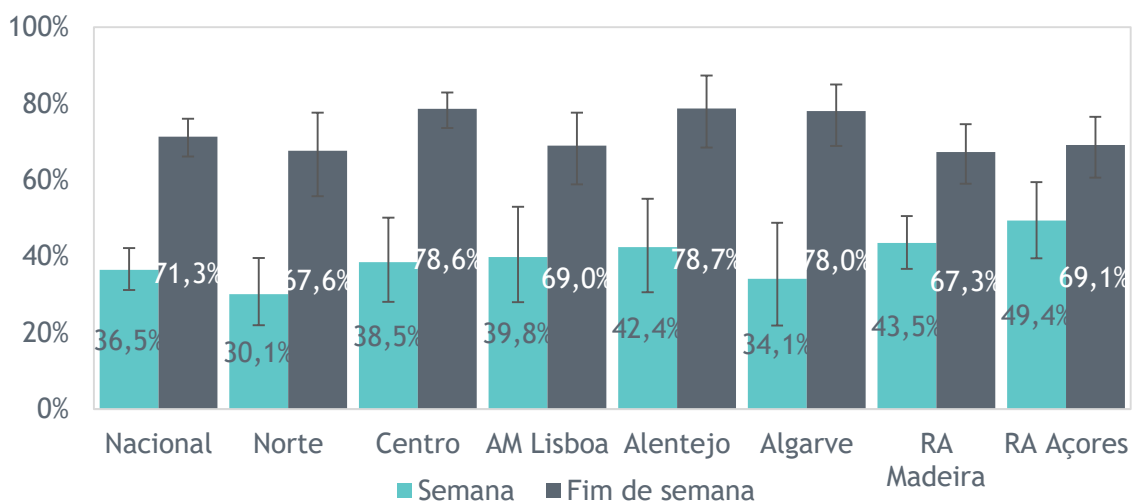


Figura 6.26. Prevalência de tempo passado a ver televisão (≥ 2 horas/dia), por região (NUTS II) (IAN-AF 2015-2016) ponderada para a distribuição da população Portuguesa.

A prevalência de crianças que veem 2 horas ou mais de televisão por dia tende a diminuir à medida que a escolaridade dos pais é superior, independentemente de ser semana ou fim-de-semana. Assim, filhos de pais com menores níveis de escolaridade apresentam as prevalências mais altas de tempo a ver a televisão (44,5% nos dias de semana e 77,4% nos dias de fim de semana). A prevalência de crianças e adolescentes que vê mais de 2h/dia à semana é particularmente baixa em filhos de pais com o nível de ensino superior (27,5%).

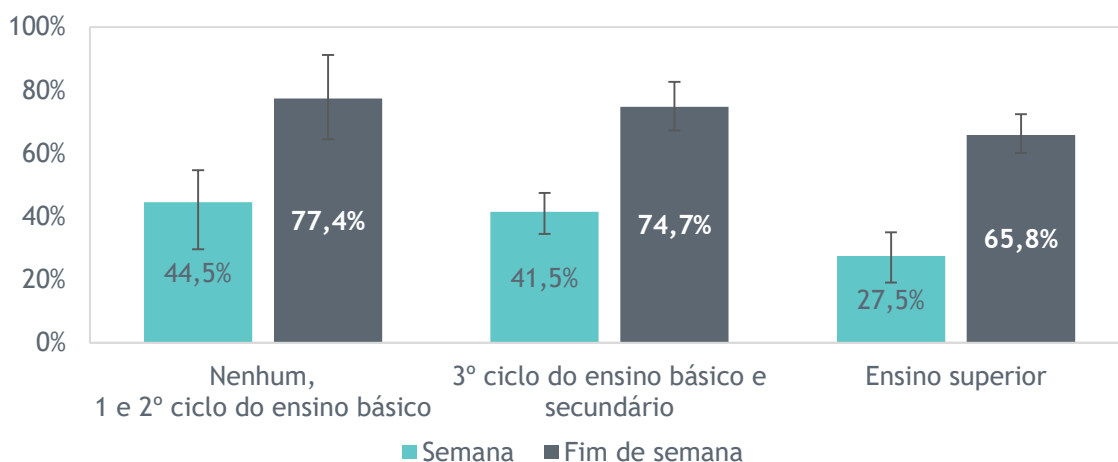


Figura 6.27. Prevalência tempo passado a ver televisão (≥ 2 horas/dia), por escolaridade dos pais (IAN-AF 2015-2016) ponderada para a distribuição da população Portuguesa.

Resumo

Atividade Física

- Apenas 36% dos jovens (15-21 anos), 27% dos adultos e 22% dos idosos (65 a 84 anos) são considerados fisicamente ativos, cumprindo com as recomendações atuais para a prática de “atividade física promotora de saúde”.
- No grupo entre os 15 e 21 anos, a percentagem de jovens do sexo masculino fisicamente ativo (49%) é substancialmente mais elevada que no sexo feminino (20%).
- Considerando a atividade física em todos os domínios, 43% da população Portuguesa com mais de 14 anos não cumpre qualquer critério internacional para a atividade física, podendo ser classificada no nível “sedentário”. As regiões de Lisboa, Alentejo e Algarve são as mais sedentárias.
- Em crianças e adolescentes com menos de 15 anos, cerca de 60% acumula, em média, mais de 60 minutos de atividade física moderada ou vigorosa por dia. Este valor é superior em crianças até aos 9 anos (68%) e inferior em adolescentes entre os 10 e 14 anos (57%).
- As crianças e adolescentes com menos de 15 anos passam, em média, cerca de 9 horas em comportamentos sedentários, valor que aumenta substancialmente com a idade.
- As crianças e adolescentes da região Autónoma dos Açores (77%) e do Alentejo (70%) apresentam uma prevalência de cumprimento com as recomendações da Organização Mundial de Saúde para a prática de atividade física significativamente superiores à prevalência nacional. Contrariamente, o Norte (49%) é a região com menor cumprimento das recomendações.
- A prevalência de crianças entre os 6 e os 14 anos que em média participa em brincadeira ativas durante pelo menos 60 minutos por dia é bastante elevada quer nos dias de semana (72%) quer nos dias de fim de semana (79%). Há, no entanto, um decréscimo significativo da participação nestas atividades com a idade, particularmente acentuado nas raparigas.
- A prevalência nacional de adultos (22-64 anos) que indicam uma prática “regular” de atividade física desportiva e/ou de lazer é de 40%, existindo um elevado gradiente por nível de escolaridade: 53% em pessoas com ensino superior e 28% em pessoas com 1º e 2º ciclo do ensino básico. Mais de metade indica realizar apenas 1-2 sessões de atividade física realizada por semana.
- Mais de metade das crianças (60%), dos 3 aos 14 anos, indica praticar regularmente atividade física desportiva programada sendo a percentagem de participação semelhante entre raparigas (59%) e rapazes (60%).

- A prática de atividade física desportiva e/ou de lazer programada e regular é inferior na Região autónoma da Madeira (33%) e superior na região Norte (45%).
- Em adultos, cerca de um terço nunca ou raramente usa as escadas em vez de elevador ou escadas rolantes. Nos idosos, este valor aumenta para metade.
- Nos dias de semana, a prevalência de crianças e adolescentes que vê televisão por períodos de tempo iguais ou superiores a 2 horas é significativamente inferior (37%) àquela encontrada nos dias de fim-de-semana (71%).

7.

Avaliação

Antropométrica

Nas tabelas A4.1 e A4.2 do Anexo 4 apresentam-se os valores médios e medianos de comprimento/estatura e peso medidos, por sexo e grupo etário, ponderados para a distribuição da população portuguesa. Dos 6553 indivíduos que vieram à primeira entrevista, 6235 têm comprimento/estatura e peso medidos. Foram excluídos da análise as grávidas da população geral (n=59), um indivíduo com nanismo e oito em condições críticas, nomeadamente apresentando edema e sondas.

A obesidade e a pré-obesidade foram avaliadas através do índice de massa corporal (IMC), calculado a partir do peso e comprimento/estatura objetivamente medidos. Os pontos de corte utilizados para a categorização do IMC foram os preconizados pela Organização Mundial de Saúde (4, 5, 7, 8), tal como descrito na nota metodológica.

A prevalência de obesidade a nível nacional, ponderada para a distribuição da população Portuguesa é de 22,3% (IC95%: 20,5-24,0), superior no sexo feminino (24,3% vs. 20,1%) e de magnitude bastante superior nos indivíduos idosos (39,2%, IC95%: 34,2-44,2) (figura 7.1). A prevalência de pré-obesidade a nível nacional é de 34,8% (IC95%: 32,9-36,7) e de eutrofia/magreza de 43,0% (IC95%: 40,7-45,2) (figura 7.2). Estas duas categorias não puderam ser analisadas separadamente devido à prevalência muito reduzida de magreza a nível nacional (1%).

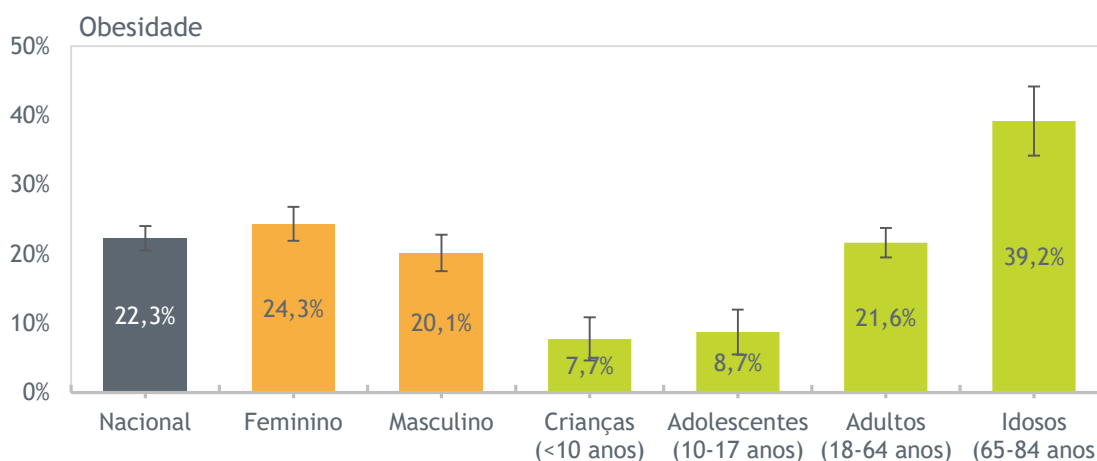


Figura 7.1. Prevalência de obesidade, por sexo e grupo etário (IAN-AF 2015-2016), ponderada para a distribuição da população Portuguesa.

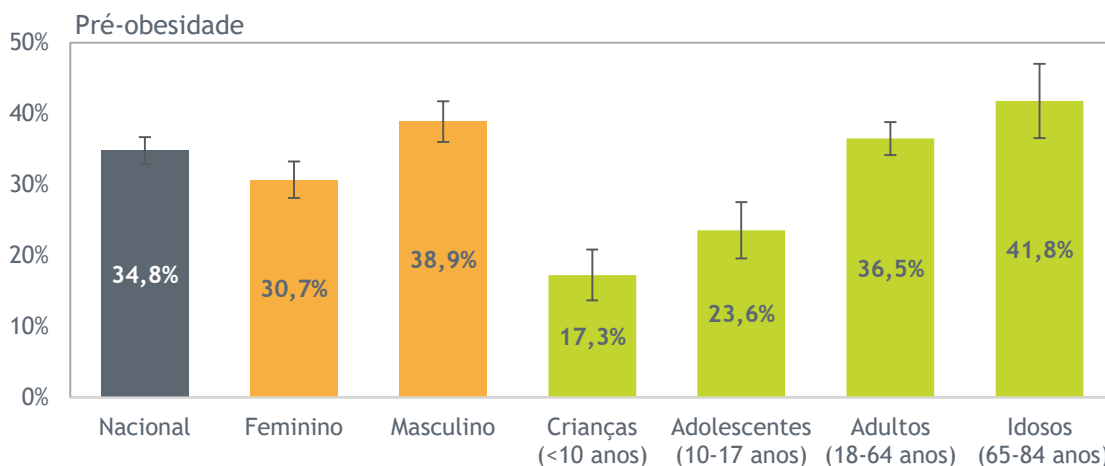


Figura 7.2. Prevalência de pré-obesidade, por sexo e grupo etário (IAN-AF 2015-2016), ponderada para a distribuição da população Portuguesa.

Na figura 7.3 verifica-se uma tendência crescente de pré-obesidade e obesidade com o aumento da idade, revelando-se mais acentuada na prevalência de obesidade.

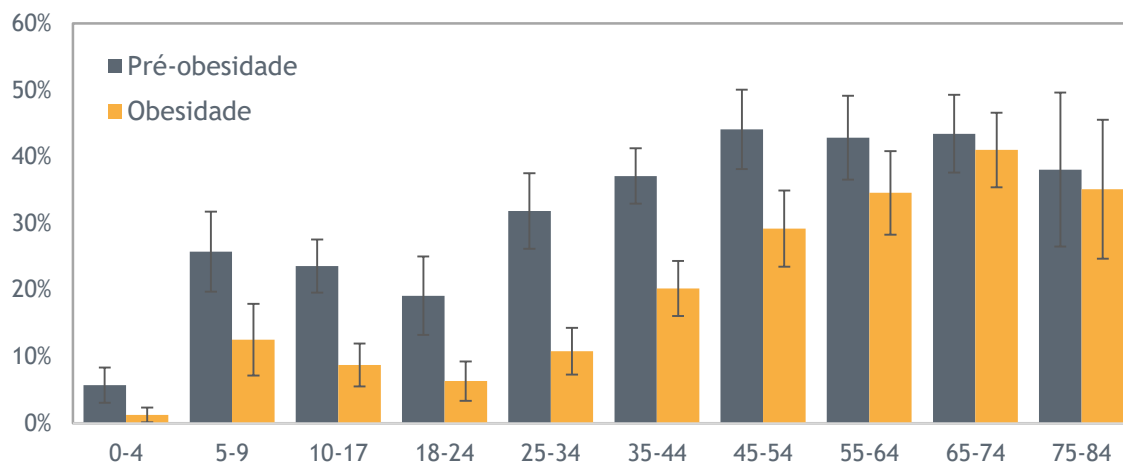


Figura 7.3. Evolução da prevalência de pré-obesidade e obesidade com a idade, ponderada para a distribuição da população Portuguesa.

As prevalências de excesso de peso (conjugação das categorias de pré-obesidade e obesidade), quer para o total nacional, quer por grandes grupos etários (crianças/adolescentes e adultos/idosos) são sempre superiores nos indivíduos menos escolarizados, embora as disparidades por nível de escolaridade sejam de maior magnitude na obesidade do que na pré-obesidade (figuras 7.4 e 7.5).

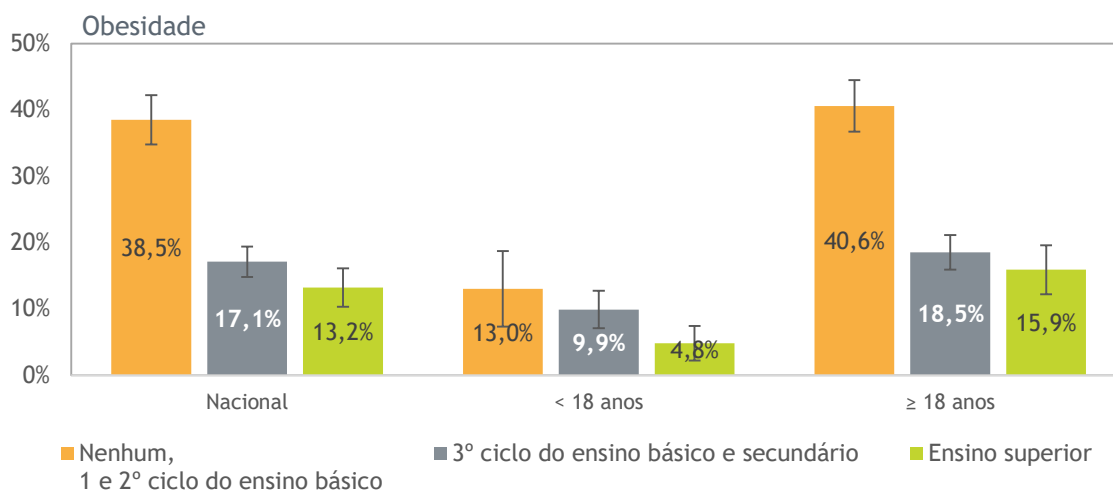


Figura 7.4. Prevalência de obesidade, por nível de escolaridade (IAN-AF 2015-2016), ponderada para a distribuição da população Portuguesa.

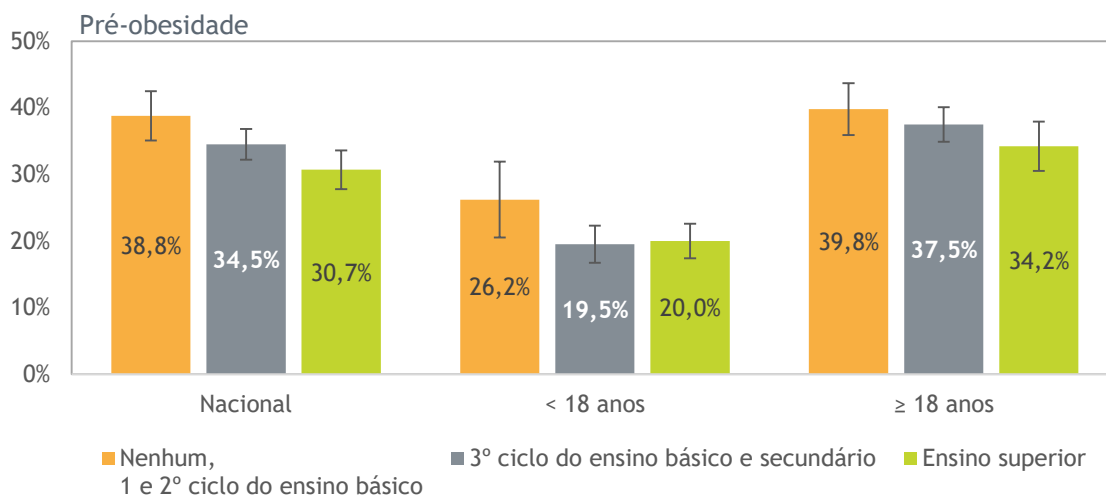
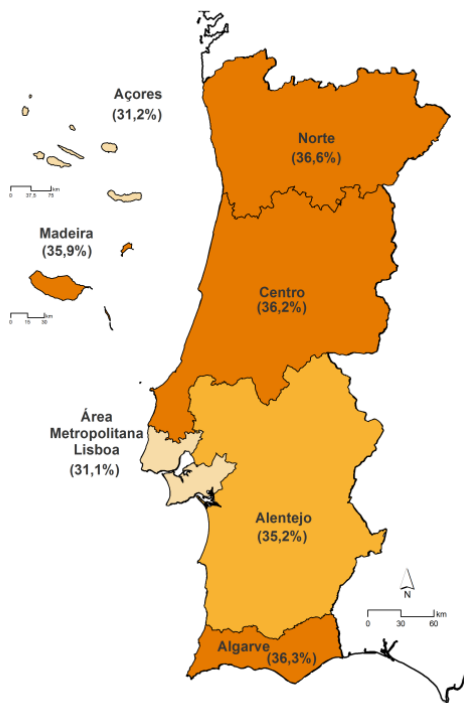


Figura 7.5. Prevalência de pré-obesidade, por nível de escolaridade e grupo etário (IAN-AF 2015-2016), ponderada para a distribuição da população Portuguesa.

As prevalências ponderadas de obesidade e de pré-obesidade por região (NUTS II) variam entre 19,2% (IC95%: 16.6-21.8) no Algarve e 30,4% (IC95%: 28,0-32.8) na RA Açores (figura 7.6). As prevalências padronizadas para sexo e idade permitem comparar as regiões e verificar que existem disparidades nas prevalências de obesidade, mais elevadas na RA Açores (32,8%) e no Alentejo (27,6%) e mais reduzidas nas regiões Centro (19,0%) e Norte (21,5%) do país, próximas da prevalência nacional (22%).

Obesidade



Pré-obesidade

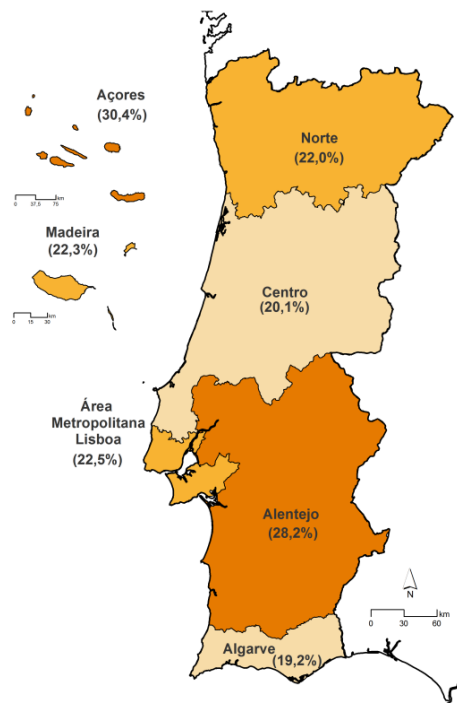


Figura 7.6. Distribuição espacial (por região NUTS II) da prevalência de Obesidade e de Pré-obesidade, ponderada para a distribuição da população Portuguesa.

Foi ainda definida obesidade abdominal, na população adulta, através dos indicadores perímetro da cintura e perímetro da cintura-anca, de acordo os pontos de corte preconizados pela Organização Mundial de Saúde (6) (perímetro da cintura: >88 cm nas mulheres e >102 cm nos homens; perímetro da cintura-anca: ≥ 0.85 nas mulheres e ≥ 0.90 nos homens).

A prevalência de risco muito aumentado de perímetro da cintura na população adulta é de 34,2% (IC95%: 31,8-36,6), superior no sexo feminino (41,6% vs. 26,7%) e muito superior nos indivíduos a partir dos 65 anos (62,4%) (figura 7.7).

A prevalência de risco muito aumentado de perímetro da cintura-anca na população adulta é de 50,5% (IC95%: 47,9-53,1), superior no sexo masculino (62,0% vs. 39,2%) e muito superior nos indivíduos a partir dos 65 anos (80,2%) (figura 7.8).

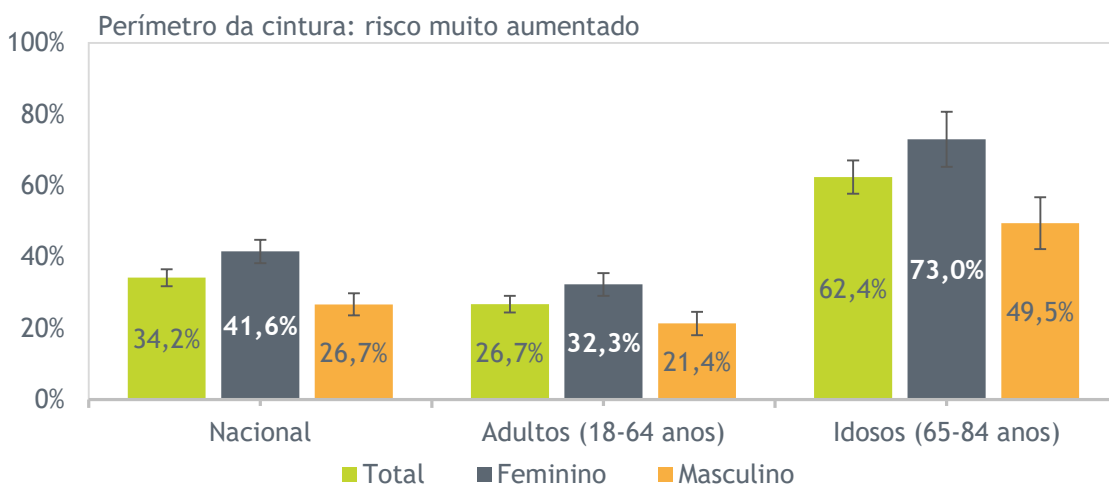


Figura 7.7. Prevalência de risco muito aumentado de obesidade abdominal (perímetro da cintura), total nacional e por grupo etário (IAN-AF 2015-2016), ponderadas para a distribuição da população Portuguesa.

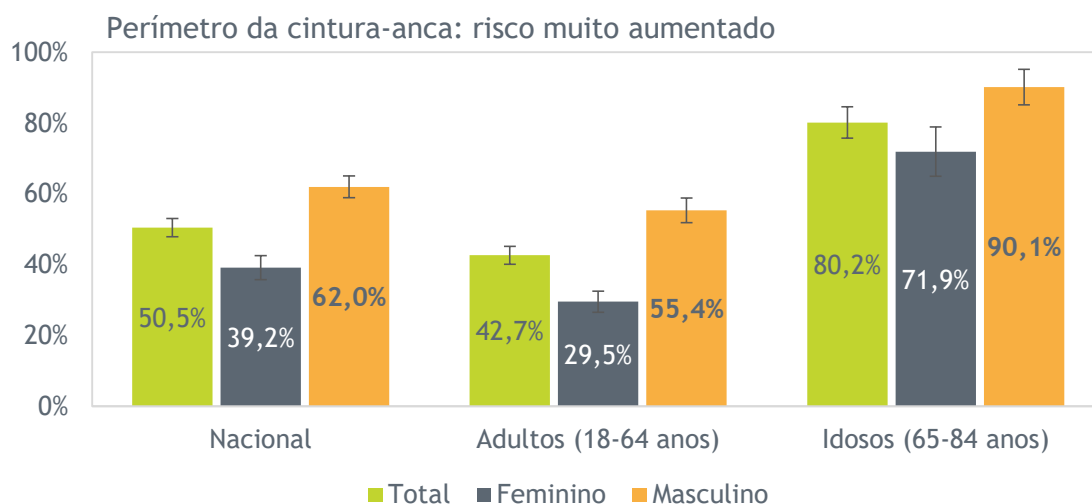


Figura 7.8. Prevalência de risco muito aumentado de obesidade abdominal (razão perímetro cintura-anca), total nacional e por grupo etário (IAN-AF 2015-2016), ponderadas para a distribuição da população Portuguesa.

As prevalências de obesidade abdominal são sempre superiores nos indivíduos menos escolarizados, embora nos idosos as disparidades por nível de escolaridade sejam inferiores (figuras 7.9 e 7.10).

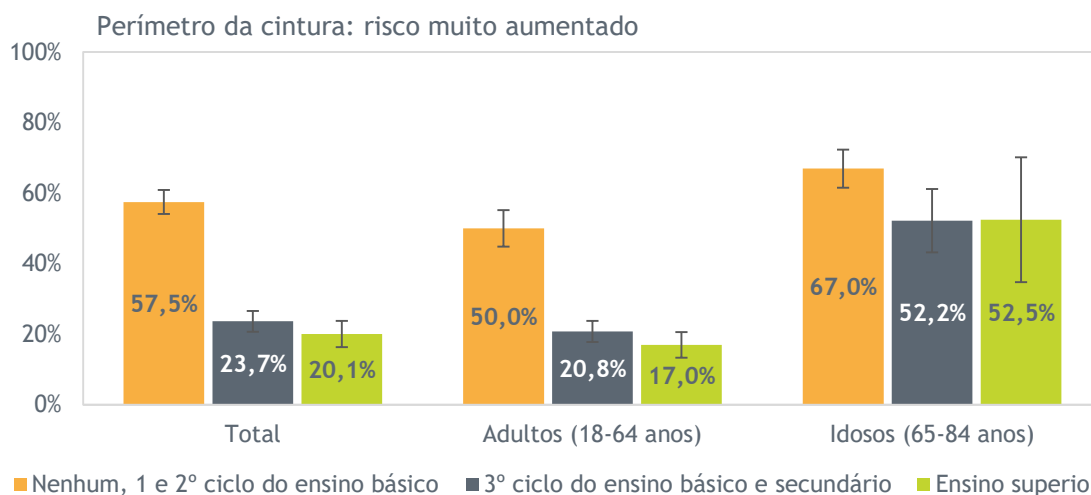


Figura 7.9. Prevalência de risco muito aumentado de obesidade abdominal (perímetro da cintura), por nível de escolaridade e grupo etário (IAN-AF 2015-2016), ponderada para a distribuição da população Portuguesa.

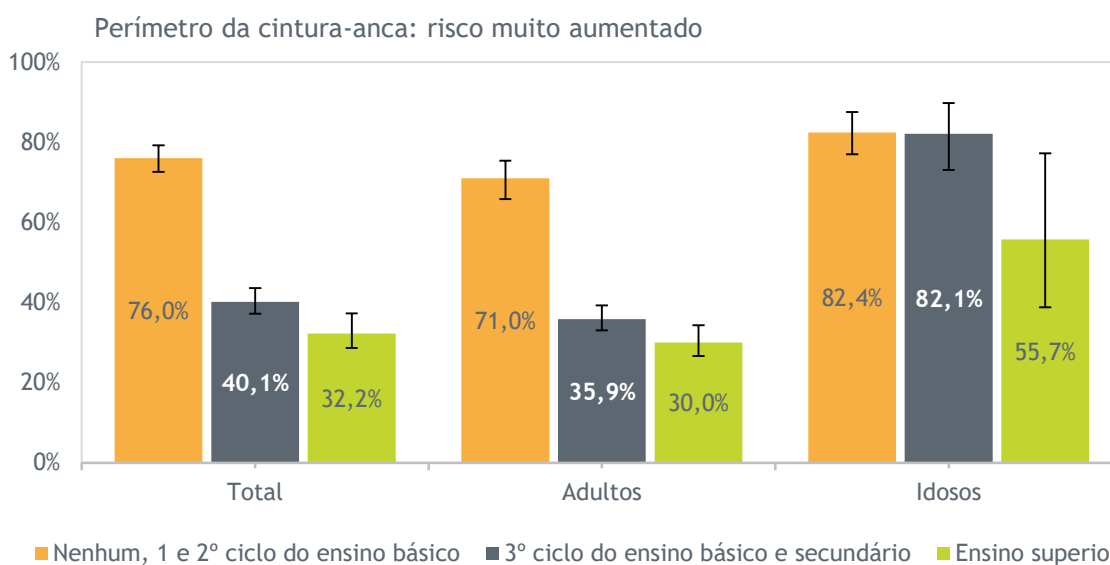


Figura 7.10. Prevalência de risco muito aumentado de obesidade abdominal (razão perímetro cintura-anca), por nível de escolaridade e grupo etário (IAN-AF 2015-2016), ponderada para a distribuição da população Portuguesa.

As prevalências padronizadas para sexo e idade de obesidade abdominal são mais elevadas na RA Açores (61,7%) e na região Centro (59,8%) e mais reduzidas na AM Lisboa (45,5%) e no Norte (47,9%) (figura 7.11).

Obesidade abdominal

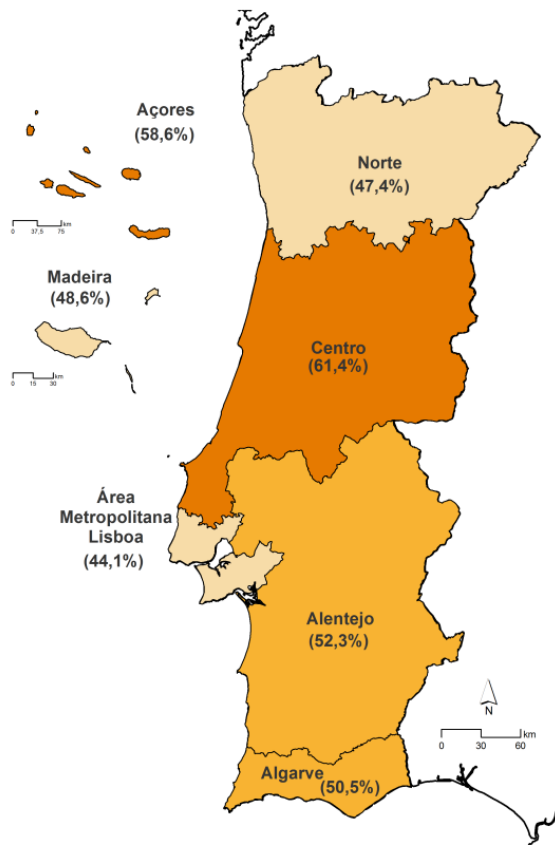


Figura 7.11. Distribuição espacial (por região NUTS II) da prevalência de Obesidade abdominal (risco muito aumentado para perímetro da cintura-anca), ponderada para a distribuição da população Portuguesa.

Informação mais detalhada sobre a Avaliação Antropométrica pode ser consultada no Anexo 4.

Resumo

Avaliação Antropométrica

- A prevalência nacional de obesidade é de 22,3% superior no sexo feminino (24,3% vs. 20,1%) e de magnitude bastante superior nos indivíduos idosos (39,2%). A prevalência de pré-obesidade a nível nacional é de 34,8% e de eutrofia/magreza de 43,0%.
- Existem disparidades por região nas prevalências de obesidade padronizadas para sexo e idade, mais elevadas na RA Açores (32,8%) e no Alentejo (27,6%) e mais reduzidas nas regiões Centro (19,0%) e Norte (21,5%) do país, próximas da prevalência nacional (22%).
- A prevalência nacional de risco muito aumentado de obesidade abdominal (perímetro da cintura-anca) na população adulta é de 50,5%, superior no sexo masculino (62,0% vs. 39,2%) e muito superior nos idosos (80,2%). Os valores para risco muito aumentado de perímetro da cintura na população adulta são 34,2% (IC95%: 31,8-36,6), a nível nacional, superior no sexo feminino (41,6% vs. 26,7%) e muito superior nos indivíduos a partir dos 65 anos (62,4%).
- As prevalências de obesidade abdominal (perímetro da cintura-anca), padronizadas para sexo e idade, são mais elevadas na RA Açores (61,7%) e na região Centro (59,8%) e mais reduzidas na AM Lisboa (45,5%) e no Norte (47,9%).
- As prevalências de obesidade, de pré-obesidade e de obesidade abdominal são sempre superiores nos indivíduos menos escolarizados, embora nos idosos as disparidades por nível de escolaridade sejam inferiores.

Summary of Main Results

1. FOOD CONSUMPTION

- In comparison with the Portuguese Food Wheel guide recommendation, the Portuguese population is consuming proportionally more 12% of “meat, fish and eggs” and 6% of “dairy products”, but less “vegetables” (-8%), fruit (-7%) and legumes (-2%).
- More than half of the Portuguese population (56%) does not meet the World Health Organization recommendation to consume more than 400g/day of fruit and vegetables (equivalent to 5 or more servings per day). The inadequacy is higher in children and adolescents, of whom 72% and 78% do not meet the recommendations. Azores (70.9%) and Madeira (67.7%) are the regions with the highest inadequacies, followed by the North (51.8%) and Center (51.4%).
- The daily consumption of processed meat higher than 50g is observed in 6.3% of the population (5.7% in children, 11.6% in adolescents, 7.1% in adults and 1.0% in the elderly) and a consumption higher than 100g of red meat is observed in 22.5% (16.3% in children, 32.3% in adolescents, 25.5% in adults and 9.0% in the elderly).
- The daily consumption of soft drinks or nectars (≥ 220 /day) is 18%, and this prevalence is higher in adolescents (42 in total, 34% in girls and 51% in boys). The contribution of soft drinks to this percentage is 14% (34% in adolescents). Among adolescents who consume soft drinks, 25% drinks approximately two servings of soft drinks per day.
- The mean consumption of alcoholic beverages is higher in men (249 g/day) than in women (44 g/day), and higher among the elderly men (350 g/day) compared to adult men (234 g/day). The average consumption among consumers is 340 g/day in men and 100 g/day in women. Still 5% of the elderly men drinks more than 1 liter (1142g) of alcoholic beverages per day, and in the adults the consumption is 981 g. Wine is the most consumed drink, but considering the consumption only among consumers, beer has a higher mean intake.
- Among the population aged 15 years or older, 8.5% of women and 25.8% of men consume alcohol at levels considered high or excessive (>12 g/day in women and >24 g/day in men).

2. NUTRIENT INTAKE

- The total energy intake, for the national average, is 1910 kcal / day (1635 kcal / day in women and 2228 kcal / day in men).

- At the national level, the average contributions to the daily energy intake are 19.9% of protein, 46.6% of carbohydrates and 31.4% of fat. The contribution of fat is higher in adolescents and adults.
- It was found that 83.2% of children and 35.2% of adolescents had a daily protein intake of more than 2g / kg / weight; The prevalence of inadequate carbohydrate intake is higher in adults and in the elderly, with 44.7% and 48.6% presenting lower values than the recommended (<45% VET); Approximately 24% of the population consumes fat above the recommended level (> 35% VET). This prevalence is higher in adolescents (29.6%) and adults (26.3%).
- Overall, energy intake is higher for the individuals with higher education. For the same group is also highlighted a higher consumption of protein and carbohydrates and a lower intake of saturated and trans fatty acids. For the group with higher education, a higher intake of fiber and lower free sugars were observed, compared to the less educated ones.
- The contribution of free sugars at the national level is 7,5% and represent more than 10% of the total energy intake in 24.3% of the national population. This prevalence is higher in adolescents (48.7%) and children (40.7%). The food groups that contribute most to free sugar intake are “table sugar” (21,4%), sweets (16,7%) and soft drinks (11,9%).
- In the population aged 15 or more years, the average contribution of alcohol to the daily energy total is higher in men than in women, both in adults (5.2% vs. 2.0%) and the elderly (9.9% vs. 3.2%), being higher in the elderly. Approximately 8% of women and 26% of men consume alcohol at levels considered high or excessive (> 12 g / day in women and > 24 g / day in men).
- The micronutrients with a larger proportion of the population below the average needs are calcium and folates, with higher percentages in women and in the elderly. The food groups that contribute most to calcium intake are plain milk (20,5%), cheese (11.9%) and yoghurts (9.3%) and the major contributors to folate intake are bread and rusks (13.5%), vegetables (12.0%) and soup (11.8%).
- The average sodium intake is 2962 mg per day (equivalent to 7.4 g of salt), higher in males. In the Portuguese population, 63,2% of women and 88.9% of men have a sodium intake above the tolerable upper intake level (UL). In addition to table salt (29.2%), the food groups that represent the biggest contributions to sodium intake are bread and rusks (18.5), soup (8.2) and processed meat (6.9%)

3. EATING BEHAVIOURS

- The use of dietary/nutritional supplements in the last 12 months was reported by 26.6% of the Portuguese population and is higher in females and in the elderly. The micronutrient most used is calcium by the elderly and vitamin D by the children.
- Only 41.4% of pregnant women reported folic acid supplementation before pregnancy.
- Approximately 30% of children under 3 years old were breastfed for less than 4 months, only 35.1% did so for 12 months or more.
- The early introduction of cow's milk, i.e. before 12 months, is performed by 6.5% of the children. The majority of the children started weaning between 4 and 5 months, with the vegetable soup being the first food introduced in most cases (66.3%).
- Certified organic farming products are consumed by 11.6% of the national adult population. Organic vegetables and fruits are the most consumed daily.
- Breakfast is eaten by 94.7 % of the Portuguese population and not all the population has lunch and dinner daily. Among mid-meals, the most frequent one is the mid-afternoon meal (85.8%).
- Overall, only 6.8% of the individuals reports having a special diet; the most frequent is Sodium restriction (22.1%).
- The most used packaging material is the plastic (71.6% of the reported materials), followed by glass (9.6%).

4. FOOD SECURITY

- In 2015-2016, 10.1% of the Portuguese families experienced food insecurity, meaning that during this period they had difficulty to provide enough food for the whole family due to lack of financial resources. Most of these families have individuals under 18 years of age.
- One out of four of these families reported experiencing moderate to severe food insecurity during this period.
- There are regional disparities in the sex and age standardized prevalence of food insecurity, higher in the Islands and with more severe situations in Alentejo.
- Seventeen percent of families reported fears that food would end before they had the money to buy more (97.2 percent in moderate to severe food insecurity) and eleven percent reported that food purchased had run out and they had no money to buy more (100% in moderate to severe food insecurity).

- Fifteen percent of families reported not being able to buy food to make whole and healthy meals (94.2% in moderate to severe food insecurity).
- The data collected, and the preliminary results now presented, will allow us to produce detailed and accurate knowledge about food insecurity in Portugal, nutrition status and health. This instrument demonstrates adequacy to the monitoring of food policies and food supporting programs and to measure their impacts on the population's food safety status.

5. ADHERENCE TO THE MEDITERRANEAN DIETARY PATTERN

- The adherence to the Mediterranean dietary pattern is high in only 18% of the Portuguese population, higher in males (20% vs. 16%), higher in the elderly comparing to adults (28% vs. 16%).
- The weighted prevalence and the age and sex standardized prevalence is lower in Lisbon metropolitan area, Madeira and Azores.
- High adherence to the Mediterranean dietary pattern is lower in individuals with food insecure.
- High adherence to the Mediterranean Dietary Pattern is lower in individuals with lower levels of physical activity.
- The obtained values do not allow to identify a trend in the high adherence to the Mediterranean dietary pattern in the different levels of self-perception of health status.

6. PHYSICAL ACTIVITY

- Only 36% of young people (15 to 21 years old), 27% of adults and 22% of elderly people (65 to 84 years old) are physically active, complying with current WHO recommendations on physical activity for health.
- In the 15 to 21 age group, the percentage of physically active male youth (49%) is substantially higher than that of females (20%).
- Considering physical activity in all domains, 43% of the Portuguese population over 14 years old do not meet any international criteria for physical activity, and can be classified as "sedentary". The regions of Lisbon, Alentejo and Algarve are the most sedentary.
-

- In children and adolescents under 15 years of age, about 60% accumulate, on average, more than 60 minutes of moderate-to-vigorous physical activity per day. This value is higher in children up to 9 years of age (68%) and lower in adolescents between 10 and 14 years of age (57%).
- Children and adolescents under 15 spend on average about 9 hours in sedentary behaviours, and it increases substantially with age.
- Children and adolescents from Azores (77%) and Alentejo (70%) report the highest compliance with WHO recommendations on physical activity for health. In contrast, the North (49%) is the region with the lowest compliance with the recommendations.
- The prevalence of children between 6 and 14 years old that, on average, engage in active play for at least 60 minutes per day is high both on weekdays (72%) and on weekend days (79%). There is, however, a significant decrease in participation in these activities with age, particularly in girls.
- The national prevalence of adults (22-64 years) reporting a “regular” participation in sports and/or leisure-time physical activity is 40%; there is a high gradient by education level: 53% in individuals with higher education and 28% in those with the 1st and 2nd cycle of basic education. More than half indicate performing only 1-2 sessions of physical activity per week.
- More than half of the children (60%), between the ages of 3 and 14 years old, report a regular participation in structured sports, being the percentage of participation similar among girls (59%) and boys (60%).
- The regular participation in sports and/or leisure-time physical activity is lower in Madeira (33%) and higher in the North (45%).
- About one-third of the adults (32%), “never or rarely” uses the stairs instead of elevators or escalators. In the elderly, this value increases to 51%.
- On weekdays, the prevalence of children and adolescents who watch television for periods of time equal to or greater than 2 hours is significantly lower (37%) than that found on weekend days (71%).

7. ANTHROPOMETRIC ASSESSMENT

- The national prevalence of obesity is 22.3%, higher in females (24.3% vs. 20.1%) and much higher in the elderly (39.2%). The prevalence of pre-obesity at national level is 34.8%, and the prevalence of normal weight/thinness is 43.0%.
- There are regional disparities in the sex and age standardized prevalence of obesity, higher in Azores (32.8%) and Alentejo (27.6%), and lower in the Center (19.0%) and North (21.5%) of the country, close to the national prevalence (22.0%).
- The national prevalence of substantially increased risk of abdominal obesity (waist-hip ratio) in adults is 50.5%, higher in males (62.0% vs. 39.2%) and much higher in the elderly (80.2%). The values for substantially increased risk of waist circumference in the adult population are 34.2% (95%CI: 31.8-36.6), at the national level, higher in females (41.6% vs. 26.7%) and much higher in individuals aged 65 years or over (62.4%).
- The prevalence of abdominal obesity, standardized for sex and age, is higher in Azores (61.7%) and in the Center region (59.8%), and lower in the Lisbon Metropolitan Area (45.5%) and in the North (47.9%).
- The prevalence of obesity, pre-obesity and abdominal obesity is always higher in the less educated individuals, although in the elderly the disparities due to the educational level are lower.

Comentário Final

Os indicadores disponíveis através do IAN-AF 2015-2016, recolhidos de forma harmonizada a nível europeu, munem Portugal de informação individual, que na área alimentar não era atualizada desde 1980 e representam um ponto de partida importante para a sua vigilância e monitorização futura, para a definição de prioridades de ação e intervenções baseadas na evidência a nível nacional e para a criação de indicadores oficiais de resposta a entidades Europeias.

O IAN-AF constitui uma base descritiva única dos consumos a nível individual, que poderá assistir medidas concretas de intervenção alimentar e nutricional, fundamentadas na evidência, bem como servir de informação base para a avaliação do impacto de medidas já implementadas, como a taxação dos refrigerantes com elevado teor de açúcar, O conhecimento de quais os alimentos que mais contribuem para a desadequação da ingestão de nutrientes, como o sódio, o açúcar, o iodo, o folato e outros minerais e vitaminas, servirá de orientação para identificar prioridades de ação e suportar eventuais medidas de fortificação alimentar. A informação sobre a prevalência de suplementação alimentar e nutricional específica poderá também acionar mecanismos de ajuste da sua utilização.

O IAN-AF permite também a determinação dos níveis de exposição a agentes com impacto potencial na saúde como aditivos (edulcorantes artificiais, conservantes), compostos resultantes de processamento alimentar (acrilamida, hidrocarbonetos aromáticos policíclicos, nitrosaminas), resíduos de pesticidas e drogas de uso veterinário, e contaminantes alimentares (metais pesados e dioxinas), que constitui a base essencial para a avaliação de risco.

A informação agora gerada permitirá solidificar as tomadas de decisão de política alimentar não só a nível nacional como também a nível regional, em linha com as Orientações Estratégicas do Plano Nacional de Saúde (PNS) 2012-2020, do Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável, do Programa Nacional para a promoção da Atividade Física e da Estratégia Global em Alimentação, Atividade Física e Saúde da Organização Mundial de Saúde.

O conhecimento paralelo dos níveis de atividade física poderá também auxiliar a avaliação de indicadores e a definição de políticas abrangentes relacionadas com a promoção de estilos de vida saudáveis e integradas nos planos de prevenção de doenças crónicas, nas quais se inclui a obesidade.

O IAN-AF como ponto de partida para um futuro Sistema de Vigilância

Uma das finalidades do IAN-AF, como projeto inserido na área dos Sistemas de Informação do financiamento EEA Grants, é a possibilidade de inclusão da informação gerada num futuro Sistema de Vigilância Alimentar, Nutricional e de Atividade Física em Portugal. No âmbito das atividades deste projeto foi iniciada a discussão de um modelo de desenvolvimento e implementação do referido Sistema, que contou com a colaboração de vários *stakeholders*.

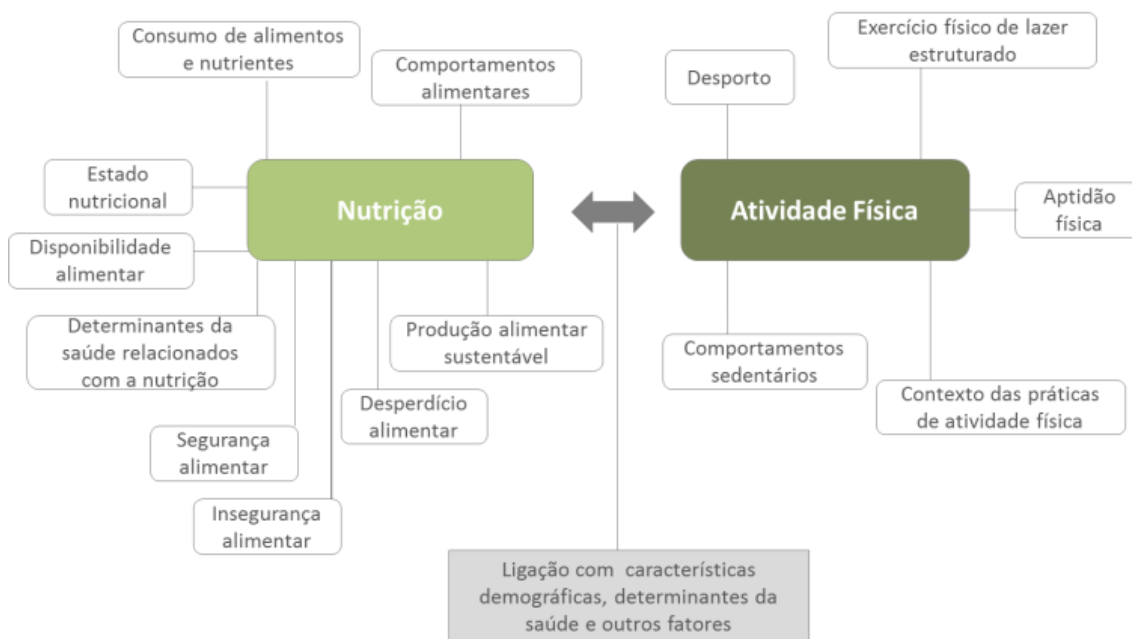
O objetivo geral de um sistema de vigilância em alimentação, nutrição e atividade física é providenciar informação sistemática e atualizada sobre as condições nutricionais e de atividade física de uma dada população e dos fatores que as influenciam, realizar a análise sistemática e atempada da informação que permita identificar os principais problemas e suportar o planeamento e gestão de intervenções bem como a sua avaliação.

A recolha sistemática de dados sobre o consumo alimentar e nutricional bem como da segurança dos alimentos contribuirá para avaliar a performance do próprio sistema e para melhorar de forma continuada a sua capacidade de resposta ao nível nacional e regional e, em última análise, aumentar a confiança dos cidadãos nas instituições.

Dada a abrangência e complexidade das áreas da alimentação e nutrição bem como da atividade física, os domínios a integrar no Sistema são diversos. Identificaram-se como principais domínios e fontes de informação relevantes de serem incluídas num futuro sistema que se apresentam nas figuras abaixo.



Domínios da Nutrição e da Atividade Física



Um Sistema de Vigilância envolve um processo contínuo e complexo de recolha, análise e interpretação de informação multissetorial. Esta informação definirá indicadores de mudança, presente ou futura, do estado da população nas áreas específicas de interesse.

O desenvolvimento de uma infraestrutura nacional que permita dar continuidade de forma sustentável às políticas públicas, não só do setor da saúde mas em articulação com outros setores estreitamente relacionados com as áreas da alimentação e da atividade física, será da maior relevância para o país.

REFERÊNCIAS

1. Ambrus Á, Horváth Z, Farka Z, Cseh J, Petrova S, Dimitrov P, et al. Pilot study in the view of a Pan-European dietary survey - adolescents, adults and elderly. EFSA Supporting Publications. 2013: EN-508:104 pp.
2. Ocké M, Boer E, Brants H, Laan Jvd, Niekerk M, Rossum Cv, et al. PANCAKE - Pilot study for the Assessment of Nutrient intake and food Consumption Among Kids in Europe. EFSA Supporting Publications. 2012: EN-339:120 pp.
3. Instituto Nacional de Estatística (INE). Estatísticas de Portugal. Recenseamento da População e Habitação. População residente (Nº) por Local de residência (à data dos Censos 2011), Sexo, Grupo etário e Naturalidade (País) - Census 2011. 2012; Disponível em: <http://censos.ine.pt>.
4. World Health Organization. WHO Child Growth Standards. Length/height-for-age, weight-for-age, weight-for-length, weight-for-height and body mass index-for-age. Methods and development. Geneva: WHO, 2006.
5. World Health Organization. Training Course on Child Growth Assessment: Interpreting Growth Indicators. Geneva; 2008.
6. World Health Organization. Waist Circumference and Waist-Hip ratio. Report of a WHO Expert Consultation. Geneva; 2008.
7. Expert Panel on the Identification E, and Treatment of Overweight in Adults,. Clinical guidelines on the identification, evaluation, and treatment of overweight and obesity in adults: executive summary. . Am J Clin Nutr. 1998;68(4):899-917.
8. de Onis M, Onyango AW, Borghi E, Siyam A, Nishida C, Siekmann J. Development of a WHO growth reference for school-aged children and adolescents. Bull World Health Organ. 2007;85(9):660-7.
9. Radimer K, Olson C, Campbell C. Development of indicators to assess hunger. Journal of Nutrition. 1990;120:1544-8.
10. Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge. Tabela da Composição de Alimentos. 2006. Lisboa: Centro de Segurança Alimentar e Nutrição.
11. European Food Safety Authority (EFSA). The food classification and description system FoodEx 2 (draft revision 1). EFSA Supporting Publications 2011;215:438 pp.
12. European Food Safety Authority (EFSA). The food classification and description system FoodEx 2 (revision 2). EFSA Supporting Publications. 2015;12(5):EN - 804. 90 pp.
13. Craig CL, Marshall AL, Sjostrom M, Bauman AE, Booth ML, Ainsworth BE, et al. International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. Med Sci Sports Exerc. 2003;35(8):1381-95.
14. Mullen SP, Silva MN, Sardinha LB, Teixeira PJ. Initial Validation of the Activity Choice Index Among Overweight Women. Res Q Exerc Sport. 2016;87(2):174-81.
15. World Health Organization. Diet, Nutrition and the prevention of chronic diseases. Report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation. WHO Technical Report Series 916. Geneva; 2003.
16. International Agency for Research on Cancer (IARC). Agents Classified by the IARC Monographs. IARC Monographs on the Evaluation of Carcinogenic Risks to Humans 2017; Volumes 1-117. Available from: <http://monographs.iarc.fr/ENG/Classification/index.php>.

17. EFSA (European Food Safety Authority). Dietary reference values for nutrients: Summary report. EFSA supporting publication 2017:e15121. 92 pp. doi:10.2903/sp.efsa.2017.e15121. 2017.
18. European Food Safety Authority (EFSA). Scientific Opinion on principles for deriving and applying Dietary Reference Values. EFSA Journal. 2010;8(3):1458.
19. Institute of Medicine of the National Academies. Dietary Reference Intakes for Water, Potassium, Sodium, Chloride, and Sulfate (Free Executive Summary). Panel on Dietary Reference Intakes for Electrolytes and Water. Washington DC, USA: The National Academies Press; 2005.
20. Trichopoulou A, Kouris-Blazos A, Wahlqvist ML, Gnardellis C, Lagiou P, Polychronopoulos E, et al. Diet and overall survival in elderly people. BMJ. 1995;311(7018):1457-60.
21. Trichopoulou A, Orfanos P, Norat T, Bueno-de-Mesquita B, Ocke MC, Peeters PH, et al. Modified Mediterranean diet and survival: EPIC-elderly prospective cohort study. BMJ. 2005;330(7498):991.
22. Trichopoulou A, Costacou T, Bamia C, Trichopoulos D. Adherence to a Mediterranean diet and survival in a Greek population. N Engl J Med. 2003;348(26):2599-608.
23. World Health Organization (WHO). Global recommendations on physical activity for health. 2010. Available from: http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979_eng.pdf.
24. World Health Organization. Guideline: Sugars intake for adults and children. Geneva. 2015.
25. Louie J, Moshtaghian H, Boylan S, Flood V, Rangan A, Barclay A, et al. A systematic methodology to estimate added sugar content of foods. Eur J Clin Nutr. 2015;69(2):154-61.

EQUIPA

Investigadores

Carla Lopes	Faculdade de Medicina/Instituto de Saúde Pública, U.Porto	carlal@med.up.pt
Duarte Torres	Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação, U.Porto	dupamato@fcna.up.pt
Andreia Oliveira	Faculdade de Medicina/Instituto de Saúde Pública, U.Porto	acmatos@med.up.pt
Elisabete Ramos	Faculdade de Medicina/Instituto de Saúde Pública, U.Porto	eliramos@med.up.pt
Sara Rodrigues	Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação, U.Porto	saraspr@fcna.up.pt
Milton Severo	Faculdade de Medicina/Instituto de Saúde Pública, U.Porto	milton@med.up.pt
Sofia Vilela	Instituto de Saúde Pública, U.Porto	anaavilela@gmail.com
Jorge Mota	Faculdade de Desporto, U.Porto	jmota@fade.up.pt
Sofia Guiomar	Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge/ Faculdade de Medicina, U.Lisboa	sofiaguiomar@hotmail.com
Luísa Oliveira	Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge	Luisa.Oliveira@insa.min-saude.pt
Violeta Alarcão	Faculdade de Medicina, U.Lisboa	violeta.alarcao@gmail.com
Paulo Nicola	Faculdade de Medicina, U.Lisboa	pnicola@fm.ul.pt
Pedro J. Teixeira	Faculdade de Motricidade Humana, U.Lisboa	pteixeira@fmh.utl.pt
Simão Soares	SilicoLife, Lda.	ssoares@silicolife.com
Lene Frost Andersen	Faculdade de Medicina, U.Oslo, Noruega	l.f.andersen@medisin.uio.no

Coordenação do trabalho de campo

Andreia Oliveira	Coordenação Nacional de Campo
Violeta Alarcão	Sub-Coordenação Nacional de Campo
Teresa Moreira	Coordenação Regional Norte
Vânia Magalhães	Coordenação Regional Centro
Ana Isabel Almeida	Coordenação Regional Lisboa
Margarida Siopa	Coordenação Regional Alentejo e Algarve
Lisa Afonso	Coordenação Regional Madeira e Açores
Gonçalina Góis	Sub-Coordenação Regional Madeira
Angelina Gonçalves	Sub-Coordenação Regional Açores

Codificadores/Estatísticos

Liliane Lobato	Codificadora principal
Ana Catarina Oliveira	Codificadora
Sara Costa	Codificadora
Joana Silveira	Codificadora
Marta Costa	Codificadora
Catarina Carvalho	Codificadora
Ana Filipa Martins	Estatística
Daniela Correia	Estatística

Entrevistadores/Recrutadores

Norte	Ana Luísa Barros	Alentejo/ Algarve	Ana Alfredo
	Andreia Pinto		Ana Rita Garcia
	Cláudia Sousa		Cátia Coelho
	Daniela Bessa		Elisabete Simões
	Inês Mota		Elodie Rodrigues
	Raquel Teixeira		Luana Leitão
	Rita Sousa		Maria Elisabete Sousa
	Sara Costa		Rodrigo Santos
	Tânia Santos		Sílvia Coelho
			Vera Simões
			Vítor Almeida

Centro	Ana Luísa Ferreira	RA Madeira	Bárbara Ferreira
	Andreia Grumete		Dóris Freitas
	Belina Rodrigues		Joana Faria
	Diana Rodrigues		Joana Ramos
	João Lima		Joana Teixeira
	Marlene Lages		Luísa Costa
	Sara Miranda		Lusmar Rodrigues
	Vânia Lisboa Francisco		

Lisboa	Ana Gabriela o Albuquerque	RA Açores	Ana Margarida Menezes
	Ana Patrício		Beatriz Melo
	Catarina Domingues		Beatriz Alemão
	Catarina Ferreira		Carolina Ferreira
	Elisabete Simões		Délia Simão
	José Peixoto		Filipa Paquete
	Leonor Marques		Joana Lopes
	Luciana Cunha		Joana Pinheiro
	Marta Correa		Maria Cristina Cabral
	Rita Serra		Raquel Machado
	Sílvia Armés		Sandra Costa
	Simone Fernandes		Sara Gaipo
	Sónia Teixeira		Tâmara Apolinário
	Telma Santos		Vanessa Aguiar
	Vítor Almeida		

Gestão de Software (Empresa SilicoLife)

Simão Soares	CEO
Hugo Costa	Coordenador principal
Paulo Vilaça	COO
Joel Costa	Analista informático
Marco Reis	Analista informático

Apoio técnico/financeiro

Paulo Oliveira	Informática, Faculdade de Medicina, U.Porto
Olga Coutinho	Secretariado, Faculdade de Medicina, U.Porto
Inês Cipriano	Secretariado, Instituto de Saúde Pública, U.Porto
Susana Castro	Departamento Financeiro, Faculdade de Medicina, U.Porto
Catarina Oliveira	Departamento Financeiro, Instituto de Saúde Pública, U.Porto
Fátima Casaca	Departamento Financeiro, AIDFM, U.Lisboa
André Alves	Unidade de projetos, Serviços Partilhados, U.Porto

Apoio Institucional

ARS Norte	António Pimenta Marinho	Presidente do Conselho Diretivo
	Rosabela Baptista	Ponto focal
ARS Centro	José Manuel Azenha Tereso	Presidente do Conselho Diretivo
	Ilídia Duarte	Ponto focal
ARS Lisboa e Vale do Tejo	Rosa Valente de Matos	Presidente do Conselho Diretivo
	Ana Dinis	Ponto focal
ARS Alentejo	José Marques Robalo	Presidente do Conselho Diretivo
	Rosa Espanca	Ponto focal
ARS Algarve	João Manoel da Silva	Presidente do Conselho Diretivo
	Teresa Sancho	Ponto focal
Secretaria Regional de Saúde da Madeira	Pedro Miguel Câmara Ramos	Secretário Regional da Saúde
	Carmo Faria	Ponto focal
Secretaria Regional de Saúde dos Açores	Rui Duarte Gonçalves Luís	Secretário Regional da Saúde
	Rita Brotas de Carvalho	Ponto focal
	Patrícia Vargas	Direção Regional da Saúde
	Susana Silva	Direção Regional da Saúde
Administração Central do Sistema de Saúde	Marta Temido	Presidente
	Pedro Barras	Técnico Superior do Departamento de Gestão e Financiamento de Prestações de Saúde
	Susana Eusébio	Gestora de projeto
	Inês Ferreira	Gestora de projeto
	Ariolda Duraj	Apoio Financeiro
	Cármén Costa	Apoio financeiro
Serviços Partilhados do Ministério da Saúde	Nuno Sousa	Consultor para os Cuidados de Saúde Primários
	Raquel Vilas	Gestora de projeto
Direção-Geral da Saúde	Pedro Graça	Coordenador do Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável
	Paulo Nogueira	Diretor de Serviços de Informação e Análise

Outros Colaboradores

Andreia Pizarro (Faculdade de Desporto da Universidade do Porto) e **Adilson Marques** (Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa) na análise e interpretação dos dados de atividade física. **Andreia Pizarro** também na coordenação da equipa de validação da informação da atividade física em crianças com recurso a acelerometria, em articulação com Diana Santos da equipa do Professor Luís Sardinha da Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa.

Ana Goios (Nutricionista), **Daniela Ferreira** (Técnica de Análises Clínicas do Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto) e **João Tiago Guimarães** (Diretor do Departamento de Patologia Clínica do Hospital de S. João) no processo de validação alimentar utilizando urina de 24-horas numa subamostra de participantes.

Hugo Lopes (Departamento de Saúde Pública da ARS Norte), na colaboração do treino antropométrico da equipa de entrevistadores.

Scientific Advisors

Marga Ocké	National Institute for Public Health and the Environment (RIVM), The Netherlands
Sonja Nicholson	NDNS Coordinator, MRC Human Nutrition Research, UK
Lene Andersen	Faculty of Medicine, University of Oslo, Norway



Anexo 1

Consumo Alimentar

Notas metodológicas

Recolha, tratamento e apresentação de dados de consumo alimentar

A metodologia de avaliação do consumo alimentar para os diferentes grupos etários e todos os procedimentos do trabalho de campo estão descritos em detalhe no relatório metodológico disponível em www.ian-af.up.pt. Nestas notas metodológicas destacam-se procedimentos realizados na fase de análise da informação.

A partir da recolha de informação de consumo alimentar que considerou itens alimentares isolados ou agregados em receitas, procedeu-se à desagregação de todas as receitas e os itens alimentares foram organizados em grupos de alimentos. Usando como exemplo uma receita reportada de “Carne à Jardineira”, esta foi desagregada, sendo a carne alocada ao grupo “*Carne, pescado e ovos*”, (subgrupo “*Carne*”), as batatas ao grupo dos *Cereais, derivados e tubérculos* (subgrupo “*Batatas e outros tubérculos*”), o azeite ao grupo “*Óleos e gorduras*” (subgrupo “*Azeite*”), as ervilhas ao grupo “*Fruta, hortícolas e leguminosas*” (subgrupo “*Leguminosas*”) e assim sucessivamente para todos os ingredientes constituintes.

Excepcionalmente, o consumo total dos grupos de “*Sopas*”, de “*Doces, bolos e bolachas*” e de “*Snacks, salgados e pizzas*” foi calculado considerando os itens alimentares de forma agregada, adicionando ao consumo de itens alimentares isolados o consumo de receitas. Por exemplo, o grupo “*Doces, bolos e bolachas*” inclui, para além de doces, bolachas e produtos de pastelaria comerciais, receitas caseiras deste tipo de produtos.

Os grupos e subgrupos de alimentos e bebidas considerados apresentam-se na tabela da página seguinte.

Os dados de consumo alimentar podem ser determinados segundo três diferentes abordagens: a) podem ser apresentados como adquiridos, ou seja, incorporando as partes não edíveis e sem qualquer tipo de confeção; b) como reportados, ou seja, como se apresentam no prato no início de uma refeição, já confeccionados (caso haja um método de confeção associado) e já preparados, podendo ainda conter partes não edíveis (ossos, espinhas, ...); c) e como consumido, isto é, confeccionado (caso se aplique) e considerando apenas as partes edíveis. Neste anexo, todos os dados estimados são apresentados em gramas tal como são **consumidos**. Em situações pontuais e com o objetivo de comparação dos dados com outros estudos foram utilizados os outros métodos aqui referidos.

Todos os resultados do consumo de grupos e subgrupos de alimentos são apresentados para o total nacional e estratificados por sexo, grupo etário e região. Contudo, o grupo “**Bebidas alcoólicas**” e respetivos subgrupos apresenta-se como exceção, uma vez que homens e mulheres apresentam diferenças consideráveis de consumo, resultando numa distribuição bimodal de consumo na população Portuguesa. Por este motivo, para este grupo e subgrupos, todos os dados são estimados separadamente por sexo, não sendo possível apresentar resultados para o total nacional.

Grupos de Alimentos

Grupos e subgrupos		Itens Alimentares Incluídos
Fruta, hortícolas e leguminosas		
Hortícolas	Hortícolas frescos	Hortícolas em natureza.
	Hortícolas processados	Produtos hortícolas congelados e enlatados, pickles e patês.
Frutos gordos e sementes	Frutos gordos	Frutos gordos diversos, incluindo amêndoa, amendoim, noz e caju.
	Sementes	Sementes diversas, incluindo linhaça, chia, abóbora e pinhão.
	Frutos gordos processados	Frutos gordos caramelizados, manteiga de amendoim, pasta de amêndoa e tahini.
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta em natureza.
	Boiões de fruta	Boiões de fruta comerciais destinados a alimentação infantil.
Fruta processada	Fruta enlatada	Conservas de fruta em calda de açúcar.
	Fruta desidratada	Fruta seca e desidratada.
Leguminosas		Leguminosas secas e frescas, incluindo feijão, grão, ervilhas, favas e lentilhas.
Sopas		
Sopas		Sopas de hortícolas, de carne, peixe e canja.
Produtos lácteos		
Leite	Leite simples	Leite de vaca, cabra e ovelha, leite gordo, meio gordo e magro, leite sem lactose, leite de digestão fácil.
	Leites processados	Batidos de leite, leite achocolatado e aromatizado.
	Leites em pó, condensado e evaporado	Leites em pó gordo, meio-gordo e magro, leite condensado e leite evaporado.
Natas lácteas		Incluí natas pasteurizadas e UHT, chantili e natas de culinária aromatizadas .
logurte e outros leites fermentados		logurtes e leites fermentados sólidos, líquidos, gordos, magros e kefir.

Grupos e subgrupos		Itens Alimentares Incluídos
Queijo e Requeijão		Queijos de cabra, vaca, ovelha, fresco, curado, creme, requeijão e produtos com denominação de origem protegida (DOP).
Cereais, derivados e tubérculos		
Massa		Massas frescas e secas, massas recheadas, massas integrais e sem glúten.
Arroz e outros grãos	Arroz	Arroz comum, integral e selvagem.
	Outros grãos	Grãos diversos incluindo milho, trigo sarraceno, quinoa, bulgur e aveia.
Batatas e outros tubérculos		Batata, batata doce, inhame, mandioca.
Pão e tostas		Todos os tipos de pão de diferentes cereais, incluindo pão de forma, tostas, broa, pão ralado, e gressinos.
Farinhas, massas para pão e pastelaria		Farinhas, amidos, flocos, semolinas, massas para pão, massas para pizza, massa quebrada, folhada e areada.
Cereais infantis		Farinhas lácteas e não lácteas.
Cereais de pequeno almoço e barras de cereais	Cereais de pequeno almoço	Cereais açucarados, muesli, granola, farelo.
	Barras de cereais	Barras de cereais açucaradas, simples, com fruta, com chocolate.
Carne, pescado e ovos		
Carne	Carnes brancas	Carne de frango, peru, coelho, lebre, pombo, codorniz, pato.
	Carnes vermelhas	Carne de vaca, vitela, cabrito, borrego, carneiro, porco, javali, cavalo, cabra.
	Vísceras	Vísceras diversas galinha, porco, vaca, vitela, carneiro.
	Charcutaria e outras carnes processadas	Carnes processadas diversas, incluindo fiambre, chouriço, salsichas, presunto, bacon, alheira.
	Peixe fresco, seco e enlatado	Peixe fresco e ovas de peixe, peixe seco incluindo bacalhau e salmão fumado, conservas de peixe.
Pescado	Crustáceos, moluscos, derivados e outros	Polvo, lulas, camarão, ameijoas, mexilhão, ostras, incluindo conservas.
	Pescado processado	Douradinhos, caprichos do mar, patês, surimi, pastas de peixe.
Ovos		Ovos de galinha, de codorniz, ovo em pó, ovo líquido, clara de ovo.

Grupos e subgrupos	Itens Alimentares Incluídos														
Óleos e gorduras															
Óleos vegetais	Óleo de amendoim, palma, soja, milho, girassol e misturas.														
Azeite	Azeite.														
Manteiga	Manteiga com sal, manteiga sem sal, manteiga sem lactose.														
Margarinas e minarinas	Cremes vegetais, minarinas, margarinas, gorduras industriais.														
Outras gorduras	Óleo de peixe, banha, sebo.														
Doces, bolos e bolachas															
Doces	<table border="0"> <tr> <td data-bbox="568 786 779 818">Açúcar de adição</td> <td data-bbox="1016 786 1626 818">Açúcar branco, mascavado, demerara, baunilhado.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="568 834 831 866">Mel, melaço e xarope</td> <td data-bbox="1016 834 1285 866">Mel, melaço e xarope.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="568 882 898 946">Geleias, compotas e frutas cristalizadas</td> <td data-bbox="1016 882 1957 914">Geleias, doces de fruta, compotas, marmelada, goiabada, frutas cristalizadas.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="568 946 931 978">Rebuçados, gomas e pastilhas</td> <td data-bbox="1016 946 1379 978">Rebuçados, gomas e pastilhas.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="568 994 976 1026">Chocolates e snacks de chocolate</td> <td data-bbox="1016 994 1424 1026">Chocolates e snacks de chocolate.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="568 1042 667 1074">Gelados</td> <td data-bbox="1016 1042 1458 1074">Gelados de leite, de nata e sorvetes.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="568 1090 786 1137">Sobremesas doces</td> <td data-bbox="1016 1090 2040 1169">Sobremesas lácteas, mousse de chocolate, mousses de fruta, ovos moles e cremes de ovos, gelatina.</td> </tr> </table>	Açúcar de adição	Açúcar branco, mascavado, demerara, baunilhado.	Mel, melaço e xarope	Mel, melaço e xarope.	Geleias, compotas e frutas cristalizadas	Geleias, doces de fruta, compotas, marmelada, goiabada, frutas cristalizadas.	Rebuçados, gomas e pastilhas	Rebuçados, gomas e pastilhas.	Chocolates e snacks de chocolate	Chocolates e snacks de chocolate.	Gelados	Gelados de leite, de nata e sorvetes.	Sobremesas doces	Sobremesas lácteas, mousse de chocolate, mousses de fruta, ovos moles e cremes de ovos, gelatina.
Açúcar de adição	Açúcar branco, mascavado, demerara, baunilhado.														
Mel, melaço e xarope	Mel, melaço e xarope.														
Geleias, compotas e frutas cristalizadas	Geleias, doces de fruta, compotas, marmelada, goiabada, frutas cristalizadas.														
Rebuçados, gomas e pastilhas	Rebuçados, gomas e pastilhas.														
Chocolates e snacks de chocolate	Chocolates e snacks de chocolate.														
Gelados	Gelados de leite, de nata e sorvetes.														
Sobremesas doces	Sobremesas lácteas, mousse de chocolate, mousses de fruta, ovos moles e cremes de ovos, gelatina.														
Bolos	Bolos, tartes, croissants e outros produtos de pastelaria com ou sem creme, incluindo receitas caseiras														
Bolachas e biscoitos comerciais	Bolachas tipo Maria, de água e sal, de chocolate, recheadas, com cobertura, bolachas integrais e outros tipos.														
Adoçantes artificiais															
Adoçantes artificiais	Aspartame, sacarina, sucralose, stevia, ciclamato de sódio.														

Grupos e subgrupos	Itens Alimentares Incluídos
Snacks, salgados e pizzas	
Snacks e batatas fritas de pacote	Snacks de pão, batatas fritas de pacote, pipocas salgadas e snacks fritos embalados.
Salgados recheados, salgadinhos e pizzas	Rissóis, croquetes, bolinhos de bacalhau, empadas, bola de carne, pastéis folhados e pizzas.
Substitutos de carne	
Substitutos de carne	Hambúrguer vegetal, salsicha vegetal, tofu, seitan, patê vegetariano.
Substitutos de leite e de produtos lácteos	
Substitutos de leite e de produtos lácteos	Bebida de coco, de aveia, de arroz, iogurte de soja, iogurte vegetal, sobremesa de soja, natas não lácteas.
Sal de adição	
Sal de adição	Sal grosso, sal de mesa, sal iodado e flor de sal.
Outros	
Outros	Fermentos e gelatinas, aromas e essenciais, ervas e especiarias, condimentos, molhos e maioneses, caldos e sopas em pó.
Bebidas não-alcoólicas	
Água	Água mineral natural, água mineral gaseificada, água aromatizada.
Chá e infusões	Chá preto, verde e infusões de ervas e fruta.
Café	Café, descafeinado, café de mistura, chicória, substitutos e sucedâneos de café.
Sumos de fruta natural e sumos 100%	Sumos naturais de fruta, sumos 100% de fruta e hortícolas.
Néctares	Néctares de fruta e legumes, néctares light.
Refrigerantes	Refrigerantes com e sem gás, limonada, água tônica, bebidas energéticas, sumos concentrados.
Outras bebidas não alcoólicas	Bebidas isotónicas, cerveja sem álcool e cocktails sem álcool.

Grupos e subgrupos**Itens Alimentares Incluídos**

Bebidas alcoólicas

Vinho	Vinho tinto maduro e verde, vinho branco maduro e verde, sidra.
Vinhos generosos e licores	Vinho do Porto, moscatel, licores, Martini.
Cerveja	Cerveja branca, preta, ruiva, com álcool.
Bebidas destiladas	Whisky, aguardente, brandy, tequila, rum.
Outras bebidas alcoólicas	Sidra, sangria, panaché, receita, poncha.

Consumo de alimentos

Tabela A1.1 - Consumo diário de alimentos por grupos, em gramas, para o total nacional (IAN-AF 2015-2016), ponderado para a distribuição da população Portuguesa.

	Consumo Nacional						% Dias de Consumo	Quantidade consumida, dos que consomem					
	Média	P5	P25	P50	P75	P95		Média	P5	P25	P50	P75	P95
Fruta, hortícolas e leguminosas	312,1	110,3	207,7	294,9	397,8	572,7	>95,0%	312,1	110,3	207,7	294,9	397,8	572,7
Hortícolas ¹	153,4	50,7	97,6	142,1	196,9	294,2	>95,0%	153,4	50,7	97,6	142,1	196,9	294,2
Hortícolas no prato	92,9	26,4	55,2	83,7	120,6	190,3	93,4%	104,6	33,1	64,6	95,2	134,4	207,9
Hortícolas da sopa	57,5	3,3	21,7	48,6	83,3	143,1	46,3%	120,7	55,1	86,6	114,6	148,1	207,0
Frutos gordos e sementes	2,8	0,0	0,0	0,4	2,7	13,6	1,8%	25,6	6,4	13,2	20,9	32,6	60,3
Fruta fresca ²	131,2	23,2	71,7	117,6	175,0	285,1	87,6%	170,7	65,5	111,4	156,0	213,6	325,8
Fruta processada	0,9	0,0	0,0	0,0	0,2	4,8	0,0%	48,0	6,6	17,9	33,7	61,4	136,8
Leguminosas	17,8	2,7	7,2	13,1	22,8	48,4	25,3%	65,8	17,9	34,6	53,9	83,2	153,9
Sopas	153,9	9,3	60,1	132,9	223,7	373,2	46,4%	320,9	161,1	239,1	307,0	387,2	528,8
Produtos lácteos	253,5	46,5	129,7	219,8	340,2	576,3	>95,0%	253,5	46,5	129,7	219,8	340,2	576,3
Leite	166,9	1,9	50,0	140,1	249,1	436,4	76,7%	261,4	80,4	162,2	240,5	337,8	514,5
Natas lácteas	1,5	0,2	0,7	1,2	2,1	3,8	5,7%	24,3	8,8	15,5	22,1	30,6	47,5
logurte e outros leites fermentados	61,2	0,1	6,9	38,6	99,3	191,2	23,3%	180,1	91,8	136,4	173,9	217,0	290,0
Queijo e Requeijão	17,5	1,5	6,9	14,0	24,1	45,3	42,9%	39,2	15,7	25,4	35,2	48,4	76,3
Cereais, derivados e tubérculos	306,1	134,5	220,3	293,3	378,0	521,3	>95,0%	306,1	134,5	220,3	293,3	378,0	521,3
Massa	27,7	7,4	14,9	23,3	35,7	63,2	25,8%	102,8	42,1	67,5	92,8	126,8	197,3
Arroz e outros grãos	64,3	10,3	29,9	53,4	86,6	155,3	42,4%	147,5	56,4	96,8	135,5	184,8	280,1
Batatas e outros tubérculos	86,9	25,8	50,1	75,8	111,1	186,2	74,3%	122,4	45,8	77,4	109,5	152,8	243,0
Pão e tostas	100,3	29,4	62,9	91,9	128,4	199,3	>95,0%	100,3	29,4	62,9	91,9	128,4	199,3
Farinhas, massas para pão e pastelaria	7,6	0,4	2,0	4,8	10,0	24,3	18,7%	33,6	8,6	17,6	27,8	42,9	78,4
Cereais infantis	2,5	0,0	0,0	0,0	0,0	4,1	0,0%	140,6	24,2	61,9	109,9	184,9	361,5
Cereais de pequeno almoço e barras de cereais	9,0	0,0	0,0	1,4	11,8	41,9	3,7%	43,2	14,9	27,7	39,8	54,9	83,1

¹ Inclui hortícolas ingeridos na sopa e no prato.

² No caso das crianças, inclui também boiões de fruta.

	Consumo Nacional						% Dias de Consumo	Quantidade consumida, dos que consomem					
	Média	P5	P25	P50	P75	P95		Média	P5	P25	P50	P75	P95
Carne, pescado e ovos	174,3	63,3	116,0	163,2	220,7	323,2	>95,0%	174,3	63,3	116,0	163,2	220,7	323,2
Carne	116,6	36,7	71,8	106,2	150,1	232,1	85,4%	141,1	52,6	93,2	130,8	177,8	264,9
Carnes brancas	42,9	14,1	26,5	38,8	54,9	85,7	37,3%	114,0	43,5	76,4	106,3	143,2	210,3
Carnes vermelhas	51,6	13,2	28,5	44,7	67,0	113,9	44,6%	113,8	40,9	72,9	103,6	143,5	222,1
Vísceras	1,8	0,0	0,2	0,6	1,7	7,2	1,6%	73,4	5,6	18,3	40,3	86,3	247,7
Charcutaria e outras carnes processadas	20,7	2,9	8,8	16,4	27,8	53,3	46,1%	43,2	13,5	25,3	37,7	55,0	91,5
Pescado	41,8	11,6	24,0	37,0	54,4	88,5	45,9%	90,1	39,1	62,9	84,5	111,1	160,2
Peixe fresco, seco e enlatado	35,8	9,6	20,3	31,4	46,5	76,6	39,5%	88,4	39,1	62,2	82,9	108,6	156,5
Crustáceos, moluscos, derivados e outros	4,3	0,3	1,4	3,0	5,7	12,9	5,6%	65,0	19,2	37,1	56,4	83,2	139,9
Pescado processado	1,5	0,0	0,3	0,9	2,0	5,1	2,5%	47,3	9,0	21,4	37,1	61,7	120,4
Ovos	15,7	3,4	7,8	12,9	20,5	37,4	31,5%	48,5	15,9	29,3	43,1	61,8	99,4
Óleos e gorduras	20,6	7,2	13,4	19,1	26,2	39,0	>95,0%	20,6	7,2	13,4	19,1	26,2	39,0
Óleos vegetais	2,2	0,3	0,9	1,7	2,9	6,0	29,9%	7,0	2,1	4,0	6,0	8,8	15,3
Azeite	11,0	4,1	7,1	10,0	13,9	21,3	94,4%	12,1	4,6	7,9	11,1	15,2	23,1
Manteiga	3,9	0,0	0,6	2,4	5,5	12,9	24,5%	12,1	3,9	7,1	10,4	15,2	25,7
Margarinas e minarinas	2,2	0,0	0,0	0,6	2,8	9,2	7,3%	10,6	3,3	6,0	9,0	13,3	23,2
Outras gorduras (incluindo gorduras animais)	0,6	0,0	0,2	0,4	0,8	2,0	6,1%	7,9	2,0	4,0	6,3	9,9	18,7
Doces, bolos e bolachas	69,7	11,6	30,6	54,3	91,1	179,9	93,1%	83,7	18,1	40,2	67,0	108,0	205,9
Doces	35,0	1,7	10,1	22,2	44,0	109,8	76,9%	53,2	9,1	20,9	37,0	65,7	150,5
Bolos	25,3	0,9	7,3	18,6	36,4	72,3	20,0%	101,0	50,9	75,3	96,2	121,6	167,6
Bolachas e biscoitos comerciais	11,8	0,1	2,2	7,4	16,8	38,1	24,6%	36,7	13,7	22,8	32,3	45,6	74,8
Adoçantes artificiais	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	1,5	0,0%	3,4	1,0	1,9	2,8	4,2	7,6
Snacks e salgados	20,2	0,2	4,1	13,0	28,8	64,7	10,4%	135,7	63,5	99,0	129,2	165,4	231,1
Snacks e batatas fritas de pacote	2,2	0,0	0,2	1,0	2,9	8,5	2,4%	43,8	21,5	32,1	41,4	52,9	74,2
Salgados recheados, salgadinhos e pizzas	18,4	0,0	1,8	9,5	26,4	66,7	5,8%	170,1	102,8	137,5	165,3	198,0	255,8
Substitutos de carne	0,8	0,0	0,0	0,0	0,4	4,2	0,1%	57,5	7,3	20,9	40,2	74,0	165,8

	Consumo Nacional							% Dias de Consumo	Quantidade consumida, dos que consomem					
	Média	P5	P25	P50	P75	P95	Média		P5	P25	P50	P75	P95	
<i>Substitutos de leite e de produtos lácteos</i>	9,5	0,0	0,0	0,0	0,0	57,5	0,0%	227,6	74,0	144,8	211,3	292,8	436,5	
<i>Sal de adição</i>	2,8	1,2	1,9	2,6	3,5	4,9	>95,0%	2,8	1,2	1,9	2,6	3,5	4,9	
<i>Outros</i>	4,6	0,8	2,0	3,5	6,0	12,1	75,5	6,2	1,3	2,9	4,9	8,0	15,6	

Tabela A1.2 - Consumo diário de alimentos por grupos, em gramas, por sexo (IAN-AF 2015-2016), ponderado para a distribuição da população Portuguesa.

	Consumo Nacional						% Dias de Consumo	Quantidade consumida, dos que consomem					
	Média	P5	P25	P50	P75	P95		Média	P5	P25	P50	P75	P95
Fruta, hortícolas e leguminosas													
Mulheres	297,6	108,8	201,1	282,5	377,6	537,7	>95,0%	297,6	108,8	201,1	282,5	377,6	537,7
Homens	326,8	111,8	214,6	307,7	418,3	607,0	>95,0%	326,8	111,8	214,6	307,7	418,3	607,0
Hortícolas³													
Mulheres	145,9	50,6	95,1	136,4	186,3	273,7	>95,0%	145,9	50,6	95,1	136,4	186,3	273,7
Homens	162,1	51,7	101,4	149,3	208,8	315,4	>95,0%	162,1	51,7	101,4	149,3	208,8	315,4
Hortícolas prato													
Mulheres	85,6	25,6	51,7	77,5	110,6	173,3	93,6%	96,4	31,7	60,3	88,1	123,3	189,5
Homens	99,1	27,8	58,7	89,3	128,7	203,9	93,3%	111,7	35,4	68,9	101,8	143,3	221,9
Hortícolas sopa													
Mulheres	57,2	3,9	23,2	49,3	82,4	138,5	50,4%	113,4	51,3	81,4	107,9	139,4	194,4
Homens	57,8	2,9	20,6	48,0	84,4	147,0	41,8%	130,0	61,4	94,5	123,7	158,5	220,0
Frutos gordos e sementes													
Mulheres	2,7	0,0	0,0	0,4	2,8	13,1	2,5%	22,4	5,6	11,4	18,2	28,5	53,5
Homens	2,9	0,0	0,0	0,3	2,7	14,4	1,3%	31,7	8,2	17,0	26,6	40,7	72,6
Fruta fresca⁴													
Mulheres	127,6	27,5	74,1	116,7	168,6	264,8	90,1%	161,3	64,6	108,3	149,5	201,1	298,6
Homens	132,0	20,6	69,8	117,3	177,5	293,3	84,5%	178,7	67,5	115,7	162,9	224,1	343,5
Fruta processada													
Mulheres	1,1	0,0	0,0	0,0	0,5	5,6	0,1%	45,5	7,3	19,8	35,5	60,1	117,1
Homens	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	3,2	0,0%	54,7	4,9	14,2	29,9	62,8	182,4
Leguminosas													
Mulheres	13,8	2,0	5,6	10,3	18,0	37,4	24,5%	52,0	15,9	29,4	44,3	65,7	114,3
Homens	22,0	3,7	9,3	16,4	28,2	58,8	26,0%	80,1	20,9	41,6	65,3	101,4	189,4
Sopas													
Mulheres	152,5	10,7	63,1	134,1	219,8	361,2	50,6%	299,9	149,8	222,7	286,5	362,2	496,1
Homens	158,3	8,1	57,8	134,3	232,1	392,9	42,1%	354,2	180,8	265,6	339,4	426,6	578,6

³ Inclui hortícolas ingeridos na sopa e no prato.

⁴ No caso das crianças, inclui também boiões de fruta.

	Consumo Nacional						% Dias de Consumo	Quantidade consumida, dos que consomem					
	Média	P5	P25	P50	P75	P95		Média	P5	P25	P50	P75	P95
Produtos lácteos													
Mulheres	251,0	56,2	136,9	221,4	332,2	547,0	>95,0%	251,0	56,2	136,9	221,4	332,2	547,0
Homens	254,3	37,9	121,6	216,0	344,4	602,8	>95,0%	254,3	37,9	121,6	216,0	344,4	602,8
Leite													
Mulheres	156,6	3,1	53,2	133,9	230,4	397,7	74,4%	247,3	82,6	157,7	228,7	316,9	475,3
Homens	177,6	1,0	47,2	147,5	268,8	472,6	79,1%	276,3	79,1	168,3	254,2	360,4	549,1
Natas lácteas													
Mulheres	1,6	0,0	0,3	1,2	2,2	4,5	7,6%	21,8	7,7	13,8	19,9	27,7	42,7
Homens	1,8	0,1	0,6	1,3	2,4	5,2	5,3%	27,9	9,3	17,0	24,8	35,4	57,1
logurtes e outros leites fermentados													
Mulheres	71,4	1,0	17,5	57,3	112,1	189,4	35,3%	175,5	97,5	137,6	170,6	208,0	270,1
Homens	48,0	0,0	1,4	18,9	75,9	181,0	11,5%	182,1	84,2	132,1	173,9	223,1	307,9
Queijo e Requeijão													
Mulheres	15,5	1,7	6,4	12,4	21,1	39,8	41,0%	36,1	14,2	23,2	32,4	44,8	70,9
Homens	19,7	1,3	7,6	16,1	27,6	51,0	45,5%	41,9	17,6	27,7	37,8	51,5	79,9
Cereais derivados e tubérculos													
Mulheres	256,5	120,0	190,5	248,4	313,7	420,4	>95	256,5	120,0	190,5	248,4	313,7	420,4
Homens	362,1	171,0	269,5	350,1	441,8	594,0	>95	362,1	171,0	269,5	350,1	441,8	594,0
Massa													
Mulheres	22,9	7,7	13,8	20,1	28,9	47,4	25,3%	87,5	38,3	60,1	80,8	107,4	159,8
Homens	33,6	7,7	17,0	28,0	43,7	79,0	26,3%	121,5	48,2	78,5	108,9	150,3	237,5
Arroz e outros grãos													
Mulheres	52,5	8,3	24,8	44,0	71,1	125,7	41,9%	121,8	49,0	82,0	113,0	151,8	224,9
Homens	75,8	13,2	37,3	64,6	102,1	176,8	42,9%	173,0	71,1	118,3	161,4	214,9	315,0
Batatas e outros tubérculos													
Mulheres	74,6	24,0	44,9	66,4	95,1	153,2	72,7%	106,6	42,8	70,2	97,3	132,6	202,4
Homens	101,7	30,1	59,1	89,1	130,3	215,7	76,0%	140,9	53,5	90,1	126,8	175,8	276,2
Pão e tostas													
Mulheres	85,0	26,6	56,3	79,9	108,1	159,7	>95,0%	85,0	26,6	56,3	79,9	108,1	159,7
Homens	121,0	32,5	73,9	110,4	156,3	244,9	>95,0%	121,0	32,5	73,9	110,4	156,3	244,9

	Consumo Nacional							% Dias de Consumo	Quantidade consumida, dos que consomem					
	Média	P5	P25	P50	P75	P95	Média		P5	P25	P50	P75	P95	
<i>Cereais de pequeno-almoço e barras de cereais</i>														
Mulheres	8,3	0,0	0,1	2,0	11,7	36,2	5,9%	39,0	15,6	26,5	36,5	48,7	70,9	
Homens	10,1	0,0	0,0	0,8	12,3	50,1	1,9%	49,4	15,1	30,1	44,8	63,6	99,4	
<i>Carne, pescado e ovos</i>														
Mulheres	140,4	56,5	97,5	133,2	175,4	248,3	>95,0%	140,4	56,5	97,5	133,2	175,4	248,3	
Homens	215,0	87,5	152,7	206,1	267,8	372,7	>95,0%	215,0	87,5	152,7	206,1	267,8	372,7	
<i>Carne total</i>														
Mulheres	90,2	31,1	57,5	82,9	115,0	174,0	81,0%	113,5	46,1	77,7	106,4	141,4	205,3	
Homens	143,8	46,6	93,5	134,9	184,5	270,5	90,6%	166,8	67,3	116,4	158,4	208,1	295,2	
<i>Carnes brancas</i>														
Mulheres	36,2	13,3	23,5	33,5	45,9	68,5	36,8%	96,9	43,0	69,4	92,4	119,5	166,7	
Homens	50,4	15,9	30,6	45,3	64,6	102,4	37,7%	132,4	48,0	87,3	123,0	167,2	249,1	
<i>Carnes vermelhas</i>														
Mulheres	37,1	10,3	21,0	32,3	47,9	80,6	40,3%	90,9	35,3	59,9	83,5	113,7	172,0	
Homens	68,7	20,1	41,7	62,1	88,4	139,9	49,5%	137,1	55,0	93,8	128,2	170,8	249,9	
<i>Charcutaria e outras carnes processadas</i>														
Mulheres	15,8	2,6	7,2	12,8	21,1	39,2	41,2%	36,5	12,7	22,5	32,5	46,0	73,9	
Homens	26,0	3,3	11,1	20,8	35,1	66,5	52,0%	48,7	15,0	28,5	42,6	62,1	103,3	
<i>Pescado total</i>														
Mulheres	35,0	8,7	19,7	31,1	46,1	74,6	43,8%	78,6	37,2	57,0	74,5	95,7	134,1	
Homens	47,4	14,8	28,6	42,5	60,8	96,8	47,9%	98,0	41,3	67,9	91,7	121,2	176,0	
<i>Peixe fresco, seco e enlatado</i>														
Mulheres	30,9	7,5	17,1	27,2	40,7	67,0	37,6%	79,8	38,4	58,2	75,6	96,8	135,5	
Homens	40,0	12,1	23,7	35,5	51,4	82,9	41,3%	95,0	40,3	65,9	88,8	117,3	170,6	
<i>Crustáceos, moluscos, derivados e outros</i>														
Mulheres	3,1	0,1	0,7	1,9	4,2	10,2	4,1%	53,4	22,2	36,4	49,8	66,4	96,9	
Homens	5,6	0,7	2,2	4,2	7,4	15,4	7,3%	75,7	16,1	36,6	61,3	98,5	184,1	
<i>Pescado processado</i>														
Mulheres	1,5	0,0	0,1	0,6	1,8	5,9	2,8%	41,6	2,6	10,8	25,2	53,3	135,8	
Homens	1,0	0,3	0,5	0,6	0,7	3,6	1,3%	55,3	34,3	42,6	52,6	67,0	83,6	

	Consumo Nacional							% Dias de Consumo	Quantidade consumida, dos que consomem					
	Média	P5	P25	P50	P75	P95	Média		P5	P25	P50	P75	P95	
Ovos														
Mulheres	14,2	3,3	7,2	11,8	18,4	33,2	32,0%	43,4	14,0	26,0	38,6	55,5	89,6	
Homens	17,2	3,7	8,6	14,2	22,5	40,7	31,0%	53,6	19,1	33,7	48,4	67,8	106,1	
Óleos e gorduras														
Mulheres	18,5	6,9	12,3	17,3	23,3	34,2	>95,0%	18,5	6,9	12,3	17,3	23,3	34,2	
Homens	23,1	8,0	15,0	21,4	29,4	43,7	>95,0%	23,1	8,0	15,0	21,4	29,4	43,7	
Óleos vegetais														
Mulheres	1,9	0,3	0,8	1,4	2,4	5,0	28,7%	6,2	1,7	3,3	5,1	7,8	14,4	
Homens	2,7	0,3	1,1	2,1	3,6	6,8	31,7%	7,9	2,9	5,0	7,1	9,9	15,9	
Azeite														
Mulheres	9,5	3,8	6,4	8,8	11,8	17,6	93,2%	10,4	4,3	7,1	9,7	13,0	19,1	
Homens	12,3	4,5	7,9	11,2	15,5	23,9	>95,0%	12,3	4,5	7,9	11,2	15,5	23,9	
Manteiga														
Mulheres	3,6	0,0	0,6	2,3	5,2	11,4	25,8%	10,8	3,9	6,7	9,5	13,4	21,8	
Homens	4,1	0,0	0,6	2,4	5,7	13,8	23,0%	13,1	4,1	7,6	11,3	16,6	28,3	
Margarinas e minarinas														
Mulheres	2,1	0,0	0,1	0,6	2,7	8,6	8,4%	9,3	3,0	5,4	8,0	11,8	20,3	
Homens	2,3	0,0	0,1	0,7	3,1	10,0	6,5%	12,3	4,2	7,3	10,6	15,3	25,9	
Doces, bolos e bolachas														
Mulheres	67,1	14,1	32,8	54,8	87,4	162,2	91,6%	79,9	20,1	41,8	66,6	103,1	184,8	
Homens	70,3	9,2	27,9	52,2	91,7	192,3	94,6%	85,1	16,4	37,9	65,4	109,6	220,1	
Doces														
Mulheres	37,3	1,9	10,2	22,7	46,3	120,6	74,3%	57,1	9,0	21,2	38,5	70,1	166,2	
Homens	33,3	1,5	10,0	21,9	42,7	102,2	80,0%	49,7	9,3	20,6	35,7	61,9	136,3	
Bolos														
Mulheres	23,5	1,2	7,6	18,0	34,0	64,8	20,6%	93,1	51,8	72,4	89,9	110,2	146,0	
Homens	27,3	0,7	7,2	19,5	39,4	80,3	19,4%	109,5	53,2	80,5	103,9	132,6	185,6	
Bolachas e biscoitos comerciais														
Mulheres	12,0	0,3	3,1	8,6	17,2	35,1	30,6%	32,9	13,8	21,8	29,7	40,5	62,9	
Homens	11,4	0,1	1,5	6,2	15,9	40,0	18,4%	41,7	14,2	24,8	36,0	52,1	88,1	

	Consumo Nacional						% Dias de Consumo	Quantidade consumida, dos que consomem					
	Média	P5	P25	P50	P75	P95		Média	P5	P25	P50	P75	P95
Adoçantes artificiais													
Mulheres	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	1,2	0,0%	2,9	1,0	1,7	2,5	3,7	6,4
Homens	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	1,6	0,0%	3,9	1,2	2,1	3,2	4,8	8,8
Snacks e salgados													
Mulheres	18,1	0,3	4,3	12,4	25,8	55,3	10,6%	130,9	61,9	94,6	124,0	159,5	223,6
Homens	21,1	0,2	4,0	13,2	30,3	68,3	10,2%	139,6	64,4	102,5	133,6	170,6	235,8
Snacks e Batatas fritas													
Mulheres	2,2	0,0	0,0	0,5	2,6	10,0	1,3%	44,3	19,2	30,3	41,0	54,5	80,6
Homens	2,2	0,1	0,6	1,5	3,2	6,7	3,6%	44,3	25,1	35,4	43,4	52,2	66,6
Salgados recheados, salgadinhos e pizzas													
Mulheres	16,2	0,1	2,6	9,9	23,5	54,0	6,8%	153,3	91,3	122,0	148,1	178,9	233,0
Homens	20,0	0,0	1,2	8,6	28,1	77,7	4,8%	185,6	100,6	146,2	181,1	220,0	286,9
Substitutos de carne													
Mulheres	0,7	0,0	0,0	0,0	0,2	3,8	0,0%	48,9	7,4	19,9	36,6	63,9	131,9
Homens	0,9	0,0	0,0	0,1	0,9	4,5	0,2%	66,6	30,3	46,2	62,1	82,1	118,7
Substitutos de leite e de produtos lácteos													
Mulheres	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0	78,8	0,0%	218,6	77,2	145,7	206,7	278,7	400,5
Homens	7,2	0,0	0,0	0,0	0,0	18,2	0,0%	233,6	65,9	139,6	212,5	304,7	473,6
Sal de adição													
Mulheres	2,5	1,0	1,7	2,4	3,1	4,5	>95,0%	2,5	1,0	1,7	2,4	3,1	4,5
Homens	3,1	1,4	2,2	2,9	3,8	5,3	>95,0%	3,1	1,4	2,2	2,9	3,8	5,3
Outros													
Mulheres	4,0	0,8	1,8	3,1	5,2	10,4	74,6%	5,5	1,2	2,6	4,3	7,1	13,9
Homens	5,1	0,9	2,2	3,9	6,5	13,1	76,5%	6,7	1,4	3,2	5,3	8,6	16,7

Tabela A1.3 - Consumo diário de alimentos por grupos, em gramas, por grupo etário (IAN-AF 2015-2016), ponderado para a distribuição da população Portuguesa.

	Consumo Nacional							% Dias de Consumo	Quantidade consumida, dos que consomem					
	Média	P5	P25	P50	P75	P95	Média		P5	P25	P50	P75	P95	
Fruta, hortícolas e leguminosas														
Crianças	241,6	76,6	153,7	225,5	312,0	461,8	>95,0%	241,6	76,6	153,7	225,5	312,0	461,8	
Adolescentes	253,6	83,1	163,5	237,4	326,1	478,9	>95,0%	253,6	83,1	163,5	237,4	326,1	478,9	
Adultos	313,5	114,9	211,2	296,9	397,6	568,7	>95,0%	313,5	114,9	211,2	296,9	397,6	568,7	
Idosos	362,4	148,6	254,8	346,5	452,6	630,5	>95,0%	362,4	148,6	254,8	346,5	452,6	630,5	
Hortícolas⁵														
Crianças	134,3	41,7	83,1	123,3	173,5	263,9	>95,0%	134,3	41,7	83,1	123,3	173,5	263,9	
Adolescentes	133,3	41,6	82,6	122,5	172,1	261,2	>95,0%	133,3	41,6	82,6	122,5	172,1	261,2	
Adultos	153,1	51,2	97,9	142,0	196,2	292,3	>95,0%	153,1	51,2	97,9	142,0	196,2	292,3	
Idosos	171,4	61,5	112,9	160,3	217,8	318,6	>95,0%	171,4	61,5	112,9	160,3	217,8	318,6	
Hortícolas prato														
Crianças	48,5	9,9	24,2	40,7	64,3	113,6	80,6%	62,5	15,8	34,3	54,3	81,9	137,0	
Adolescentes	77,4	22,8	45,5	69,1	100,3	161,1	92,6%	88,1	28,1	53,9	79,2	113,2	178,0	
Adultos	100,2	33,1	62,2	91,0	128,1	198,4	94,9%	111,2	38,9	70,8	101,9	141,2	215,0	
Idosos	90,2	28,8	54,9	81,3	115,7	182,6	91,2%	104,2	36,1	65,9	94,8	132,7	204,0	
Hortícolas sopa														
Crianças	93,0	23,9	58,2	87,6	121,6	180,0	87,5%	119,5	54,0	85,7	113,6	146,9	204,9	
Adolescentes	59,6	5,1	25,5	51,7	85,1	141,6	49,6%	119,7	54,7	86,0	113,7	146,9	205,2	
Adultos	49,7	2,3	16,8	40,2	72,5	130,2	37,8%	120,7	55,1	86,6	114,6	148,1	207,1	
Idosos	71,6	10,3	36,6	64,7	98,7	157,0	61,9%	121,7	55,6	87,2	115,8	149,5	208,4	
Frutos gordos e sementes														
Crianças	0,7	0,0	0,0	0,0	0,1	3,7	0,0%	17,7	1,8	7,9	14,2	23,3	45,1	
Adolescentes	1,7	0,0	0,0	0,1	1,1	9,4	0,3%	25,8	7,0	13,5	21,1	32,6	60,2	
Adultos	3,3	0,0	0,0	0,6	3,6	15,4	3,0%	27,2	7,4	14,3	22,4	34,6	63,3	
Idosos	2,1	0,0	0,0	0,2	1,9	10,5	1,2%	22,5	6,0	11,7	18,3	28,4	52,9	

⁵ Inclui hortícolas ingeridos na sopa e no prato.

	Consumo Nacional						% Dias de Consumo	Quantidade consumida, dos que consomem					
	Média	P5	P25	P50	P75	P95		Média	P5	P25	P50	P75	P95
Fruta fresca⁶													
Crianças	109,2	23,8	62,6	97,9	144,1	231,9	92,0%	135,6	51,3	87,6	123,1	170,0	263,0
Adolescentes	97,2	13,6	49,4	85,6	131,6	219,2	76,3%	142,5	54,6	92,7	130,2	178,1	272,6
Adultos	128,6	21,8	69,8	115,5	171,9	279,8	84,8%	172,1	67,5	113,4	157,8	214,8	325,3
Idosos	165,7	47,3	103,0	152,3	212,7	330,1	>95,0%	165,7	47,3	103,0	152,3	212,7	330,1
Fruta processada													
Crianças	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	2,1	0,0%	57,2	8,4	21,8	40,9	73,3	159,9
Adolescentes	0,7	0,0	0,0	0,0	0,1	3,4	0,0%	55,0	8,0	21,1	39,1	70,6	153,9
Adultos	1,0	0,0	0,0	0,0	0,3	5,3	0,0%	47,9	6,7	18,0	33,8	61,3	136,2
Idosos	0,8	0,0	0,0	0,0	0,2	4,3	0,0%	41,5	5,6	15,2	29,1	53,2	119,1
Leguminosas													
Crianças	7,6	1,1	2,9	5,5	9,7	21,4	19,8%	35,0	10,0	18,7	28,7	43,9	81,5
Adolescentes	11,9	2,0	4,9	8,9	15,2	31,7	23,2%	47,9	14,3	26,3	39,9	60,2	109,5
Adultos	19,0	3,3	8,1	14,3	24,4	50,6	25,6%	70,3	20,7	38,2	58,2	88,5	160,7
Idosos	19,7	3,7	8,6	14,9	25,2	52,1	27,3%	69,2	20,6	37,6	57,2	86,6	158,7
Sopas													
Crianças	247,0	65,2	160,0	235,6	320,3	467,3	87,4%	315,3	157,4	234,6	301,9	379,9	520,5
Adolescentes	151,3	13,6	67,0	133,7	215,8	349,4	50,1%	302,0	149,5	224,0	289,6	365,5	499,5
Adultos	132,2	6,5	46,1	109,3	193,7	337,5	38,0%	319,2	160,7	238,0	305,3	385,2	524,9
Idosos	199,4	30,4	106,1	184,5	274,4	422,3	62,1%	338,3	172,1	253,3	324,1	407,1	553,7
Produtos lácteos													
Crianças	471,3	174,2	316,9	442,8	596,8	858,6	>95,0%	471,3	174,2	316,9	442,8	596,8	858,6
Adolescentes	360,6	110,1	226,0	334,3	464,8	701,3	>95,0%	360,6	110,1	226,0	334,3	464,8	701,3
Adultos	229,0	43,6	120,7	203,1	308,4	504,0	>95,0%	229,0	43,6	120,7	203,1	308,4	504,0
Idosos	208,7	38,2	108,2	183,9	281,9	465,2	>95,0%	208,7	38,2	108,2	183,9	281,9	465,2

⁶ No caso das crianças, inclui também boiões de fruta.

	Consumo Nacional						% Dias de Consumo	Quantidade consumida, dos que consomem					
	Média	P5	P25	P50	P75	P95		Média	P5	P25	P50	P75	P95
<i>Leite</i>													
Crianças	266,9	10,5	131,7	254,0	379,1	578,5	91,8%	366,3	147,7	252,9	346,9	459,5	646,8
Adolescentes	249,8	11,2	125,9	236,3	353,1	543,3	93,1%	336,7	129,5	229,7	318,2	423,1	607,7
Adultos	149,2	1,3	40,6	123,2	225,0	397,1	71,1%	246,2	75,9	153,7	227,6	318,1	480,7
Idosos	156,0	2,3	51,9	134,6	230,4	394,1	78,8%	242,1	76,7	152,4	223,2	311,9	470,9
<i>Natas lácteas</i>													
Crianças	0,9	0,1	0,4	0,7	1,2	2,3	4,5%	17,9	5,1	10,6	15,9	23,1	37,4
Adolescentes	2,2	0,7	1,3	1,9	2,7	4,5	8,1%	26,1	10,3	17,2	23,9	32,5	49,2
Adultos	1,8	0,4	0,9	1,5	2,3	4,1	6,4%	26,0	10,2	17,0	23,8	32,5	49,6
Idosos	0,6	0,1	0,3	0,5	0,7	1,4	2,7%	19,6	7,2	12,5	17,8	24,6	38,3
<i>logurtes e outros leites fermentados</i>													
Crianças	86,5	2,1	27,8	76,6	131,6	210,9	49,6%	174,7	88,9	132,6	168,5	210,5	280,4
Adolescentes	71,7	0,4	12,5	52,1	115,2	205,1	29,8%	190,1	100,1	145,3	183,8	227,7	300,8
Adultos	63,3	0,2	7,9	41,2	102,4	194,6	24,2%	184,9	96,0	141,0	178,8	221,9	294,9
Idosos	38,2	0,0	1,5	15,3	59,1	145,9	10,4%	159,9	80,0	119,7	153,7	193,3	260,8
<i>Queijo e Requeijão</i>													
Crianças	9,4	0,2	2,3	6,4	13,4	28,9	24,3%	31,3	12,4	20,1	28,2	38,8	60,7
Adolescentes	14,9	1,3	5,8	11,9	20,5	39,1	40,7%	34,9	14,3	22,9	31,4	43,0	67,7
Adultos	18,8	2,2	8,1	15,4	25,6	46,9	46,7%	39,7	16,2	25,9	35,7	48,9	76,7
Idosos	17,0	1,4	6,3	13,2	23,5	45,2	37,1%	42,4	17,4	27,6	38,2	52,3	82,2
<i>Cereais derivados e tubérculos</i>													
Crianças	275,4	92,8	187,2	264,0	350,7	495,2	>95,0%	275,4	92,8	187,2	264,0	350,7	495,2
Adolescentes	322,6	148,2	235,2	309,6	395,8	541,5	>95,0%	322,6	148,2	235,2	309,6	395,8	541,5
Adultos	310,9	140,2	225,0	297,8	382,5	526,0	>95,0%	310,9	140,2	225,0	297,8	382,5	526,0
Idosos	293,2	129,3	210,2	280,3	362,1	501,2	>95,0%	293,2	129,3	210,2	280,3	362,1	501,2
<i>Massa</i>													
Crianças	32,7	9,7	18,8	28,4	42,0	70,0	38,8%	83,1	28,6	51,4	74,3	105,2	166,2
Adolescentes	42,3	15,6	26,4	37,4	52,7	85,4	39,3%	107,2	45,1	71,2	96,8	131,7	202,9
Adultos	28,3	8,6	16,0	24,2	35,9	62,1	25,8%	106,0	44,7	70,1	95,8	130,3	202,2
Idosos	16,9	4,7	9,2	14,2	21,5	37,7	16,7%	96,7	40,6	63,9	87,6	119,0	183,9

	Consumo Nacional						% Dias de Consumo	Quantidade consumida, dos que consomem					
	Média	P5	P25	P50	P75	P95		Média	P5	P25	P50	P75	P95
<i>Arroz e outros grãos</i>													
Crianças	52,4	7,7	23,1	42,5	70,8	131,1	44,5%	113,8	33,7	68,6	102,8	147,0	230,0
Adolescentes	77,4	18,2	41,6	67,2	101,7	172,1	53,4%	145,9	58,2	96,9	134,3	181,6	275,2
Adultos	68,8	12,7	33,8	58,0	91,9	161,6	44,4%	152,1	60,5	100,9	139,8	189,7	285,7
Idosos	45,9	5,5	18,7	36,0	62,3	120,2	29,0%	144,6	56,9	95,1	132,6	180,5	273,8
<i>Batatas e outros tubérculos</i>													
Crianças	80,6	26,1	48,0	71,0	102,0	167,8	89,7%	95,4	33,5	58,9	84,8	119,9	193,8
Adolescentes	82,0	25,3	47,9	72,0	104,7	173,7	75,7%	113,1	42,9	72,0	101,6	141,1	223,2
Adultos	84,9	24,6	48,6	73,9	108,7	182,9	70,7%	124,6	47,8	79,4	111,7	155,2	245,5
Idosos	99,4	31,9	59,1	87,7	126,0	207,3	80,5%	129,3	49,6	82,4	115,9	160,7	255,3
<i>Pão e tostas</i>													
Crianças	53,9	4,5	24,1	46,5	75,1	129,3	71,8%	78,5	14,2	47,3	71,6	102,4	161,5
Adolescentes	86,1	25,1	52,8	78,1	110,7	173,6	88,9%	106,9	45,4	71,8	98,0	132,0	198,1
Adultos	103,8	35,9	66,8	95,0	131,1	201,4	>95,0%	103,8	35,9	66,8	95,0	131,1	201,4
Idosos	112,6	43,5	74,4	103,1	140,7	213,2	>95,0%	112,6	43,5	74,4	103,1	140,7	213,2
<i>Cereais de pequeno-almoço e barras de cereais</i>													
Crianças	11,1	0,0	0,4	4,2	16,2	43,5	14,8%	36,4	6,8	20,7	33,5	48,5	75,5
Adolescentes	20,3	0,1	3,4	14,1	31,1	61,0	34,5%	49,4	19,2	33,2	45,8	61,8	91,5
Adultos	8,9	0,0	0,0	1,4	11,6	41,3	3,5%	44,9	16,7	29,4	41,5	56,7	84,9
Idosos	3,5	0,0	0,0	0,1	2,1	21,1	0,2%	36,7	12,8	23,4	33,5	46,7	71,1
<i>Carne, pescado e ovos</i>													
Crianças	117,5	28,1	68,2	108,1	155,4	240,5	>95,0%	117,5	28,1	68,2	108,1	155,4	240,5
Adolescentes	185,5	79,2	129,4	174,9	230,1	328,1	>95,0%	185,5	79,2	129,4	174,9	230,1	328,1
Adultos	189,3	78,8	131,0	178,0	235,5	337,8	>95,0%	189,3	78,8	131,0	178,0	235,5	337,8
Idosos	135,5	50,9	89,7	125,9	170,8	252,8	>95,0%	135,5	50,9	89,7	125,9	170,8	252,8
<i>Carne total</i>													
Crianças	79,2	17,6	43,9	70,4	104,8	170,6	85,6%	95,3	23,7	55,6	86,2	124,6	197,6
Adolescentes	129,7	51,4	86,4	119,7	162,3	243,1	91,9%	146,5	61,2	100,0	136,2	182,1	267,2
Adultos	128,7	48,2	84,0	118,5	162,1	244,0	87,5%	152,4	63,6	104,0	142,1	189,3	277,0
Idosos	80,2	26,2	49,0	71,9	102,4	162,5	71,8%	114,4	44,5	75,7	105,6	143,3	214,2

	Consumo Nacional						% Dias de Consumo	Quantidade consumida, dos que consomem					
	Média	P5	P25	P50	P75	P95		Média	P5	P25	P50	P75	P95
<i>Carnes brancas</i>													
Crianças	33,1	8,9	19,2	29,6	43,2	68,6	44,9%	74,2	19,8	44,3	67,5	96,9	151,3
Adolescentes	48,1	19,3	32,1	44,4	59,9	90,1	41,3%	116,1	50,4	81,0	108,9	143,1	208,0
Adultos	47,2	18,0	30,7	43,1	59,3	90,2	37,7%	123,8	53,5	86,1	116,2	153,0	220,4
Idosos	28,4	9,9	17,7	25,5	35,8	56,6	30,6%	91,8	36,5	61,6	85,0	114,5	170,5
<i>Carnes vermelhas</i>													
Crianças	29,2	4,4	13,0	23,6	39,0	72,4	37,0%	74,8	17,6	41,9	66,3	98,2	160,7
Adolescentes	53,5	16,4	31,0	46,9	68,4	113,0	47,4%	112,6	43,8	73,5	102,8	140,5	216,5
Adultos	56,6	17,1	32,8	49,5	72,5	120,4	46,7%	120,7	47,2	78,9	110,2	150,7	230,5
Idosos	41,1	11,0	22,5	35,0	53,0	91,7	38,7%	104,2	39,5	67,0	94,4	130,4	202,5
<i>Visceras</i>													
Crianças	0,4	0,0	0,0	0,1	0,3	1,8	0,3%	47,5	3,7	11,9	26,3	56,2	160,4
Adolescentes	0,7	0,0	0,0	0,2	0,7	3,0	0,8%	51,5	4,1	13,1	28,7	61,0	172,9
Adultos	1,7	0,0	0,2	0,6	1,7	7,0	1,7%	72,1	5,7	18,3	40,1	84,9	242,2
Idosos	2,8	0,1	0,4	1,1	3,0	10,8	2,2%	98,7	8,5	26,7	57,0	117,9	324,4
<i>Charcutaria e outras carnes processadas</i>													
Crianças	12,4	1,1	4,3	9,1	16,6	34,7	36,8%	30,7	7,4	16,5	26,3	40,1	69,0
Adolescentes	25,8	6,1	13,6	21,6	33,5	59,4	56,1%	46,6	16,5	28,7	41,3	58,3	94,9
Adultos	23,6	4,6	11,3	19,3	31,1	57,2	49,8%	46,8	16,1	28,3	41,3	59,0	96,5
Idosos	11,0	1,4	4,3	8,3	14,6	29,8	30,9%	33,0	10,8	19,5	28,7	41,7	69,5
<i>Pescado total</i>													
Crianças	24,6	6,2	13,3	21,3	32,2	54,4	41,9%	57,9	22,9	38,4	53,4	72,4	107,4
Adolescentes	32,8	9,2	18,8	28,8	42,3	69,9	42,5%	76,0	34,3	53,4	71,0	93,2	134,6
Adultos	43,6	13,0	25,7	38,8	56,3	90,6	45,5%	94,8	44,3	67,5	89,0	115,6	165,1
Idosos	46,4	15,0	28,3	41,7	59,5	93,7	50,5%	91,8	42,8	65,3	86,4	112,1	159,5
<i>Peixe fresco, seco e enlatado</i>													
Crianças	20,9	5,3	11,3	18,0	27,2	46,1	36,6%	55,4	22,2	37,2	51,1	69,0	102,5
Adolescentes	27,0	7,4	15,4	23,7	35,0	58,1	35,3%	74,4	35,0	53,0	69,7	90,5	130,5
Adultos	37,0	10,6	21,4	32,7	47,8	78,1	38,5%	93,8	45,0	67,5	88,2	113,9	162,0
Idosos	41,0	13,7	25,3	36,9	52,3	82,7	46,6%	87,7	41,6	62,7	82,1	106,6	152,8
<i>Crustáceos, moluscos, derivados e outros</i>													

	Consumo Nacional						% Dias de Consumo	Quantidade consumida, dos que consomem					
	Média	P5	P25	P50	P75	P95		Média	P5	P25	P50	P75	P95
Crianças	1,4	0,0	0,2	0,7	1,8	5,2	1,9%	48,1	14,0	27,3	41,8	61,7	104,0
Adolescentes	2,7	0,2	0,8	1,7	3,5	8,3	4,2%	51,3	15,4	29,3	44,6	65,9	110,3
Adultos	4,9	0,6	1,8	3,5	6,4	13,9	6,7%	64,4	19,7	37,5	56,3	82,4	136,8
Idosos	4,0	0,3	1,2	2,6	5,2	12,3	4,0%	80,2	26,2	48,1	70,9	101,8	166,0
Pescado processado													
Crianças	2,7	0,5	1,2	2,1	3,5	6,9	3,1%	82,4	23,2	45,9	70,7	105,8	180,6
Adolescentes	3,5	0,8	1,7	2,8	4,4	8,5	4,6%	72,0	19,8	39,5	61,3	92,6	160,6
Adultos	1,5	0,1	0,4	1,0	2,0	4,7	2,7%	46,0	10,2	22,5	37,3	59,6	111,0
Idosos	0,2	0,0	0,0	0,1	0,2	0,7	0,5%	26,7	5,5	12,6	21,4	34,8	66,0
Ovos													
Crianças	9,9	1,7	4,4	7,8	13,1	25,0	22,9%	40,7	13,0	24,2	36,0	52,1	83,9
Adolescentes	14,4	3,3	7,2	11,9	18,8	34,3	33,0%	42,5	13,6	25,6	37,7	54,0	87,4
Adultos	16,6	3,9	8,5	13,7	21,5	38,7	33,6%	48,3	16,1	29,3	43,0	61,4	98,5
Idosos	15,3	3,3	7,5	12,6	20,1	36,9	26,5%	55,2	19,1	34,2	49,7	70,0	110,2
Óleos e gorduras													
Crianças	15,5	4,0	9,1	14,1	20,4	32,0	>95,0%	15,5	4,0	9,1	14,1	20,4	32,0
Adolescentes	20,1	7,2	13,1	18,6	25,5	37,9	>95,0%	20,1	7,2	13,1	18,6	25,5	37,9
Adultos	21,5	8,0	14,2	20,0	27,1	40,0	>95,0%	21,5	8,0	14,2	20,0	27,1	40,0
Idosos	19,7	7,0	12,7	18,2	24,9	37,3	>95,0%	19,7	7,0	12,7	18,2	24,9	37,3
Óleos vegetais													
Crianças	1,3	0,1	0,4	0,9	1,7	3,8	25,2%	4,5	0,9	2,3	3,7	5,9	10,6
Adolescentes	2,6	0,5	1,2	2,0	3,4	6,5	37,0%	6,8	2,2	3,9	5,8	8,5	14,6
Adultos	2,5	0,4	1,1	1,9	3,3	6,5	32,5%	7,3	2,4	4,2	6,3	9,2	15,8
Idosos	1,5	0,2	0,5	1,1	2,0	4,2	19,1%	6,8	2,2	3,9	5,9	8,6	14,7
Azeite													
Crianças	8,8	3,0	5,5	7,9	11,1	17,5	>95,0%	8,8	3,0	5,5	7,9	11,1	17,5
Adolescentes	10,3	3,8	6,6	9,3	12,9	20,0	>95,0%	10,3	3,8	6,6	9,3	12,9	20,0
Adultos	11,2	4,3	7,3	10,2	14,1	21,5	94,1%	12,3	4,9	8,1	11,3	15,4	23,3
Idosos	11,6	4,4	7,5	10,5	14,5	22,2	93,7%	12,8	5,1	8,4	11,7	15,9	24,1
Manteiga													

	Consumo Nacional						% Dias de Consumo	Quantidade consumida, dos que consomem					
	Média	P5	P25	P50	P75	P95		Média	P5	P25	P50	P75	P95
Crianças	2,0	0,0	0,1	0,9	2,7	7,9	14,0%	8,0	1,7	4,3	6,8	10,4	18,3
Adolescentes	3,9	0,1	0,8	2,5	5,5	12,3	28,0%	11,1	3,8	6,6	9,6	13,9	23,4
Adultos	4,3	0,1	0,9	2,8	6,0	13,7	28,0%	12,4	4,3	7,4	10,8	15,6	26,3
Idosos	3,1	0,0	0,3	1,6	4,4	11,4	15,2%	12,7	4,4	7,6	11,1	15,9	26,8
Margarinas e minarinas													
Crianças	1,1	0,0	0,0	0,1	0,9	5,8	1,0%	9,0	1,0	4,7	7,6	11,7	20,7
Adolescentes	2,0	0,0	0,0	0,5	2,5	8,6	5,8%	10,6	3,5	6,1	9,0	13,3	23,1
Adultos	2,2	0,0	0,1	0,7	3,0	9,3	8,0%	10,7	3,5	6,2	9,1	13,4	23,4
Idosos	2,4	0,0	0,1	0,8	3,2	9,7	9,7%	10,8	3,5	6,2	9,2	13,5	23,5
Doces, bolos e bolachas													
Crianças	65,2	7,1	25,0	49,1	87,3	175,9	84,1%	85,6	14,2	38,9	68,5	112,3	215,7
Adolescentes	89,8	16,5	41,8	72,0	116,8	225,6	90,9%	110,6	28,2	56,7	90,6	141,3	262,1
Adultos	73,0	13,4	33,3	57,7	95,1	184,3	94,5%	86,1	19,9	42,5	69,6	110,8	207,9
Idosos	50,2	8,3	22,1	39,1	65,7	129,4	91,0%	61,7	13,7	30,0	49,7	79,5	150,7
Doces													
Crianças	25,4	0,1	2,7	12,0	31,8	92,9	29,7%	68,2	12,1	27,4	48,0	84,6	192,6
Adolescentes	37,4	1,3	9,3	22,6	47,1	123,9	63,3%	64,2	11,3	25,6	45,2	79,3	180,2
Adultos	37,3	2,6	11,6	24,2	46,8	114,4	81,7%	53,0	9,3	21,0	37,1	65,5	148,9
Idosos	29,0	1,8	8,7	18,6	36,5	90,0	77,6%	42,8	7,6	17,1	30,0	52,8	119,4
Bolos													
Crianças	13,6	0,1	1,8	7,3	19,2	48,6	10,5%	78,5	21,8	53,8	75,7	100,1	143,0
Adolescentes	29,1	2,2	10,5	22,9	41,3	77,4	24,1%	103,9	54,9	78,1	98,7	123,8	170,0
Adultos	27,9	1,6	9,4	21,5	39,8	76,0	22,6%	103,9	54,6	77,9	98,8	124,3	170,7
Idosos	18,1	0,4	4,1	11,8	25,8	57,3	13,1%	98,0	51,0	73,3	93,1	117,3	160,8
Bolachas e biscoitos comerciais													
Crianças	17,4	1,2	6,2	13,5	24,2	47,1	49,1%	35,7	10,6	21,2	31,5	45,5	75,5
Adolescentes	18,5	0,8	5,6	13,9	26,0	52,3	37,1%	45,4	18,2	29,1	40,4	55,9	90,2
Adultos	11,5	0,1	2,1	7,2	16,4	37,1	22,8%	37,8	14,7	23,8	33,4	46,7	75,8
Idosos	7,7	0,1	1,1	4,5	11,0	25,9	18,1%	29,1	11,5	18,6	25,8	35,8	57,6
Adoçantes artificiais													

	Consumo Nacional						% Dias de Consumo	Quantidade consumida, dos que consomem					
	Média	P5	P25	P50	P75	P95		Média	P5	P25	P50	P75	P95
Crianças	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0%	3,4	1,0	1,9	2,9	4,3	7,7
Adolescentes	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0%	3,4	1,0	1,9	2,9	4,3	7,7
Adultos	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	1,4	0,0%	3,4	1,0	1,9	2,8	4,2	7,6
Idosos	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	2,7	0,0%	3,3	1,0	1,8	2,7	4,1	7,5
Snacks e salgados													
Crianças	10,4	0,0	1,3	5,3	14,2	37,6	6,5%	91,3	15,9	56,9	87,6	120,8	178,2
Adolescentes	30,9	4,1	13,2	24,9	42,2	77,5	19,0%	142,8	73,5	106,0	135,6	171,4	237,7
Adultos	23,3	0,8	6,5	16,5	32,8	69,1	12,5%	143,4	73,0	106,2	136,2	172,4	238,4
Idosos	7,5	0,0	0,6	3,2	9,9	29,6	2,9%	121,7	60,7	89,7	115,3	146,7	204,4
Snacks e Batatas fritas													
Crianças	1,6	0,0	0,1	0,7	2,1	6,4	2,3%	33,2	10,8	22,5	31,6	42,0	60,7
Adolescentes	4,2	0,3	1,3	3,0	5,8	12,3	6,5%	48,7	26,3	36,8	46,3	57,8	79,0
Adultos	2,4	0,0	0,3	1,2	3,2	8,9	2,7%	46,5	24,5	34,7	44,0	55,5	76,8
Idosos	0,8	0,0	0,0	0,2	0,8	3,6	0,5%	35,8	19,0	26,8	33,9	42,6	59,2
Salgados recheados, salgadinhos e pizzas													
Crianças	8,6	0,0	0,4	3,2	11,3	35,6	2,1%	162,0	98,2	129,6	156,8	188,6	243,4
Adolescentes	22,9	1,6	7,8	17,1	31,9	63,5	11,2%	161,8	97,2	129,5	156,4	188,5	244,8
Adultos	19,2	0,5	4,9	13,3	27,5	58,3	9,1%	154,0	92,1	122,7	148,8	179,5	233,7
Idosos	6,0	0,0	0,2	1,9	7,5	26,2	1,4%	144,5	86,4	115,1	139,7	168,4	219,3
Substitutos de carne													
Crianças	0,4	0,0	0,0	0,0	0,1	1,8	0,0%	41,8	4,9	14,7	28,7	53,3	122,9
Adolescentes	0,6	0,0	0,0	0,0	0,2	2,8	0,0%	44,5	5,5	15,8	31,0	57,1	128,5
Adultos	1,0	0,0	0,0	0,0	0,5	4,8	0,1%	56,9	7,5	21,0	40,2	73,3	162,2
Idosos	0,6	0,0	0,0	0,0	0,1	3,1	0,0%	72,2	10,3	28,0	52,2	93,5	201,0
Substitutos de leite e de produtos lácteos													
Crianças	2,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0%	231,1	76,2	148,1	214,7	297,0	443,9
Adolescentes	5,2	0,0	0,0	0,0	0,0	5,1	0,0%	230,9	75,3	148,0	214,6	297,3	439,7
Adultos	10,9	0,0	0,0	0,0	0,0	75,6	0,0%	227,8	74,1	144,9	211,6	293,0	437,1
Idosos	8,8	0,0	0,0	0,0	0,0	46,8	0,0%	223,7	72,4	142,0	207,5	288,4	429,6
Sal de adição													

	Consumo Nacional						% Dias de Consumo	Quantidade consumida, dos que consomem					
	Média	P5	P25	P50	P75	P95		Média	P5	P25	P50	P75	P95
Crianças	2,2	0,8	1,5	2,1	2,9	4,2	>95,0%	2,2	0,8	1,5	2,1	2,9	4,2
Adolescentes	2,7	1,2	1,9	2,6	3,4	4,8	>95,0%	2,7	1,2	1,9	2,6	3,4	4,8
Adultos	2,9	1,2	2,0	2,7	3,6	5,0	>95,0%	2,9	1,2	2,0	2,7	3,6	5,0
Idosos	2,7	1,1	1,9	2,5	3,3	4,7	>95,0%	2,7	1,1	1,9	2,5	3,3	4,7
Outros													
Crianças	2,2	0,3	0,8	1,6	2,8	6,3	62,1%	3,5	0,6	1,5	2,6	4,5	9,4
Adolescentes	4,2	0,9	2,0	3,3	5,4	10,9	76,5%	5,7	1,3	2,7	4,5	7,3	14,1
Adultos	5,2	1,1	2,4	4,0	6,6	13,0	78,4%	6,8	1,5	3,3	5,4	8,7	16,6
Idosos	3,7	0,7	1,6	2,8	4,7	9,6	67,7%	5,5	1,2	2,6	4,3	7,0	13,9

Tabela A1.4 - Consumo diário de alimentos por grupos, em gramas, por região NUT II (IAN-AF 2015-2016), ponderado para a distribuição da população Portuguesa.

	Consumo Nacional						% Dias de Consumo	Quantidade consumida, dos que consomem					
	Média	P5	P25	P50	P75	P95		Média	P5	P25	P50	P75	P95
Fruta, hortícolas e leguminosas													
Norte	326,4	119,1	220,8	310,3	414,5	588,8	>95,0%	326,4	119,1	220,8	310,3	414,5	588,8
Centro	332,5	118,4	221,4	313,9	423,4	609,8	>95,0%	332,5	118,4	221,4	313,9	423,4	609,8
Lisboa	306,3	112,4	205,8	289,6	388,6	557,1	>95,0%	306,3	112,4	205,8	289,6	388,6	557,1
Alentejo	326,0	115,3	217,3	308,5	415,5	596,4	>95,0%	326,0	115,3	217,3	308,5	415,5	596,4
Algarve	309,9	117,2	210,9	294,0	391,5	556,8	>95,0%	309,9	117,2	210,9	294,0	391,5	556,8
Madeira	275,7	99,1	183,6	259,9	350,5	506,4	>95,0%	275,7	99,1	183,6	259,9	350,5	506,4
Açores	263,1	81,1	165,1	244,5	340,9	508,7	>95,0%	263,1	81,1	165,1	244,5	340,9	508,7
Hortícolas⁷													
Norte	167,8	52,3	105,2	155,3	216,9	326,0	>95,0%	167,8	52,3	105,2	155,3	216,9	326,0
Centro	156,0	56,3	102,9	145,9	198,0	289,4	>95,0%	156,0	56,3	102,9	145,9	198,0	289,4
Lisboa	149,6	60,1	102,6	141,2	187,4	267,6	>95,0%	149,6	60,1	102,6	141,2	187,4	267,6
Alentejo	157,2	53,8	101,5	146,3	201,0	297,5	>95,0%	157,2	53,8	101,5	146,3	201,0	297,5
Algarve	153,1	51,2	97,5	141,7	196,1	293,1	>95,0%	153,1	51,2	97,5	141,7	196,1	293,1
Madeira	144,1	52,3	94,7	134,4	182,8	268,5	>95,0%	144,1	52,3	94,7	134,4	182,8	268,5
Açores	135,2	44,5	84,2	123,4	173,1	264,8	>95,0%	135,2	44,5	84,2	123,4	173,1	264,8
Hortícolas prato													
Norte	95,4	28,8	58,0	86,6	123,3	192,2	>95,0%	95,4	28,8	58,0	86,6	123,3	192,2
Centro	91,2	26,6	53,6	81,3	117,9	190,0	>95,0%	91,2	26,6	53,6	81,3	117,9	190,0
Lisboa	100,9	35,7	66,7	94,3	127,9	188,6	94,7%	113,3	45,8	77,8	106,5	141,2	203,9
Alentejo	91,0	28,5	58,4	84,9	116,8	174,5	91,9%	102,4	35,9	67,4	95,9	130,1	191,5
Algarve	107,7	31,9	65,1	97,8	139,4	217,2	94,7%	118,3	38,0	73,5	108,1	151,9	233,4
Madeira	100,3	33,3	63,3	91,7	128,0	196,6	87,9%	116,5	40,2	74,6	107,2	148,2	225,0
Açores	71,0	20,9	42,3	63,6	91,7	146,5	83,9%	88,0	29,3	55,1	80,0	112,1	174,2
Hortícolas sopa													
Norte	70,9	3,8	28,4	62,7	103,3	168,2	58,4%	126,7	56,7	91,2	121,2	156,1	216,0
Centro	66,1	8,1	31,9	59,2	92,3	148,7	53,8%	124,4	61,2	91,9	118,8	150,9	206,8
Lisboa	48,6	3,6	18,9	40,7	70,0	121,2	38,5%	116,6	58,9	87,3	111,9	140,7	190,2
Alentejo	68,0	7,3	30,2	58,2	95,0	162,6	53,2%	129,0	54,1	88,6	120,6	160,1	233,1

⁷ Inclui hortícolas ingeridos na sopa e no prato.

	Consumo Nacional						% Dias de Consumo	Quantidade consumida, dos que consomem					
	Média	P5	P25	P50	P75	P95		Média	P5	P25	P50	P75	P95
Algarve	45,2	1,6	13,9	35,9	67,4	120,1	32,3%	121,1	63,7	92,0	116,4	144,9	194,5
Madeira	47,3	1,4	13,5	36,7	70,5	129,3	32,9%	123,7	62,9	91,5	117,2	148,7	206,3
Açores	64,7	8,8	30,6	55,8	89,0	151,6	52,9%	125,4	50,1	85,3	117,6	156,9	227,3
<i>Frutos gordos e sementes</i>													
Norte	2,5	0,0	0,0	0,1	2,0	13,4	0,6%	30,4	7,1	15,3	24,6	38,9	73,1
Centro	3,2	0,0	0,0	0,3	3,3	16,7	1,3%	27,1	10,0	17,1	24,3	34,0	53,3
Lisboa	3,4	0,0	0,1	0,9	3,8	14,9	4,8%	25,9	6,3	12,6	20,3	32,6	64,1
Alentejo	2,1	0,0	0,0	0,2	1,7	10,6	0,8%	27,3	6,3	13,1	21,4	34,6	67,9
Algarve	2,8	0,0	0,1	1,0	3,3	11,6	5,9%	22,1	5,5	11,1	17,8	28,1	53,3
Madeira	1,4	0,0	0,0	0,1	1,1	7,9	0,4%	18,4	9,0	13,2	17,2	22,2	31,7
Açores	3,8	0,0	0,3	1,6	4,7	14,8	6,2%	33,3	9,0	17,6	27,6	42,4	77,1
<i>Fruta fresca⁸</i>													
Norte	132,8	26,6	79,0	123,2	175,5	271,2	93,0%	165,5	69,4	113,1	154,0	205,0	301,1
Centro	145,0	29,3	82,6	131,8	192,6	305,1	92,0%	179,7	69,7	118,6	165,6	225,6	337,4
Lisboa	133,6	28,8	74,5	119,4	176,4	286,9	85,6%	174,1	66,5	113,2	159,1	218,2	332,7
Alentejo	141,6	27,3	78,7	126,3	187,5	307,0	91,6%	175,6	69,0	114,3	159,2	219,2	337,2
Algarve	137,0	33,4	83,6	127,7	179,7	271,9	88,0%	174,8	77,7	123,4	164,8	214,9	306,3
Madeira	114,5	19,0	63,2	104,8	154,6	242,6	80,0%	159,8	69,9	111,0	149,4	197,0	285,2
Açores	100,0	15,1	52,4	89,9	136,0	219,1	73,8%	148,2	62,1	101,4	138,1	183,8	268,6
<i>Leguminosas</i>													
Norte	15,1	3,1	7,2	12,0	19,5	37,3	25,8%	55,6	20,4	34,0	48,6	69,2	114,4
Centro	14,7	1,7	3,7	6,7	15,8	56,3	13,1%	66,5	16,6	33,7	53,7	84,3	159,2
Lisboa	14,4	1,3	4,6	9,7	18,7	43,1	19,6%	64,7	16,0	33,2	53,1	82,9	153,0
Alentejo	21,7	1,2	5,9	13,6	28,0	68,9	23,8%	77,8	19,5	38,7	61,9	98,3	189,9
Algarve	15,4	1,1	4,5	9,9	19,7	47,8	19,8%	66,5	17,7	33,9	53,2	83,5	159,3
Madeira	12,2	4,4	7,8	11,0	15,3	24,3	23,8%	50,9	20,6	34,2	46,6	62,8	95,5
Açores	20,4	2,3	7,5	14,8	26,9	57,0	27,8%	66,4	19,9	37,2	56,3	84,2	147,1

⁸ No caso das crianças, inclui também boiões de fruta.

	Consumo Nacional						% Dias de Consumo	Quantidade consumida, dos que consomem					
	Média	P5	P25	P50	P75	P95		Média	P5	P25	P50	P75	P95
Sopas													
Norte	180,8	10,0	74,2	162,5	263,3	421,5	58,4%	324,2	153,8	237,9	310,8	395,6	541,1
Centro	172,6	20,7	82,4	153,7	240,6	391,8	53,8%	322,2	160,1	237,9	306,8	389,6	537,3
Lisboa	126,6	9,7	50,3	107,8	183,1	308,9	38,5%	303,7	165,1	235,5	294,3	361,6	474,5
Alentejo	181,5	20,9	88,0	165,4	255,1	400,3	53,4%	343,3	185,7	262,5	329,4	408,8	548,5
Algarve	116,3	4,2	36,1	93,4	174,5	306,1	32,4%	309,9	172,4	243,1	301,5	367,3	476,4
Madeira	124,6	3,6	36,1	98,0	186,6	334,9	32,9%	326,7	172,3	244,8	310,1	390,2	537,6
Açores	183,1	28,4	93,4	163,4	250,2	406,7	53,4%	347,1	172,8	254,4	328,4	418,9	586,0
Produtos lácteos													
Norte	261,9	46,6	136,4	230,5	353,1	585,6	>95,0%	261,9	46,6	136,4	230,5	353,1	585,6
Centro	252,8	50,6	136,8	225,4	338,6	548,0	>95,0%	252,8	50,6	136,8	225,4	338,6	548,0
Lisboa	241,8	43,4	122,2	209,0	324,9	554,2	>95,0%	241,8	43,4	122,2	209,0	324,9	554,2
Alentejo	268,1	56,8	142,7	234,1	356,4	595,1	>95,0%	268,1	56,8	142,7	234,1	356,4	595,1
Algarve	246,9	44,7	125,8	214,2	332,2	560,1	>95,0%	246,9	44,7	125,8	214,2	332,2	560,1
Madeira	224,0	35,7	104,9	185,6	300,1	543,2	>95,0%	224,0	35,7	104,9	185,6	300,1	543,2
Açores	307,9	82,8	178,4	276,0	402,6	643,0	>95,0%	307,9	82,8	178,4	276,0	402,6	643,0
Leite													
Norte	172,2	1,3	54,7	155,9	259,5	421,6	80,2%	266,7	99,5	180,4	252,3	337,2	483,8
Centro	172,3	0,4	41,0	149,6	265,8	446,4	75,5%	282,5	99,7	185,9	265,0	360,0	525,1
Lisboa	146,6	2,1	37,2	110,4	217,9	417,6	62,6%	253,6	61,1	144,6	228,5	335,8	531,2
Alentejo	165,7	3,6	55,6	142,3	245,7	418,2	69,7%	269,7	95,0	177,2	252,4	343,7	503,9
Algarve	148,5	1,2	38,5	123,4	226,2	393,8	65,0%	256,5	86,8	166,6	240,1	328,1	482,4
Madeira	149,9	4,4	48,5	117,5	215,1	409,1	79,2%	224,1	52,4	121,0	195,4	296,2	494,6
Açores	227,2	20,9	102,8	196,0	316,4	541,2	90,0%	298,2	84,3	177,1	269,8	388,3	609,3
logurtes e outros leites fermentados													
Norte	62,5	0,1	7,7	42,1	103,1	186,8	26,2%	172,4	94,5	135,6	168,5	205,0	263,5
Centro	65,8	0,0	6,5	41,5	108,1	205,0	24,0%	186,9	95,7	141,7	180,5	225,0	300,5
Lisboa	65,2	0,3	10,9	46,6	103,8	190,0	28,8%	177,9	91,0	135,4	172,5	214,2	283,4
Alentejo	62,5	0,1	7,5	38,8	97,7	201,3	24,8%	180,8	74,2	125,5	171,2	225,6	320,2
Algarve	68,5	0,2	9,9	46,9	110,0	204,2	26,5%	193,5	101,8	146,5	185,5	231,4	312,5
Madeira	50,2	0,0	3,2	26,4	82,9	168,0	17,4%	163,0	88,6	126,3	157,8	194,1	255,3
Açores	52,8	0,0	4,1	28,8	87,8	172,8	16,2%	185,2	119,2	152,9	180,7	212,5	266,8

	Consumo Nacional						% Dias de Consumo	Quantidade consumida, dos que consomem					
	Média	P5	P25	P50	P75	P95		Média	P5	P25	P50	P75	P95
Queijo e Requeijão													
Norte	14,0	1,4	5,8	11,4	19,3	35,1	38,2%	34,5	15,8	23,8	31,6	41,9	63,0
Centro	16,5	1,4	6,5	13,4	23,0	42,6	39,7%	39,1	17,4	26,6	35,7	47,7	72,5
Lisboa	20,2	1,6	8,1	16,7	28,4	51,1	45,2%	43,3	18,0	29,2	39,9	53,8	80,2
Alentejo	22,4	1,8	9,0	18,3	31,0	57,5	49,6%	44,8	17,5	28,8	40,3	55,7	87,7
Algarve	17,4	1,3	6,8	14,3	24,4	44,4	41,6%	40,2	17,7	27,4	36,8	49,2	73,9
Madeira	15,3	0,4	5,0	13,2	23,0	37,8	45,5%	32,0	17,0	24,3	30,6	38,2	51,8
Açores	17,0	4,5	10,3	15,8	22,3	33,4	45,4%	36,5	21,1	29,1	35,5	42,8	55,3
Cereais derivados e tubérculos													
Norte	338,5	139,7	238,5	323,4	422,0	588,9	>95,0%	338,5	139,7	238,5	323,4	422,0	588,9
Centro	311,6	149,4	231,0	299,8	379,3	513,7	>95,0%	311,6	149,4	231,0	299,8	379,3	513,7
Lisboa	290,1	126,8	207,8	277,2	358,4	497,1	>95,0%	290,1	126,8	207,8	277,2	358,4	497,1
Alentejo	307,0	142,6	225,4	295,2	375,7	511,2	>95,0%	307,0	142,6	225,4	295,2	375,7	511,2
Algarve	284,8	135,6	212,8	276,2	347,3	463,5	>95,0%	284,8	135,6	212,8	276,2	347,3	463,5
Madeira	301,8	157,0	229,5	290,8	362,2	484,2	>95,0%	301,8	157,0	229,5	290,8	362,2	484,2
Açores	288,6	133,6	209,8	275,7	353,3	487,3	>95,0%	288,6	133,6	209,8	275,7	353,3	487,3
Massa													
Norte	29,5	7,7	16,2	25,4	38,2	64,8	23,6%	121,1	53,5	83,4	111,7	148,2	220,6
Centro	27,8	5,9	13,7	22,8	36,2	66,5	28,3%	94,1	32,7	57,5	83,2	118,6	192,8
Lisboa	41,0	16,5	25,6	35,8	51,3	82,7	36,4%	96,5	49,8	71,4	90,9	115,3	162,0
Alentejo	21,7	8,6	13,9	19,3	26,8	42,9	22,3%	93,4	40,5	62,6	84,7	114,3	175,8
Algarve	25,0	7,8	15,2	22,7	32,3	49,9	25,5%	93,3	54,4	73,4	89,7	109,3	144,7
Madeira	40,0	8,9	20,8	33,8	52,2	92,0	34,2%	113,9	48,3	76,5	103,7	139,7	214,7
Açores	23,2	2,8	8,8	17,3	31,1	63,0	22,0%	92,4	30,5	55,3	81,3	117,2	191,8
Arroz e outros grãos													
Norte	88,3	24,6	51,5	78,6	114,5	185,0	58,6%	153,2	63,4	104,4	142,3	189,9	280,1
Centro	63,4	11,3	30,8	53,3	85,0	149,5	44,7%	139,7	52,8	91,9	128,9	175,6	263,8
Lisboa	66,0	14,5	34,8	56,8	87,0	149,0	44,0%	150,4	61,2	100,4	138,3	187,0	281,2
Alentejo	41,9	2,2	14,1	33,1	60,8	111,9	28,3%	129,3	64,5	96,8	124,1	156,1	211,9
Algarve	45,2	6,1	20,7	38,0	61,8	109,4	33,3%	130,4	57,7	91,4	122,4	160,6	230,5
Madeira	86,7	27,1	52,6	77,8	110,9	176,9	51,0%	171,3	77,4	120,4	159,8	209,4	304,9
Açores	42,3	7,1	19,5	34,3	56,3	104,4	29,7%	140,5	49,0	87,6	126,5	178,0	279,4

	Consumo Nacional						% Dias de Consumo	Quantidade consumida, dos que consomem					
	Média	P5	P25	P50	P75	P95		Média	P5	P25	P50	P75	P95
<i>Batatas e outros tubérculos</i>													
Norte	98,4	29,0	56,1	84,9	125,4	213,7	80,3%	128,1	48,5	80,8	114,0	159,6	256,0
Centro	98,7	28,1	55,3	84,7	126,5	216,9	82,1%	127,0	43,1	76,4	111,5	160,3	263,5
Lisboa	75,6	28,6	49,8	69,8	94,9	142,4	71,2%	109,8	52,5	79,2	103,4	133,2	188,9
Alentejo	83,5	26,6	52,3	76,2	106,3	165,3	76,5%	116,0	53,5	81,3	107,6	141,2	207,4
Algarve	72,9	27,0	46,5	65,9	91,6	142,7	65,9%	112,1	51,1	78,4	104,2	137,0	200,1
Madeira	70,2	21,4	40,0	60,2	89,2	152,4	60,5%	117,1	40,8	71,4	103,4	147,2	240,4
Açores	99,1	44,0	68,4	91,6	121,5	179,9	76,3%	132,0	62,3	94,1	123,4	160,3	231,6
<i>Pão e tostas</i>													
Norte	96,4	33,8	64,4	89,8	121,2	180,9	>95,0%	96,4	33,8	64,4	89,8	121,2	180,9
Centro	99,5	33,7	67,6	94,5	126,0	181,8	>95,0%	99,5	33,7	67,6	94,5	126,0	181,8
Lisboa	95,5	26,4	60,0	88,0	122,6	189,4	93,7%	113,2	47,9	77,4	104,6	139,4	207,8
Alentejo	136,5	37,4	83,9	124,7	176,1	274,7	>95,0%	136,5	37,4	83,9	124,7	176,1	274,7
Algarve	114,0	34,6	74,0	106,7	145,9	217,8	94,2%	131,8	55,7	91,8	123,7	162,6	235,8
Madeira	79,7	27,7	55,8	76,5	100,1	142,2	94,1%	92,4	45,9	69,0	88,3	111,4	153,4
Açores	94,8	24,8	56,8	85,7	122,8	195,2	92,6%	110,6	40,7	71,3	100,9	139,0	213,7
<i>Cereais de pequeno-almoço e barras de cereais</i>													
Norte	7,5	0,0	0,0	0,6	9,7	36,8	1,9%	37,7	17,0	27,1	35,9	46,4	64,8
Centro	7,4	0,0	0,0	1,1	10,0	34,2	3,0%	39,6	18,7	29,0	37,9	48,3	66,2
Lisboa	9,2	0,0	0,0	1,6	11,8	42,7	4,2%	45,5	13,3	26,9	40,6	58,7	94,2
Alentejo	7,5	0,0	0,0	1,3	9,5	34,8	3,8%	40,0	14,8	25,5	36,2	50,4	78,3
Algarve	10,7	0,0	0,0	1,7	13,9	49,4	4,2%	48,5	14,3	28,5	43,1	62,5	100,8
Madeira	9,0	0,0	0,0	1,0	11,1	43,3	2,9%	41,4	12,7	24,9	37,1	53,2	85,0
Açores	13,4	0,0	0,3	4,3	18,7	55,7	10,7%	51,4	13,6	29,9	46,1	67,1	107,0
<i>Carne, pescado e ovos</i>													
Norte	188,0	72,0	129,0	178,4	236,3	337,2	>95,0%	188,0	72,0	129,0	178,4	236,3	337,2
Centro	178,9	73,9	125,4	169,9	222,7	314,0	>95,0%	178,9	73,9	125,4	169,9	222,7	314,0
Lisboa	190,2	72,1	130,4	180,5	239,7	341,1	>95,0%	190,2	72,1	130,4	180,5	239,7	341,1
Alentejo	181,4	63,8	119,7	169,9	230,7	338,3	>95,0%	181,4	63,8	119,7	169,9	230,7	338,3
Algarve	179,1	67,2	119,9	167,7	225,9	330,4	>95,0%	179,1	67,2	119,9	167,7	225,9	330,4
Madeira	143,1	55,1	100,0	136,9	179,3	252,0	>95,0%	143,1	55,1	100,0	136,9	179,3	252,0
Açores	179,9	64,9	117,7	166,5	227,7	339,9	>95,0%	179,9	64,9	117,7	166,5	227,7	339,9

	Consumo Nacional						% Dias de Consumo	Quantidade consumida, dos que consomem					
	Média	P5	P25	P50	P75	P95		Média	P5	P25	P50	P75	P95
Carne total													
Norte	123,0	40,6	78,9	114,2	157,5	235,7	89,9%	143,9	57,4	99,1	135,4	179,8	259,3
Centro	118,1	41,7	77,1	110,1	150,4	222,1	86,2%	138,6	55,0	95,0	130,5	173,6	249,9
Lisboa	127,3	46,3	84,1	118,9	161,2	236,9	85,5%	153,7	65,1	108,1	145,6	190,5	270,0
Alentejo	116,0	38,4	72,5	105,6	148,1	229,1	85,4%	139,6	53,8	92,6	129,1	174,9	261,4
Algarve	121,1	38,7	75,1	110,2	155,1	240,8	84,9%	148,8	57,4	99,3	138,0	186,5	277,0
Madeira	95,3	32,0	63,0	89,9	121,4	177,5	84,5%	119,3	55,5	86,8	113,4	145,6	203,4
Açores	113,1	33,2	67,6	102,7	146,9	229,5	80,5%	144,0	53,1	94,3	133,1	181,9	271,8
Pescado total													
Norte	43,3	9,6	23,0	37,5	57,2	96,8	44,6%	94,9	40,5	65,6	88,6	117,3	170,9
Centro	42,6	16,3	28,2	39,4	53,5	80,1	47,9%	88,8	44,5	66,5	85,0	107,0	146,3
Lisboa	42,3	13,1	26,5	39,3	55,0	81,6	46,0%	90,4	52,0	72,0	88,4	106,4	135,6
Alentejo	40,0	17,6	28,1	37,5	49,3	71,1	49,2%	81,1	39,0	59,4	77,3	98,6	136,4
Algarve	45,1	16,3	28,8	41,0	56,9	87,7	50,7%	88,7	39,8	62,7	83,4	108,8	156,1
Madeira	31,5	6,8	16,4	27,1	41,8	71,3	39,4%	77,7	33,5	54,0	72,7	95,9	139,2
Açores	40,2	14,9	27,1	37,9	50,9	73,5	43,5%	91,0	51,3	72,7	88,9	107,2	138,2
Ovos													
Norte	15,5	5,4	9,9	14,1	19,6	30,1	33,5%	46,4	21,2	32,7	43,4	56,9	81,8
Centro	16,3	4,5	9,1	14,1	21,1	35,7	32,1%	49,9	19,7	32,9	45,7	62,3	94,6
Lisboa	16,4	2,1	6,4	12,4	21,9	44,4	32,5%	47,7	13,1	26,6	41,3	61,6	104,2
Alentejo	20,2	4,8	10,5	16,9	26,2	46,6	34,9%	57,0	16,7	32,9	50,1	73,4	121,1
Algarve	16,3	4,1	8,5	13,6	21,0	37,5	32,2%	50,9	17,3	31,5	45,8	64,7	101,6
Madeira	13,2	7,0	10,4	13,0	15,8	19,9	24,8%	52,4	47,9	52,5	53,2	53,5	53,7
Açores	13,8	1,9	7,0	12,6	18,7	30,4	30,9%	46,8	19,0	31,3	43,1	58,1	87,2
Óleos e gorduras													
Norte	20,9	8,1	14,1	19,6	26,3	38,1	>95,0%	20,9	8,1	14,1	19,6	26,3	38,1
Centro	20,3	7,5	13,4	18,9	25,6	37,9	>95,0%	20,3	7,5	13,4	18,9	25,6	37,9
Lisboa	22,7	8,6	15,2	21,2	28,6	41,9	>95,0%	22,7	8,6	15,2	21,2	28,6	41,9
Alentejo	21,9	8,3	14,7	20,5	27,6	40,5	>95,0%	21,9	8,3	14,7	20,5	27,6	40,5
Algarve	21,7	8,4	14,8	20,4	27,3	39,4	>95,0%	21,7	8,4	14,8	20,4	27,3	39,4
Madeira	14,6	5,2	9,4	13,5	18,5	27,8	>95,0%	14,6	5,2	9,4	13,5	18,5	27,8
Açores	21,3	6,9	13,2	19,4	27,3	42,0	>95,0%	21,3	6,9	13,2	19,4	27,3	42,0

	Consumo Nacional						% Dias de Consumo	Quantidade consumida, dos que consomem					
	Média	P5	P25	P50	P75	P95		Média	P5	P25	P50	P75	P95
<i>Óleos vegetais</i>													
Norte	2,4	0,4	1,2	2,0	3,1	5,5	35,0%	6,4	2,8	4,5	6,0	7,9	11,7
Centro	1,9	0,4	0,9	1,6	2,5	4,5	30,1%	6,0	2,3	3,9	5,4	7,5	11,7
Lisboa	3,0	0,4	1,2	2,2	3,9	8,3	32,3%	8,9	2,3	4,6	7,3	11,3	21,0
Alentejo	2,1	0,4	1,1	1,8	2,7	4,8	29,2%	6,9	3,0	4,7	6,3	8,4	12,6
Algarve	1,8	0,3	0,8	1,4	2,4	4,4	29,8%	5,6	2,0	3,5	5,0	7,1	11,3
Madeira	1,6	0,2	0,7	1,2	2,1	4,2	25,5%	5,7	1,8	3,4	5,0	7,2	12,2
Açores	2,8	0,5	1,3	2,2	3,6	6,8	29,4%	9,4	3,1	5,5	8,1	11,8	20,2
<i>Azeite</i>													
Norte	12,1	4,6	7,8	11,0	15,1	23,1	>95,0%	12,1	4,6	7,8	11,0	15,1	23,1
Centro	11,4	4,7	7,7	10,6	14,2	20,8	94,6%	12,3	5,1	8,4	11,5	15,3	22,4
Lisboa	11,5	4,6	7,7	10,6	14,2	21,3	94,6%	12,6	5,3	8,7	11,7	15,6	23,0
Alentejo	11,4	4,6	7,5	10,4	14,2	21,5	91,0%	12,4	5,0	8,2	11,4	15,4	23,2
Algarve	10,1	4,0	6,6	9,2	12,6	19,4	78,2%	12,9	5,6	8,9	12,0	15,9	23,0
Madeira	7,8	3,1	5,2	7,2	9,7	14,6	89,9%	9,1	3,9	6,3	8,5	11,2	16,4
Açores	9,6	4,0	6,4	8,8	11,9	17,9	86,2%	11,3	4,8	7,6	10,4	14,0	21,0
<i>Manteiga</i>													
Norte	2,6	0,0	0,4	1,5	3,6	8,6	18,0%	10,2	3,9	6,4	9,0	12,6	20,4
Centro	3,1	0,0	0,4	1,8	4,4	10,7	21,2%	10,6	3,3	6,1	9,2	13,4	22,7
Lisboa	4,9	0,0	0,9	3,2	7,1	15,7	29,7%	13,3	4,5	8,1	11,7	16,7	27,5
Alentejo	3,6	0,0	0,6	2,3	5,4	11,4	23,9%	11,1	4,7	7,5	10,2	13,7	20,5
Algarve	3,5	0,1	0,9	2,5	5,0	10,5	26,1%	11,2	4,5	7,2	10,0	13,8	22,0
Madeira	3,2	0,0	0,6	2,1	4,6	9,9	24,9%	9,8	3,9	6,4	8,9	12,1	18,9
Açores	6,3	0,4	2,2	4,8	8,8	17,3	36,3%	15,9	5,9	10,1	14,3	19,8	31,3
<i>Margarinas e minarinas</i>													
Norte	2,5	0,0	0,2	1,1	3,5	9,6	13,2%	10,3	3,6	6,1	8,8	12,8	21,9
Centro	2,1	0,0	0,1	0,7	2,9	8,6	9,6%	9,4	3,3	5,6	8,1	11,8	20,1
Lisboa	2,1	0,0	0,0	0,5	2,4	9,2	5,6%	11,2	2,8	5,7	9,1	14,3	26,8
Alentejo	2,9	0,0	0,0	0,9	4,5	11,5	8,9%	11,1	5,0	7,7	10,3	13,6	20,2
Algarve	3,1	0,0	0,3	1,6	4,7	10,7	16,4%	10,9	5,0	7,7	10,2	13,3	19,1
Madeira	1,1	0,0	0,0	0,1	1,0	5,4	1,1%	10,1	4,0	6,4	9,0	12,5	20,0
Açores	1,5	0,0	0,0	0,2	1,7	7,5	2,4%	11,0	3,4	6,2	9,3	13,8	24,4

	Consumo Nacional						% Dias de Consumo	Quantidade consumida, dos que consomem					
	Média	P5	P25	P50	P75	P95		Média	P5	P25	P50	P75	P95
Doces, bolos e bolachas													
Norte	66,7	12,4	32,0	54,2	87,3	162,9	>95,0%	66,7	12,4	32,0	54,2	87,3	162,9
Centro	72,1	13,5	32,8	56,7	93,9	182,7	94,8%	84,4	19,3	41,3	67,9	108,5	205,1
Lisboa	82,9	15,7	38,6	66,3	108,7	206,3	92,7%	97,6	21,2	48,0	79,8	127,4	234,5
Alentejo	73,4	15,3	37,2	61,5	96,3	171,8	92,7%	88,0	23,9	48,4	75,3	113,4	195,2
Algarve	59,8	8,7	25,2	45,8	78,3	158,3	87,6%	77,3	17,5	37,5	61,7	99,1	189,5
Madeira	60,1	10,0	26,5	46,9	78,8	154,6	90,8%	73,3	15,9	35,5	58,9	94,9	179,0
Açores	65,6	15,2	33,2	53,8	84,6	156,4	86,8%	80,4	22,0	43,4	67,3	102,6	183,3
Doces													
Norte	29,1	1,6	10,0	20,7	37,9	84,2	83,8%	42,1	9,3	19,2	31,8	52,7	108,8
Centro	34,4	2,5	12,9	25,4	45,1	96,1	82,3%	49,2	12,2	24,0	38,5	61,7	121,8
Lisboa	40,0	2,5	12,7	27,2	52,0	120,2	75,0%	60,8	11,6	26,3	45,5	77,2	161,2
Alentejo	35,9	2,8	12,8	25,5	46,4	103,7	77,7%	53,5	11,8	24,5	40,5	67,1	138,2
Algarve	32,9	1,2	8,8	20,4	41,6	105,6	69,9%	54,1	9,3	21,2	37,7	66,8	152,6
Madeira	31,9	1,5	9,1	20,2	40,4	100,0	71,9%	51,5	8,9	20,4	36,0	63,8	145,4
Açores	29,1	3,7	11,2	21,0	37,4	81,1	68,2%	45,9	10,9	21,7	35,4	57,5	115,8
Bolos													
Norte	23,2	1,2	7,9	18,1	33,3	62,7	19,6%	98,7	54,5	77,2	95,6	117,0	154,7
Centro	26,0	0,6	6,5	18,5	38,3	76,5	19,7%	100,8	54,8	77,4	96,8	120,0	160,6
Lisboa	29,2	1,7	10,1	22,8	41,5	78,3	24,6%	101,9	52,4	75,0	96,0	122,2	171,9
Alentejo	27,7	0,7	7,3	20,3	41,0	79,7	21,1%	103,1	57,4	79,1	98,3	121,8	164,7
Algarve	24,5	1,0	7,9	19,4	36,3	65,6	19,7%	100,8	71,9	87,3	99,5	112,8	134,3
Madeira	18,7	1,5	6,9	14,6	26,3	50,0	17,3%	90,1	50,0	70,0	86,8	106,7	141,7
Açores	24,8	1,9	10,0	21,0	35,8	60,6	20,6%	101,4	67,9	90,3	103,5	114,2	128,6
Bolachas e biscoitos comerciais													
Norte	13,2	0,4	3,6	9,7	19,2	38,0	30,9%	36,5	15,9	24,9	33,5	44,9	67,3
Centro	13,0	0,1	2,5	8,4	18,8	41,4	28,3%	36,2	13,7	22,8	32,1	45,0	72,8
Lisboa	13,0	0,3	3,0	8,4	17,9	41,2	29,1%	37,3	11,9	21,2	31,5	46,7	82,2
Alentejo	11,6	0,0	1,1	6,0	16,8	41,3	19,5%	37,9	13,0	22,8	33,1	47,6	79,1
Algarve	9,1	0,1	1,6	5,3	12,4	30,6	17,8%	36,4	12,7	21,7	31,4	45,3	76,7
Madeira	11,7	0,0	1,3	6,2	16,5	41,5	18,9%	41,1	14,1	24,4	35,4	51,3	87,3
Açores	11,5	0,2	2,7	7,9	16,5	35,1	25,9%	36,3	14,7	23,6	32,6	44,8	70,4

	Consumo Nacional						% Dias de Consumo	Quantidade consumida, dos que consomem					
	Média	P5	P25	P50	P75	P95		Média	P5	P25	P50	P75	P95
Adoçantes artificiais													
Norte	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	1,8	0,0%	3,3	1,1	1,9	2,8	4,2	7,4
Centro	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	1,9	0,0%	3,8	1,1	2,0	3,1	4,8	8,9
Lisboa	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	1,9	0,0%	2,9	0,7	1,4	2,4	3,8	7,0
Alentejo	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	2,3	0,0%	3,6	1,1	1,9	3,0	4,5	8,3
Algarve	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	1,2	0,0%	3,0	0,9	1,7	2,6	3,9	6,7
Madeira	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0%	1,9	0,7	1,1	1,7	2,5	3,6
Açores	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0%	2,6	1,1	1,7	2,3	3,1	4,9
Snacks, salgados e pizzas													
Norte	20,7	0,2	3,9	13,4	30,2	66,4	8,8%	159,7	84,4	123,9	154,7	190,6	253,4
Centro	15,3	0,2	2,9	9,7	21,9	49,2	8,8%	119,7	65,8	91,8	114,7	141,9	190,7
Lisboa	28,9	1,9	11,4	23,8	41,1	73,4	17,2%	145,5	86,3	117,0	141,6	170,1	219,6
Alentejo	18,9	0,4	4,3	12,3	26,4	59,6	12,7%	110,2	43,9	73,3	101,1	137,1	207,2
Algarve	23,1	0,3	5,7	17,5	34,6	65,5	10,5%	165,9	82,9	127,8	165,9	202,1	252,3
Madeira	14,7	0,1	2,5	9,0	21,0	48,6	7,2%	135,2	65,1	101,6	130,5	164,3	223,6
Açores	20,1	0,1	3,2	11,4	27,9	69,4	10,8%	122,0	41,8	77,6	111,7	155,4	237,7
Substitutos de leite e de produtos lácteos													
Norte	6,1	0,0	0,0	0,0	0,0	6,7	0,0%	234,0	38,9	122,4	208,9	318,1	515,0
Centro	8,5	0,0	0,0	0,0	0,0	58,2	0,0%	210,4	118,2	166,8	205,7	248,9	318,5
Lisboa	12,8	0,0	0,0	0,0	0,0	99,2	0,0%	224,3	82,3	147,7	208,7	284,1	419,7
Alentejo	10,6	0,0	0,0	0,0	0,0	61,4	0,0%	272,8	125,8	207,9	269,9	334,4	431,1
Algarve	20,0	0,0	0,0	0,0	2,1	141,5	0,0%	244,1	73,7	159,8	223,5	316,1	484,7
Madeira	5,1	0,0	0,0	0,0	0,0	27,3	0,0%	185,5	118,7	153,7	181,8	213,3	264,5
Açores	5,1	0,0	0,0	0,0	0,0	3,9	0,0%	253,4	61,1	139,0	222,1	333,7	552,5

	Consumo Nacional						% Dias de Consumo	Quantidade consumida, dos que consomem						
	Média	P5	P25	P50	P75	P95		Média	P5	P25	P50	P75	P95	
Sal de adição														
Norte	2,9	1,3	2,1	2,8	3,6	4,9	>95,0%	2,9	1,3	2,1	2,8	3,6	4,9	
Centro	2,9	1,4	2,1	2,8	3,6	5,0	>95,0%	2,9	1,4	2,1	2,8	3,6	5,0	
Lisboa	2,9	1,3	2,1	2,7	3,6	5,0	>95,0%	2,9	1,3	2,1	2,7	3,6	5,0	
Alentejo	2,8	1,1	1,9	2,6	3,5	5,0	>95,0%	2,8	1,1	1,9	2,6	3,5	5,0	
Algarve	2,6	1,0	1,8	2,4	3,2	4,7	>95,0%	2,6	1,0	1,8	2,4	3,2	4,7	
Madeira	2,4	1,1	1,7	2,2	2,9	4,1	>95,0%	2,4	1,1	1,7	2,2	2,9	4,1	
Açores	2,5	1,1	1,8	2,4	3,1	4,3	>95,0%	2,5	1,1	1,8	2,4	3,1	4,3	

Consumo de bebidas não-alcoólicas

Tabela B1.1 - Consumo diário de bebidas não alcoólicas por grupos, em gramas, para o total nacional (IAN-AF 2015-2016), ponderado para a distribuição da população Portuguesa.

	Consumo Nacional						% Dias de Consumo	Quantidade consumida, dos que consomem					
	Média	P5	P25	P50	P75	P95		Média	P5	P25	P50	P75	P95
<i>Bebidas não alcoólicas</i>	1148,3	358,5	749,6	1085,4	1478,7	2149,3	>95,0%	1148,3	358,5	749,6	1085,4	1478,7	2149,3
Água	869,8	199,4	493,3	784,3	1151,6	1829,8	>95,0%	869,8	199,4	493,3	784,3	1151,6	1829,8
Chá e infusões	77,0	0,0	0,1	8,7	92,7	376,7	2,8%	377,9	88,4	211,5	336,4	499,3	808,2
Café	54,9	0,0	8,7	37,0	78,5	175,7	94,4%	73,8	7,8	28,9	56,1	98,7	199,5
Sumos de fruta natural e sumos 100%	22,3	0,0	0,8	4,5	18,4	97,6	7,5%	158,0	7,3	30,1	75,1	178,1	573,4
Néctares	20,0	0,0	0,0	1,1	17,7	109,5	0,5%	249,2	111,9	178,1	236,3	306,2	430,2
Refrigerantes	88,4	0,0	2,0	33,2	135,0	342,3	11,5%	325,3	130,3	221,4	303,8	405,4	595,4
Outras bebidas não alcoólicas	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	3,5	0,0%	392,2	130,2	238,2	349,6	499,9	798,0

Tabela B1.2 - Consumo diário de bebidas não alcoólicas por grupos, em gramas, por sexo (IAN-AF 2015-2016), ponderado para a distribuição da população Portuguesa.

	Consumo Nacional						% Dias de Consumo	Quantidade consumida, dos que consomem					
	Média	P5	P25	P50	P75	P95		Média	P5	P25	P50	P75	P95
Bebidas não alcoólicas													
Mulheres	1137,7	392,9	777,5	1091,0	1447,4	2040,1	>95,0%	1137,7	392,9	777,5	1091,0	1447,4	2040,1
Homens	1167,6	331,2	732,5	1091,2	1519,3	2261,4	>95,0%	1167,6	331,2	732,5	1091,2	1519,3	2261,4
Água													
Mulheres	846,1	211,0	502,6	775,1	1112,3	1720,6	>95,0%	846,1	211,0	502,6	775,1	1112,3	1720,6
Homens	894,2	193,4	498,4	801,0	1187,4	1910,2	>95,0%	894,2	193,4	498,4	801,0	1187,4	1910,2
Chá e infusões													
Mulheres	109,2	0,0	1,5	34,2	157,0	451,0	10,9%	388,9	89,7	217,7	347,8	514,3	829,6
Homens	43,8	0,0	0,0	0,5	28,7	260,0	0,2%	362,7	94,1	213,7	329,4	475,3	743,6
Café													
Mulheres	54,7	0,0	7,3	33,7	76,4	184,5	94,2%	75,7	7,6	27,2	54,6	100,1	214,6
Homens	56,1	0,0	10,5	40,1	81,0	172,7	94,7%	73,3	8,7	30,4	57,4	98,2	192,4
Sumos de fruta natural e sumos 100%													
Mulheres	21,0	0,0	0,9	4,9	18,8	91,3	7,8%	147,7	8,1	32,1	77,1	174,4	516,5
Homens	23,7	0,0	0,7	4,2	17,8	103,0	7,3%	171,5	6,8	27,7	71,5	178,9	640,6
Néctares													
Mulheres	16,5	0,0	0,0	0,4	11,9	95,9	0,2%	233,4	104,6	166,8	221,2	287,1	403,8
Homens	23,6	0,0	0,0	2,5	24,3	121,9	1,0%	266,4	119,0	190,2	252,4	327,7	461,9
Refrigerantes													
Mulheres	64,7	0,0	1,2	21,3	95,3	262,6	8,5%	280,5	117,4	194,7	263,5	348,2	502,1
Homens	116,0	0,0	3,6	52,1	185,4	421,0	16,1%	359,9	146,7	248,4	338,6	448,2	647,3

Tabela B1.3 - Consumo diário de bebidas não alcoólicas por grupos, em gramas, por grupo etário (IAN-AF 2015-2016), ponderado para a distribuição da população Portuguesa.

	Consumo Nacional							% Dias de Consumo	Quantidade consumida, dos que consomem					
	Média	P5	P25	P50	P75	P95	Média		P5	P25	P50	P75	P95	
<i>Bebidas não alcoólicas</i>														
Crianças	610,2	67,6	288,6	538,2	848,7	1398,3	>95,0%	610,2	67,6	288,6	538,2	848,7	1398,3	
Adolescentes	1080,3	383,8	715,4	1015,5	1374,3	1995,9	>95,0%	1080,3	383,8	715,4	1015,5	1374,3	1995,9	
Adultos	1258,0	490,0	863,1	1192,9	1581,9	2247,5	>95,0%	1258,0	490,0	863,1	1192,9	1581,9	2247,5	
Idosos	982,5	328,5	635,4	918,2	1259,2	1855,0	>95,0%	982,5	328,5	635,4	918,2	1259,2	1855,0	
<i>Água</i>														
Crianças	432,1	58,7	190,9	359,5	593,3	1057,7	93,7%	515,8	93,8	258,0	445,7	695,1	1179,4	
Adolescentes	736,7	175,2	416,5	658,2	972,0	1561,3	>95,0%	736,7	175,2	416,5	658,2	972,0	1561,3	
Adultos	956,4	267,7	575,8	873,3	1246,4	1925,6	>95,0%	956,4	267,7	575,8	873,3	1246,4	1925,6	
Idosos	780,1	206,7	451,3	702,2	1021,3	1623,5	>95,0%	780,1	206,7	451,3	702,2	1021,3	1623,5	
<i>Chá e infusões</i>														
Crianças	7,8	0,0	0,0	0,0	0,0	42,8	0,0%	191,0	24,6	83,4	156,0	260,2	478,2	
Adolescentes	21,6	0,0	0,0	0,0	3,9	139,3	0,0%	312,3	73,5	170,9	274,5	413,4	677,9	
Adultos	87,3	0,0	0,3	14,3	112,7	407,2	4,2%	413,5	118,2	244,9	372,5	537,1	848,8	
Idosos	91,3	0,0	1,7	27,2	127,4	385,0	10,0%	348,9	90,4	198,1	309,3	456,5	742,5	
<i>Café</i>														
Crianças	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	3,4	0,0%	16,7	0,6	3,8	9,9	21,7	55,5	
Adolescentes	8,2	0,0	0,0	0,2	6,1	44,7	0,6%	44,6	5,8	16,9	32,6	58,8	123,6	
Adultos	66,1	0,8	20,3	48,4	91,3	192,0	>95,0%	66,1	0,8	20,3	48,4	91,3	192,0	
Idosos	55,9	2,3	18,9	40,9	75,8	160,7	>95,0%	55,9	2,3	18,9	40,9	75,8	160,7	
<i>Sumos de fruta natural e sumos 100%</i>														
Crianças	20,9	0,0	0,6	3,8	16,4	93,7	5,9%	172,0	6,8	30,7	79,4	194,0	626,4	
Adolescentes	31,5	0,1	1,5	7,2	27,1	134,6	8,2%	216,7	11,7	45,0	109,0	248,0	770,7	
Adultos	23,7	0,0	0,9	5,1	20,0	102,8	8,1%	161,5	7,8	31,6	78,1	182,9	583,0	
Idosos	13,4	0,0	0,4	2,4	10,7	59,7	5,7%	112,3	5,2	21,7	53,2	126,8	409,1	

	Consumo Nacional						% Dias de Consumo	Quantidade consumida, dos que consomem					
	Média	P5	P25	P50	P75	P95		Média	P5	P25	P50	P75	P95
<i>Néctares</i>													
Crianças	20,1	0,0	0,1	2,4	20,3	102,2	1,3%	203,1	64,1	133,8	191,9	260,0	378,5
Adolescentes	38,2	0,0	1,4	12,7	51,4	162,0	5,3%	264,1	126,9	191,7	250,8	322,0	446,8
Adultos	21,1	0,0	0,0	1,5	19,6	113,4	0,6%	257,3	120,5	185,7	244,2	314,4	439,1
Idosos	7,7	0,0	0,0	0,0	1,5	48,1	0,0%	230,1	105,5	165,1	217,6	281,7	397,6
<i>Refrigerantes</i>													
Crianças	56,2	0,0	0,6	13,8	76,0	248,3	6,7%	247,6	36,5	144,2	230,8	331,7	509,5
Adolescentes	161,4	2,6	41,9	125,8	244,5	442,6	39,2%	371,2	167,8	262,0	348,6	453,5	655,4
Adultos	99,6	0,0	5,5	48,1	154,3	357,0	15,8%	342,1	149,5	237,3	319,6	421,8	611,7
Idosos	25,9	0,0	0,0	0,8	19,9	148,6	0,3%	272,5	113,9	186,1	253,8	337,8	495,8

Tabela B1.4 - Consumo diário de bebidas não alcoólicas por grupos, em gramas, por região NUT II (IAN-AF 2015-2016), ponderado para a distribuição da população Portuguesa.

	Consumo Nacional						% Dias de Consumo	Quantidade consumida, dos que consomem					
	Média	P5	P25	P50	P75	P95		Média	P5	P25	P50	P75	P95
Bebidas não alcoólicas													
Norte	1063,1	259,4	626,9	974,6	1402,5	2164,5	>95,0%	1063,1	259,4	626,9	974,6	1402,5	2164,5
Centro	1136,1	365,7	755,5	1082,0	1458,3	2088,4	>95,0%	1136,1	365,7	755,5	1082,0	1458,3	2088,4
Lisboa	1235,7	430,8	843,0	1185,2	1573,1	2211,2	>95,0%	1235,7	430,8	843,0	1185,2	1573,1	2211,2
Alentejo	1276,8	405,5	851,5	1219,3	1639,6	2340,8	>95,0%	1276,8	405,5	851,5	1219,3	1639,6	2340,8
Algarve	1416,1	569,3	1049,3	1395,3	1761,1	2327,8	>95,0%	1416,1	569,3	1049,3	1395,3	1761,1	2327,8
Madeira	983,9	298,0	628,9	922,7	1271,4	1875,3	>95,0%	983,9	298,0	628,9	922,7	1271,4	1875,3
Açores	995,3	299,7	634,8	933,2	1287,4	1898,8	>95,0%	995,3	299,7	634,8	933,2	1287,4	1898,8
Água													
Norte	749,4	121,3	373,2	644,3	1008,7	1738,1	>95,0%	749,4	121,3	373,2	644,3	1008,7	1738,1
Centro	883,8	241,1	531,3	808,8	1154,0	1785,6	>95,0%	883,8	241,1	531,3	808,8	1154,0	1785,6
Lisboa	979,1	267,9	594,1	902,9	1281,6	1946,8	>95,0%	979,1	267,9	594,1	902,9	1281,6	1946,8
Alentejo	1020,7	259,3	619,8	945,3	1340,8	2033,0	>95,0%	1020,7	259,3	619,8	945,3	1340,8	2033,0
Algarve	1170,6	405,7	813,9	1130,2	1484,4	2065,5	>95,0%	1170,6	405,7	813,9	1130,2	1484,4	2065,5
Madeira	714,4	175,5	415,0	643,6	935,0	1492,0	>95,0%	714,4	175,5	415,0	643,6	935,0	1492,0
Açores	628,9	80,3	329,3	567,4	856,2	1386,6	93,6%	793,1	263,4	501,7	728,0	1011,7	1544,9
Chá e infusões													
Norte	84,9	0,0	0,1	10,1	111,4	396,2	2,8%	396,4	132,2	246,7	355,2	499,5	798,5
Centro	74,6	0,0	0,1	10,6	96,3	350,2	3,2%	380,1	125,1	238,5	346,0	484,3	751,2
Lisboa	61,3	0,0	0,1	6,7	68,7	306,4	2,7%	324,4	65,1	169,7	283,9	435,4	721,2
Alentejo	69,2	0,0	0,0	2,7	66,1	373,9	0,8%	417,2	101,2	229,2	365,2	548,9	909,3
Algarve	65,0	0,0	0,0	1,1	60,9	358,8	0,3%	373,2	123,5	232,8	339,8	477,4	736,1
Madeira	85,1	0,0	1,7	30,1	132,2	331,5	9,6%	341,9	154,3	249,8	328,4	419,6	578,0
Açores	91,9	0,0	0,1	15,4	132,6	406,0	4,3%	386,7	161,2	259,7	354,9	478,9	720,2

	Consumo Nacional						% Dias de Consumo	Quantidade consumida, dos que consomem					
	Média	P5	P25	P50	P75	P95		Média	P5	P25	P50	P75	P95
<i>Café</i>													
Norte	71,5	0,0	14,9	52,4	103,5	215,7	>95,0%	71,5	0,0	14,9	52,4	103,5	215,7
Centro	60,4	0,0	13,0	41,8	84,0	188,6	>95,0%	60,4	0,0	13,0	41,8	84,0	188,6
Lisboa	53,3	0,0	6,6	40,4	80,6	159,0	>95,0%	53,3	0,0	6,6	40,4	80,6	159,0
Alentejo	62,9	0,0	11,2	40,7	88,4	205,3	89,3%	85,5	9,7	32,1	63,0	113,7	237,2
Algarve	58,0	0,0	5,8	36,5	84,8	193,6	85,1%	85,0	6,9	32,8	65,5	115,5	228,9
Madeira	47,6	0,0	7,6	25,9	59,2	167,9	94,3%	65,1	5,8	20,0	40,3	79,0	204,0
Açores	55,6	0,0	7,3	32,8	76,8	191,1	89,6%	80,1	7,4	27,8	56,8	105,9	230,9
<i>Sumos de fruta natural e sumos 100%</i>													
Norte	22,3	0,0	0,3	2,7	14,6	99,2	4,7%	174,6	6,4	27,8	73,2	184,3	656,6
Centro	22,8	0,0	0,5	2,5	11,2	85,9	8,1%	188,5	2,0	11,4	38,3	127,6	727,0
Lisboa	22,4	0,1	1,6	7,0	22,9	93,5	10,3%	134,6	12,5	38,5	80,7	163,7	432,8
Alentejo	13,1	0,0	0,2	1,5	8,0	57,1	3,9%	127,5	3,9	17,6	48,4	127,7	488,5
Algarve	27,2	0,8	4,1	11,6	29,9	103,7	17,8%	140,8	6,2	27,9	70,9	165,9	506,7
Madeira	15,7	0,0	0,5	3,5	14,7	71,3	5,5%	134,6	8,5	35,6	82,4	172,2	435,4
Açores	17,6	0,3	2,5	7,7	20,1	66,3	10,1%	132,4	17,4	45,2	86,7	163,6	396,5
<i>Néctares</i>													
Norte	17,9	0,0	0,0	0,9	15,2	98,1	0,4%	250,3	100,1	173,7	238,1	313,6	441,6
Centro	18,7	0,0	0,0	0,6	15,1	106,3	0,3%	241,5	120,7	177,0	228,0	291,3	408,1
Lisboa	25,6	0,0	0,0	2,9	28,6	128,6	1,2%	268,0	124,7	195,6	256,0	327,6	453,3
Alentejo	21,6	0,0	0,0	1,7	19,8	112,2	0,8%	278,7	90,5	167,2	247,0	355,2	574,7
Algarve	18,6	0,0	0,0	1,3	17,9	102,4	0,6%	240,5	170,7	207,2	236,5	269,4	323,7
Madeira	26,2	0,0	0,0	2,2	25,6	136,8	1,0%	275,3	93,1	171,8	249,8	351,0	544,0
Açores	11,4	0,0	0,1	1,8	12,3	56,8	0,7%	271,5	225,2	267,1	278,7	284,4	288,2

	Consumo Nacional						% Dias de Consumo	Quantidade consumida, dos que consomem					
	Média	P5	P25	P50	P75	P95		Média	P5	P25	P50	P75	P95
<i>Refrigerantes</i>													
Norte	76,4	0,0	0,2	16,2	110,6	332,3	5,6%	321,5	122,9	215,9	300,2	403,9	593,3
Centro	72,9	0,0	1,2	23,7	108,0	296,5	8,6%	306,7	126,2	215,7	292,0	382,0	539,0
Lisboa	90,4	0,0	1,9	35,6	142,3	341,7	10,6%	371,0	174,5	271,9	354,5	452,1	625,7
Alentejo	90,7	0,0	4,1	40,2	134,0	339,2	14,8%	314,0	122,7	203,7	282,7	389,7	613,7
Algarve	97,0	0,0	3,0	42,4	157,9	351,1	12,1%	367,9	210,5	294,7	359,6	433,6	557,8
Madeira	72,9	0,0	2,7	32,6	117,1	263,7	12,1%	288,4	155,3	225,2	280,4	344,0	453,5
Açores	130,7	0,2	16,9	80,9	198,4	425,3	27,1%	350,8	127,7	227,5	322,2	442,8	672,3

Consumo de bebidas alcoólicas

Tabela C1.1 Consumo diário de bebidas alcoólicas por grupos, em gramas, por sexo (IAN-AF 2015-2016), ponderado para a distribuição da população Portuguesa.

	Consumo Nacional						% Dias de Consumo	Quantidade consumida, dos que consomem					
	Média	P5	P25	P50	P75	P95		Média	P5	P25	P50	P75	P95
Bebidas alcoólicas⁹													
Mulheres	43,7	1,3	5,6	15,4	41,4	167,4	43,4%	100,1	4,3	16,0	39,9	99,7	373,1
Homens	249,2	10,0	58,5	150,8	327,2	823,8	74,3%	340,9	22,9	99,2	224,9	450,8	1052,8
Vinho													
Mulheres	26,2	0,8	3,4	9,4	25,0	99,9	38,7%	66,0	3,0	11,0	27,1	66,7	243,4
Homens	147,7	2,6	20,9	69,8	183,7	554,6	64,4%	218,6	7,8	44,2	120,9	280,0	758,2
Vinhos generosos e licores													
Mulheres	0,8	0,0	0,0	0,1	0,7	4,2	0,5%	23,5	6,6	12,9	20,0	30,0	52,3
Homens	2,5	0,0	0,0	0,5	2,6	11,5	1,3%	47,2	15,1	27,5	40,9	59,8	100,5
Cerveja													
Mulheres	7,7	0,0	0,0	0,1	2,8	42,9	0,0%	244,8	45,7	117,2	202,7	326,1	587,7
Homens	90,4	0,0	4,3	33,5	119,5	370,2	7,7%	525	157,9	312,0	467,6	674,9	1087,6
Bebidas destiladas													
Mulheres	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0	0,0%	71,1	0,4	5,2	21,6	71,6	300,3
Homens	2,0	0,0	0,0	0,0	0,5	11,3	0,0%	55,8	9,3	22,3	40,8	72,4	153,0

⁹ Estimado para indivíduos com 15 ou mais anos.

Tabela C1.2 - Consumo diário de bebidas alcoólicas por grupos, em gramas, por grupo etário (IAN-AF 2015-2016), ponderado para a distribuição da população Portuguesa.

	Consumo Nacional						% Dias de Consumo	Quantidade consumida, dos que consomem					
	Média	P5	P25	P50	P75	P95		Média	P5	P25	P50	P75	P95
Bebidas alcoólicas¹⁰													
<u>Mulheres</u>													
Adolescentes	24,5	0,8	3,3	8,7	23,5	44,6	41,7%	27,8	1,6	5,3	12,4	29,1	101,5
Adultos	40,7	1,2	5,4	14,7	38,8	148,5	45,7%	85,6	4,2	15,1	36,7	88,6	314,8
Idosos	56,8	1,5	7,2	20,1	54,7	127,7	37,7%	84,7	4,4	15,4	36,8	88,1	306,7
<u>Homens</u>													
Adolescentes	33,3	1,1	6,0	16,2	40,4	89,7	43,2%	52,5	2,9	11,3	27,0	61,5	184,6
Adultos	234,3	10,4	55,0	139,6	304,9	981,2	72,2%	376,7	19,5	83,7	205,7	461,6	1294,9
Idosos	350,8	39,4	124,3	245,6	455,4	1323,5	84,4%	525,1	52,3	159,5	331,3	656,8	1633,0
<u>Vinho</u>													
<u>Mulheres</u>													
Adolescentes	13,3	0,4	1,9	5,0	13,2	50,7	37,8%	33,9	1,8	6,2	14,8	35,4	124,5
Adultos	23,7	0,7	3,2	8,7	22,9	89,6	39,8%	57,4	2,8	9,9	24,3	58,9	210,3
Idosos	36,8	1,1	5,0	13,5	35,7	140,0	35,1%	100,2	5,2	18,2	43,3	103,5	364,6
<u>Homens</u>													
Adolescentes	15,8	0,3	2,1	6,5	17,8	61,2	39,8%	38,7	1,4	7,3	19,5	46,6	136,2
Adultos	124,5	2,5	17,9	57,0	151,1	468,6	61,2%	193,7	7,5	39,3	105,1	244,7	675,9
Idosos	270,1	25,6	85,4	178,0	346,3	822,9	80,9%	356,5	39,7	122,8	245,1	459,8	1044,5
<u>Vinhos generosos e licores</u>													
<u>Mulheres</u>													
Adolescentes	0,9	0,0	0,0	0,1	0,8	4,3	0,7%	23,5	6,6	12,7	20,0	30,2	52,1
Adultos	0,9	0,0	0,0	0,1	0,9	4,6	0,7%	23,4	6,6	12,9	19,9	30,0	52,1
Idosos	0,5	0,0	0,0	0,0	0,2	2,6	0,0%	23,6	6,6	13,0	20,1	30,2	52,7
<u>Homens</u>													
Adolescentes	2,0	0,0	0,0	0,3	2,0	9,8	0,9%	43,4	13,8	25,0	37,5	55,0	93,4
Adultos	2,6	0,0	0,1	0,6	2,8	11,9	1,6%	46,6	14,9	27,2	40,4	59,0	99,2
Idosos	2,0	0,0	0,0	0,3	1,9	10,1	0,6%	50,3	16,4	29,6	43,8	63,8	106,2

¹⁰ Estimado para indivíduos com 15 ou mais anos.

	Consumo Nacional						% Dias de Consumo	Quantidade consumida, dos que consomem					
	Média	P5	P25	P50	P75	P95		Média	P5	P25	P50	P75	P95
<i>Cerveja</i>													
<i>Mulheres</i>													
Adolescentes	1,9	0,0	0,0	0,0	0,3	10,1	0,0%	90,7	10,5	32,9	65,6	120,0	254,1
Adultos	9,4	0,0	0,0	0,2	4,6	52,1	0,1%	277,7	64,9	145,8	237,0	364,6	630,2
Idosos	2,7	0,0	0,0	0,0	0,2	14,3	0,0%	153,8	32,2	76,3	127,6	203,0	363,2
<i>Homens</i>													
Adolescentes	14,1	0,0	0,0	0,6	9,5	75,8	0,3%	223,2	51,1	113,7	186,4	293,1	517,3
Adultos	103,1	0,1	7,6	44,7	139,9	401,6	9,6%	562,1	188,3	344,8	504,3	715,1	1132,7
Idosos	49,5	0,0	0,8	11,3	57,9	227,7	3,2%	419,5	133,7	253,7	373,6	534,4	858,9
<i>Bebidas destiladas</i>													
<i>Mulheres</i>													
Adolescentes	1,2	0,0	0,0	0,0	0,1	4,7	0,0%	102,8	0,9	9,4	35,8	108,6	423,6
Adultos	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	2,5	0,0%	75,4	0,4	5,8	23,8	77,2	316,8
Idosos	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0%	51,7	0,2	3,2	14,4	50,2	220,8
<i>Homens</i>													
Adolescentes	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0%	124,0	38,6	70,6	106,0	155,5	270,5
Adultos	2,3	0,0	0,0	0,0	0,6	12,9	0,0%	60,9	12,9	27,8	47,1	78,2	155,9
Idosos	1,1	0,0	0,0	0,0	0,3	6,4	0,0%	22,0	5,3	11,0	17,7	28,2	53,4

Tabela C1.3 - Consumo diário de bebidas alcoólicas por grupos, em gramas, por região NUT II (IAN-AF 2015-2016), ponderado para a distribuição da população Portuguesa.

	Consumo Nacional						% Dias de Consumo	Quantidade consumida, dos que consomem					
	Média	P5	P25	P50	P75	P95		Média	P5	P25	P50	P75	P95
Bebidas alcoólicas¹¹													
<u>Mulheres</u>													
Norte	49,3	1,8	7,2	18,9	49,2	187,5	53,4%	91,0	4,2	15,4	38,0	93,4	336,9
Centro	28,5	1,3	4,7	11,7	28,9	105,5	48,3%	61,3	3,0	10,6	25,8	62,7	225,1
Lisboa	54,0	1,7	8,2	21,8	55,4	203,2	50,7%	108,9	6,9	22,5	51,4	117,4	387,4
Alentejo	37,5	1,2	5,3	14,0	36,8	141,7	40,2%	92,9	4,6	16,4	39,5	95,6	340,6
Algarve	44,7	0,9	4,5	13,2	38,1	173,8	44,5%	98,3	2,8	11,9	32,4	88,8	376,1
Madeira	47,5	2,2	9,5	23,1	53,5	168,5	29,0%	150,7	16,3	44,4	88,9	177,8	480,6
Açores	54,4	1,1	5,4	15,8	46,2	212,9	38,3%	139,2	3,8	16,4	45,2	124,5	534,2
<u>Homens</u>													
Norte	248,4	8,5	52,7	148,4	334,0	825,3	81,5%	307,4	18,9	84,6	201,2	412,4	955,6
Centro	266,3	13,4	68,3	170,1	355,0	844,6	79,8%	343,9	27,5	108,4	236,4	458,9	1023,6
Lisboa	251,9	12,4	65,8	159,7	330,7	803,7	77,2%	333,8	26,3	104,3	226,2	439,3	1006,6
Alentejo	291,5	12,7	72,7	180,7	382,9	943,8	75,8%	395,9	25,4	118,4	266,6	525,7	1206,0
Algarve	200,3	14,4	68,6	146,5	271,6	568,6	75,5%	269,7	29,6	106,4	207,9	363,9	721,3
Madeira	152,9	9,9	39,9	92,7	195,5	499,5	55,1%	268,4	24,7	85,9	181,9	352,4	807,2
Açores	242,0	15,4	63,0	147,8	311,1	788,6	67,0%	358,4	33,0	112,3	236,9	463,3	1093,6
<u>Vinho</u>													
<u>Mulheres</u>													
Norte	46,7	1,4	5,9	16,2	43,9	179,9	51,1%	88,7	3,4	13,2	34,1	87,4	334,8
Centro	18,9	1,0	3,6	8,5	19,9	68,4	45,7%	42,6	2,5	8,4	19,5	45,4	152,5
Lisboa	31,6	0,9	4,3	11,8	31,1	121,3	43,2%	70,9	3,9	13,4	31,5	74,5	256,8
Alentejo	14,5	0,8	3,3	7,8	17,1	49,7	34,7%	40,1	5,4	13,5	25,7	49,0	122,2
Algarve	28,8	0,8	3,4	9,5	26,2	110,9	40,1%	69,8	2,5	9,8	25,5	66,6	263,6
Madeira	19,7	1,0	4,1	10,0	22,7	69,3	23,7%	74,7	9,5	24,2	46,7	89,8	230,8
Açores	17,0	1,0	4,1	9,3	20,2	57,6	31,0%	50,8	7,3	17,9	33,4	61,9	151,0

¹¹ Estimado para indivíduos com 15 ou mais anos.

	Consumo Nacional						% Dias de Consumo	Quantidade consumida, dos que consomem					
	Média	P5	P25	P50	P75	P95		Média	P5	P25	P50	P75	P95
<i>Homens</i>													
Norte	197,0	2,5	25,5	88,6	238,7	750,9	74,2%	252,5	5,7	43,0	127,8	313,9	913,4
Centro	158,5	3,6	26,8	88,4	213,1	550,4	71,9%	213,6	9,9	51,6	135,1	288,4	682,9
Lisboa	170,4	3,8	26,1	78,6	200,0	635,4	66,2%	253,4	12,3	54,8	136,6	308,1	879,2
Alentejo	150,3	2,7	21,7	70,7	187,0	567,8	68,5%	210,4	9,1	47,7	122,4	271,5	711,3
Algarve	112,0	3,9	24,1	69,4	151,9	365,4	61,6%	172,0	10,0	47,2	115,9	233,9	525,9
Madeira	63,6	5,9	19,3	41,0	81,8	197,0	44,9%	131,7	18,4	50,7	96,3	172,6	365,2
Açores	138,2	5,4	26,7	72,0	171,5	491,2	57,1%	227,5	15,4	58,9	135,7	287,6	748,7



Anexo 2

Ingestão Nutricional

Lista de siglas e acrónimos

AI - *Adequate Intake*;

AR - *Average Requirement*;

UL - *Tolerable Upper Intake Level*, definido pelas *Dietary Reference Intakes*. USA, 2005;

RI - *Reference Intake ranges for macronutrientes*;

DRV - *Dietary Reference Values*, preconizado pela Autoridade Europeia de Segurança dos Alimentos. EFSA Journal 2010; 8: 1458;

VET - Valor Energético Total.

Notas metodológicas

A metodologia de avaliação do consumo alimentar para os diferentes grupos etários, bem como a metodologia de conversão dos alimentos em nutrientes estão descritos em detalhe no relatório metodológico disponível em www.ian-af.up.pt. Nestas notas metodológicas destacam-se procedimentos realizados na fase de análise da informação.

Cálculo nutricional - A conversão alimento-nutriente foi realizada ao nível do item alimentar. No cálculo nutricional foram considerados alimentos e receitas. Quando os alimentos eram reportados de forma independente, a composição nutricional era obtida diretamente a partir da tabela de composição de alimentos. Quando eram reportadas receitas, o cálculo da composição nutricional era estimado através da metodologia EuroFIR, ou seja, tendo como referencia os ingredientes constituintes da receita em cru, foram aplicados fatores de rendimento associados ao respetivo processo de confeção para estimar eventuais perdas de água, obtendo-se o peso final dos ingredientes, como consumidos. Para além disso, foram ainda aplicados fatores de retenção de nutrientes de forma a estimar as perdas e/ou ganhos de nutrientes resultantes dos diversos métodos de confeção usados nas receitas.

Açúcares Livres

Definição: Monossacarídeos e dissacarídeos adicionados aos alimentos pela indústria, restauração ou consumidor, além de açúcares presentes naturalmente no mel, xaropes e sumos de fruta naturais ou concentrados, de acordo com a definição proposta pela OMS (24).

Metodologia: Para os alimentos processados, estimativa do teor de açúcares livres baseou-se na determinação dos “açúcares adicionados” segundo a metodologia descrita no trabalho “*A systematic methodology to estimate added sugar content of foods*” de JCY Louie et al. (25), de acordo com um conjunto de dez passos sistemáticos. Assim atribui-se: 0g de açúcar adicionado a alimentos que continham 0g de açúcares totais (step 1, n=625); 0g de açúcar adicionado a alimentos não processados ou minimamente processados sem adição de açúcar (step 2, n= 949); 100% do valor de açúcar total como açúcar adicionado a alimentos com teores reduzidos de açúcar naturalmente presente (step 3, n=347). Efetuou-se o cálculo de açúcar adicionado através de uma fórmula baseada numa receita, para alimentos cujo teor de açúcar adicionado dos respetivos ingredientes estava disponível nos passos anteriores (step 4, n=352) e o cálculo de uma fórmula baseada na comparação com valores de variedades não açucaradas (step 5, n=65). No caso de não ser possível estimar o teor de açúcar adicionado através dos passos anteriores, atribui-se 50% de açúcar total como adicionado (step 10, n=118). Os steps 6 a 9 não foram considerados. No caso do mel, xaropes e sumos de fruta todos os monossacarídeos e dissacarídeos presentes foram considerados açúcares livres.

Álcool - Os resultados apresentados para este parâmetro foram calculados para indivíduos com idade igual ou superior a 15 anos e separadamente por sexo.

Inadequação - A estimativa da prevalência de inadequação da ingestão nutricional baseou-se na comparação da distribuição dos resultados obtidos com valores de referência, DRV, entre os quais; AR, AI, UL e %VET. Quando o valor de referência considerado foi do tipo AI, a inadequação foi classificada de forma qualitativa como: “baixa” caso o valor da mediana da ingestão fosse superior ao valor da AI ou “n.d.” caso o valor da mediana da ingestão fosse inferior ao valor da AI, não sendo possível fazer nenhuma declaração (n.d.) Quando disponíveis valores de AR ou UL para os nutrientes, foi calculada a percentagem de indivíduos que não atingem ou excedem o valor de referência. No caso das AR, a determinação da prevalência de inadequação baseou-se no método “AR cut-point”, que permite estimar a prevalência através da proporção da população que apresenta ingestão habitual abaixo da média das necessidades (AR) e assenta nos seguintes pressupostos:

1. A ingestão nutricional e as necessidades da população são independentes para todos os parâmetros nutricionais em estudo;
2. A distribuição das necessidades da população é simétrica, mas não necessariamente normal. O micronutriente ferro é uma exceção, para o qual a distribuição das necessidades, no caso das mulheres, verifica-se assimétrica;
3. A variância da distribuição das recomendações é pequena relativamente à variância da distribuição da ingestão do parâmetro nutricional, ou seja, assume-se que existe uma maior variação na ingestão individual do nutriente do que nas recomendações para a população.

Energia e macronutrientes

Tabela A2.1 Ingestão diária de energia (IAN-AF 2015-2016), ajustada para a variabilidade intra-individual, para o total nacional, por grupo etário e sexo, ponderada para a distribuição da população Portuguesa.

Energia	Nacional			Crianças (<10 anos)			Adolescentes (10-17 anos)			Adultos (18-64 anos)			Idosos (65-84 anos)		
	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens
kcal															
Média	1910	1635	2228	1646	1588	1652	2043	1811	2245	1962	1658	2347	1760	1506	1984
P5	1101	1019	1323	720	730	767	1229	1183	1426	1166	1057	1492	1036	950	1232
P25	1516	1349	1812	1243	1280	1262	1642	1517	1852	1568	1374	1937	1401	1243	1621
P50	1855	1606	2186	1614	1592	1626	1985	1781	2197	1904	1627	2297	1706	1477	1938
P75	2245	1891	2601	2012	1905	2008	2382	2072	2586	2292	1908	2702	2060	1737	2297
P95	2907	2352	3279	2666	2388	2619	3054	2541	3230	2953	2362	3371	2665	2160	2893
kJ															
Média	8019	6869	9354	6922	6677	6946	8584	7608	9433	8237	6962	9851	7387	6325	8325
P5	4627	4284	5558	3030	3079	3232	5170	4974	5994	4901	4445	6267	4354	3995	5172
P25	6372	5667	7608	5230	5386	5309	6901	6375	7781	6587	5775	8133	5882	5224	6802
P50	7793	6748	9178	6787	6691	6836	8343	7482	9231	7996	6835	9643	7164	6205	8132
P75	9424	7943	10918	8459	8004	8442	10004	8703	10864	9624	8011	11343	8648	7295	9637
P95	12197	9877	13762	11198	10030	11003	12820	10670	13563	12392	9917	14148	11181	9066	12138

Tabela A2.2 Ingestão diária de energia (IAN-AF 2015-2016), ajustada para a variabilidade intra-individual, por região, ponderada para a distribuição da população Portuguesa.

Energia	Norte	Centro	AM Lisboa	Alentejo	Algarve	RA Madeira	RA Açores
kcal							
Média	1909	1900	1908	1895	1905	1915	1913
P5	1103	1100	1094	1096	1097	1107	1098
P25	1517	1510	1515	1505	1514	1521	1517
P50	1855	1846	1855	1840	1852	1860	1859
P75	2244	2232	2245	2226	2240	2249	2250
P95	2904	2890	2905	2882	2899	2910	2913
kJ							
Média	8018	7980	8013	7957	8001	8041	8034
P5	4634	4623	4598	4607	4610	4654	4613
P25	6374	6342	6367	6324	6361	6389	6376
P50	7792	7751	7792	7730	7780	7811	7809
P75	9422	9372	9426	9346	9405	9444	9450
P95	12187	12123	12192	12095	12165	12211	12225

Tabela A2.3 Ingestão diária de proteína e o seu contributo percentual para o valor energético total (IAN-AF 2015-2016), ajustada para a variabilidade intra-individual, para o total nacional, por grupo etário e sexo, ponderada para a distribuição da população Portuguesa.

Proteína	Nacional			Crianças (<10 anos)			Adolescentes (10-17 anos)			Adultos (18-64 anos)			Idosos (65-84 anos)		
	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens
g															
Média	86	73	99	68	69	72	90	80	100	89	75	105	77	66	87
P5	47	44	56	28	38	34	52	51	60	51	47	64	43	40	50
P25	67	60	79	50	55	54	71	66	81	71	62	85	60	54	69
P50	83	72	97	66	68	70	87	78	97	87	73	103	74	65	84
P75	102	85	117	84	82	88	106	92	116	105	87	122	91	77	102
P95	133	106	150	114	103	117	137	113	147	136	108	154	119	96	130
g/kg peso															
Média	1,4	1,3	1,5	3,3	3,2	3,3	1,9	1,8	2,0	1,3	1,2	1,4	1,1	1,0	1,2
P5	0,7	0,6	0,7	1,6	1,5	1,7	1,0	1,0	1,1	0,7	0,6	0,7	0,6	0,6	0,7
P25	1,0	0,9	1,0	2,3	2,2	2,4	1,4	1,3	1,5	1,0	0,9	1,0	0,8	0,8	0,9
P50	1,2	1,1	1,3	3,0	2,9	3,1	1,8	1,7	1,9	1,2	1,1	1,3	1,0	0,9	1,1
P75	1,6	1,5	1,7	3,9	3,9	4,0	2,2	2,1	2,3	1,5	1,4	1,6	1,3	1,2	1,4
P95	2,7	2,6	2,9	6,0	6,1	5,9	3,0	2,8	3,1	2,0	1,9	2,2	1,7	1,6	1,9
% VET															
Média	19,9	19,9	18,0	18,6	18,9	16,8	19,8	19,4	18,1	20,2	20,2	18,2	19,5	19,5	17,5
P5	15,2	15,3	13,2	14,0	14,6	11,6	15,2	14,9	13,4	15,5	15,6	13,5	15,0	15,0	13,0
P25	17,7	17,8	15,8	16,5	16,9	14,6	17,7	17,3	15,9	18,0	18,1	16,0	17,4	17,4	15,4
P50	19,7	19,7	17,7	18,4	18,7	16,6	19,6	19,2	17,8	19,9	20,0	17,9	19,3	19,3	17,3
P75	21,8	21,9	19,9	20,5	20,8	18,9	21,7	21,2	20,0	22,1	22,1	20,1	21,4	21,4	19,4
P95	25,3	25,3	23,4	23,9	24,0	22,3	25,1	24,5	23,5	25,6	25,6	23,6	24,8	24,8	22,9

Tabela A2.4 Ingestão diária de proteína e o seu contributo percentual para o valor energético total (IAN-AF 2015-2016), ajustada para a variabilidade intra-individual, por região, ponderada para a distribuição da população Portuguesa.

Proteína	Norte	Centro	AM Lisboa	Alentejo	Algarve	RA Madeira	RA Açores
g							
Média	85	84	85	84	85	85	85
P5	47	46	46	46	46	47	46
P25	67	66	66	66	66	67	66
P50	83	82	83	82	82	83	83
P75	101	100	101	100	101	101	101
P95	131	130	131	130	131	132	132
g/kg peso							
Média	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,5	1,5
P5	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7
P25	0,9	0,9	1,0	0,9	1,0	1,0	1,0
P50	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,3
P75	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,7
P95	2,8	2,6	2,9	2,6	2,8	3,0	3,3
% VET							
Média	21,4	17,9	17,9	17,6	18,3	17,1	17,4
P5	16,9	13,6	13,0	13,2	13,7	13,1	13,2
P25	19,4	15,9	15,6	15,6	16,2	15,3	15,4
P50	21,2	17,7	17,6	17,4	18,2	17,0	17,2
P75	23,2	19,7	19,9	19,4	20,2	18,8	19,1
P95	26,3	22,8	23,7	22,6	23,6	21,5	22,2

Tabela A2.5 - Ingestão diária de hidratos de carbono e o seu contributo percentual para o valor energético total (IAN-AF 2015-2016), ajustada para a variabilidade intra-individual, para o total nacional, por grupo etário e sexo, ponderada para a distribuição da população Portuguesa.

Hidratos de carbono	Nacional			Crianças (<10 anos)			Adolescentes (10-17 anos)			Adultos (18-64 anos)			Idosos (65-84 anos)		
	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens
g															
Média	218	193	247	205	196	213	244	217	271	223	195	256	193	175	212
P5	122	113	141	95	95	98	144	135	166	128	117	152	110	104	124
P25	170	155	195	156	155	162	194	178	220	175	157	205	152	141	169
P50	211	188	240	200	194	208	237	213	264	215	190	248	187	171	206
P75	258	226	291	250	235	259	285	251	315	262	227	298	228	204	248
P95	338	287	376	331	300	341	368	315	400	341	288	383	298	260	321
% VET															
Média	46,6	48,0	45,1	51,2	50,9	51,3	49,1	48,8	49,1	45,7	47,2	44,1	46,7	49,3	44,2
P5	35,6	37,8	33,8	41,0	41,1	41,3	38,7	38,9	39,0	35,0	37,1	33,2	36,1	39,3	33,5
P25	42,3	43,9	40,6	47,2	47,1	47,3	45,0	44,9	45,1	41,5	43,2	39,8	42,5	45,3	40,0
P50	46,7	48,1	45,1	51,3	51,1	51,4	49,2	48,9	49,3	45,9	47,3	44,2	46,8	49,4	44,3
P75	51,0	52,1	49,7	55,3	54,9	55,4	53,3	52,8	53,3	50,1	51,3	48,5	51,0	53,3	48,5
P95	57,0	57,7	56,1	61,0	60,4	61,1	59,0	58,3	58,9	55,9	56,8	54,5	56,8	58,8	54,4

Tabela A2.6 - Ingestão diária de hidratos de carbono e o seu contributo percentual para o valor energético total (IAN-AF 2015-2016), ajustada para a variabilidade intra-individual, por região, ponderada para a distribuição da população Portuguesa.

Hidratos de carbono	Norte	Centro	AM Lisboa	Alentejo	Algarve	RA Madeira	RA Açores
g							
Média	218	217	219	216	218	220	220
P5	122	122	122	121	122	124	124
P25	171	169	171	169	171	172	172
P50	211	209	212	209	211	212	213
P75	258	256	259	255	258	259	260
P95	338	336	339	335	338	340	341
% VET							
Média	47,0	46,6	44,8	46,5	45,4	50,3	47,4
P5	36,5	35,4	34,2	34,9	34,4	40,3	36,5
P25	42,9	42,2	40,6	42,0	41,1	46,3	43,1
P50	47,1	46,7	44,9	46,7	45,5	50,4	47,5
P75	51,2	51,2	49,1	51,2	49,8	54,4	51,9
P95	57,0	57,4	55,0	57,5	55,8	60,0	58,0

Tabela A2.7 - Ingestão diária de mono e dissacarídeos e o seu contributo percentual para o valor energético total diário (IAN-AF 2015-2016), ajustada para a variabilidade intra-individual, para o total nacional, por grupo etário e sexo, ponderada para a distribuição da população Portuguesa.

Mono e dissacarídeos	Nacional			Crianças (<10 anos)			Adolescentes (10-17 anos)			Adultos (18-64 anos)			Idosos (65-84 anos)		
	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens
g															
Média	84	78	91	94	89	99	100	88	109	85	78	92	72	72	72
P5	41	41	42	46	50	46	53	49	56	42	41	44	35	38	33
P25	62	60	65	70	70	72	76	69	82	63	60	67	53	55	52
P50	80	76	86	91	86	94	96	86	105	81	75	88	68	69	68
P75	103	94	112	114	106	121	120	105	132	103	93	113	87	86	89
P95	141	125	157	155	138	166	160	137	179	140	124	157	120	115	125
% VET															
Média	18,5	19,9	17,1	24,9	24,3	25,3	20,2	20,2	20,1	17,9	19,4	16,2	17,6	19,9	15,6
P5	10,5	12,3	9,1	14,8	14,9	15,0	12,0	12,8	11,8	10,3	12,1	8,9	10,1	12,5	8,6
P25	14,6	16,3	13,0	19,9	19,6	20,3	16,3	16,8	16,2	14,3	16,0	12,6	14,0	16,4	12,2
P50	18,0	19,5	16,4	24,2	23,5	24,6	19,8	19,9	19,6	17,5	19,1	15,7	17,2	19,5	15,2
P75	21,8	23,0	20,3	29,1	28,1	29,6	23,6	23,4	23,5	21,1	22,4	19,2	20,7	22,9	18,5
P95	28,4	28,8	27,6	37,5	36,6	38,1	29,7	28,8	29,8	26,8	27,8	25,0	26,4	28,3	24,1

Tabela A2.8 - Ingestão diária de mono e dissacarídeos e o seu contributo percentual para o valor energético total (IAN-AF 2015-2016), ajustada para a variabilidade intra-individual, por região, ponderada para a distribuição da população Portuguesa.

Mono + dissacarídeos	Norte	Centro	AM Lisboa	Alentejo	Algarve	RA Madeira	RA Açores
g							
Média	83	86	87	88	84	76	87
P5	40	44	40	42	41	35	37
P25	61	65	63	64	62	55	60
P50	79	82	83	83	81	72	81
P75	101	104	107	107	102	93	107
P95	137	140	150	151	138	132	157
% VET							
Média	18,2	18,9	18,6	18,4	18,4	19,0	19,2
P5	10,0	10,8	10,8	9,5	10,7	11,2	10,6
P25	14,2	15,1	14,8	14,0	14,7	15,2	15,0
P50	17,6	18,4	18,1	17,7	17,9	18,5	18,6
P75	21,5	22,2	21,8	22,1	21,5	22,1	22,8
P95	28,2	28,5	28,2	29,8	27,7	28,3	30,1

Tabela A2.9 - Ingestão diária de açúcares livres e o seu contributo percentual para o valor energético total (IAN-AF 2015-2016), ajustada para a variabilidade intra-individual, para o total nacional, por grupo etário e sexo, ponderada para a distribuição da população Portuguesa.

Açúcares livres	Nacional			Crianças (<10 anos)			Adolescentes (10-17 anos)			Adultos (18-64 anos)			Idosos (65-84 anos)		
	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens
g															
Média	35	32	39	42	39	46	53	45	60	36	33	40	21	23	23
P5	7	8	7	6	7	6	16	14	17	8	8	8	4	5	4
P25	17	17	19	21	22	22	31	27	35	19	18	20	10	12	10
P50	30	28	33	36	35	40	48	40	54	31	29	34	18	20	18
P75	47	42	53	56	52	63	68	58	78	48	43	53	29	31	30
P95	84	72	96	96	86	108	109	91	126	82	71	94	52	52	57
% VET															
Média	7,5	7,8	6,8	9,6	9,6	9,1	10,5	10,1	9,1	7,5	7,9	6,9	5,0	6,2	4,4
P5	1,8	2,2	1,5	2,7	2,9	2,8	3,7	3,6	2,8	2,0	2,4	1,6	1,1	1,6	0,8
P25	4,1	4,7	3,6	5,9	6,1	5,6	6,8	6,6	5,6	4,4	4,8	3,8	2,6	3,6	2,2
P50	6,6	7,1	6,0	8,8	8,9	8,3	9,8	9,4	8,3	6,7	7,2	6,1	4,3	5,5	3,8
P75	9,9	10,2	9,1	12,5	12,4	11,8	13,5	12,8	11,7	9,8	10,2	9,1	6,6	8,1	6,0
P95	16,0	15,9	15,1	19,2	18,6	18,1	20,0	19,0	18,0	15,7	15,7	14,8	11,0	12,8	10,3

Tabela A2.10 - Ingestão diária de açúcares livres e o seu contributo percentual para o valor energético total (IAN-AF 2015-2016), ajustada para a variabilidade intra-individual, por região, ponderada para a distribuição da população Portuguesa.

Açúcares livres	Norte	Centro	AM Lisboa	Alentejo	Algarve	RA Madeira	RA Açores
g							
Média	31	34	39	37	35	34	40
P5	7	8	8	8	7	6	7
P25	16	18	20	19	18	16	19
P50	27	29	33	31	30	28	33
P75	42	45	52	48	47	46	53
P95	72	76	90	84	81	83	97
% VET							
Média	6,7	6,7	7,9	7,2	7,2	7,6	8,5
P5	1,6	1,9	2,2	1,7	2,1	2,1	2,0
P25	3,8	4,0	4,7	4,0	4,3	4,4	4,7
P50	6,0	6,1	7,1	6,4	6,5	6,8	7,5
P75	8,9	8,8	10,3	9,6	9,4	9,9	11,2
P95	14,2	13,6	16,1	15,6	14,7	15,7	18,3

Tabela A2.11 - Ingestão diária de fibra (IAN-AF 2015-2016), ajustada para a variabilidade intra-individual, para o total nacional, por grupo etário e sexo, ponderada para a distribuição da população Portuguesa.

Fibra	Nacional			Crianças (<10 anos)			Adolescentes (10-17 anos)			Adultos (18-64 anos)			Idosos (65-84 anos)		
	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens
g															
Média	17,8	16,3	19,4	14,1	13,8	14,7	16,8	15,7	18,2	18,1	16,4	20,0	18,5	17,0	20,0
P5	9,5	9,1	10,3	6,3	6,5	6,3	9,1	8,9	9,8	10,0	9,4	11,0	10,2	9,8	11,1
P25	13,7	12,9	15,0	10,4	10,5	10,7	13,0	12,4	14,1	14,1	13,0	15,6	14,4	13,6	15,7
P50	17,2	15,9	18,9	13,6	13,5	14,2	16,3	15,3	17,7	17,5	16,0	19,4	17,9	16,6	19,5
P75	21,2	19,2	23,2	17,3	16,8	18,2	20,0	18,5	21,7	21,5	19,3	23,7	21,9	20,0	23,8
P95	27,8	24,7	30,5	23,4	22,1	24,8	26,3	23,8	28,6	28,0	24,7	30,9	28,5	25,6	31,0

Tabela A2.12 - Ingestão diária de fibra (IAN-AF 2015-2016), ajustada para a variabilidade intra-individual, por região, ponderada para a distribuição da população Portuguesa.

Fibra	Norte	Centro	AM Lisboa	Alentejo	Algarve	RA Madeira	RA Açores
g							
Média	17,7	17,8	17,7	17,8	17,7	17,7	17,6
P5	9,5	9,6	9,4	9,5	9,4	9,4	9,3
P25	13,7	13,8	13,7	13,8	13,7	13,7	13,6
P50	17,2	17,3	17,2	17,3	17,2	17,2	17,1
P75	21,2	21,3	21,1	21,3	21,2	21,1	21,0
P95	27,8	27,9	27,7	27,9	27,8	27,7	27,6

Tabela A2.13 - Ingestão diária de gordura total e o seu contributo percentual para o valor energético total (IAN-AF 2015-2016), ajustada para a variabilidade intra-individual, para o total nacional, por grupo etário e sexo, ponderada para a distribuição da população Portuguesa.

Gordura total	Nacional			Crianças (<10 anos)			Adolescentes (10-17 anos)			Adultos (18-64 anos)			Idosos (65-84 anos)		
	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens
g															
Média	67	58	76	57	56	59	74	67	81	70	60	81	57	51	63
P5	33	31	39	24	24	25	39	37	45	36	32	44	29	27	34
P25	49	44	57	41	41	42	56	52	62	52	46	62	42	39	48
P50	63	56	73	55	54	56	70	64	77	66	57	77	54	49	60
P75	81	70	92	71	69	72	88	79	96	83	71	96	68	61	75
P95	112	94	126	100	93	102	120	104	130	115	95	131	95	81	102
% VET															
Média	31,4	31,9	30,0	31,5	31,6	31,2	32,4	32,4	31,2	31,8	32,3	30,3	29,4	30,3	27,7
P5	23,2	23,4	22,0	23,4	23,2	23,3	24,2	24,1	23,3	23,7	23,9	22,4	21,5	22,1	20,1
P25	27,9	28,3	26,5	28,0	28,0	27,8	28,8	28,9	27,8	28,3	28,7	26,8	26,0	26,8	24,3
P50	31,3	31,8	29,9	31,4	31,4	31,1	32,2	32,3	31,0	31,7	32,2	30,1	29,3	30,2	27,5
P75	34,9	35,3	33,3	34,9	35,0	34,5	35,7	35,9	34,4	35,2	35,7	33,5	32,7	33,7	30,8
P95	40,2	40,7	38,5	40,1	40,2	39,6	41,0	41,2	39,6	40,5	41,0	38,7	37,8	38,9	35,8

Tabela A2.14 - Ingestão diária de gordura total e o seu contributo percentual para o valor energético total (IAN-AF 2015-2016), ajustada para a variabilidade intra-individual, por região, ponderada para a distribuição da população Portuguesa.

Gordura total	Norte	Centro	AM Lisboa	Alentejo	Algarve	RA Madeira	RA Açores
g							
Média	67	66	67	66	67	67	67
P5	34	33	33	33	33	34	34
P25	50	49	49	49	49	50	50
P50	64	63	64	63	63	64	64
P75	81	80	81	80	81	81	81
P95	112	111	112	110	112	112	113
% VET							
Média	32,0	29,9	32,2	30,6	31,4	27,9	31,0
P5	24,2	21,8	24,5	23,7	23,0	20,3	23,6
P25	28,6	26,5	28,9	27,7	27,8	24,7	27,8
P50	31,9	29,9	32,0	30,5	31,3	27,8	30,9
P75	35,2	33,3	35,3	33,5	34,9	31,0	34,1
P95	40,3	38,3	40,3	38,0	40,2	35,7	38,9

Tabela A2.15 - Ingestão diária de ácidos gordos saturados e o seu contributo percentual para o valor energético total (IAN-AF 2015-2016), ajustada para a variabilidade intra-individual, para o total nacional, por grupo etário e sexo, ponderada para a distribuição da população Portuguesa.

AG saturados	Nacional			Crianças (<10 anos)			Adolescentes (10-17 anos)			Adultos (18-64 anos)			Idosos (65-84 anos)		
	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens
g															
Média	23	20	26	22	21	22	28	25	30	24	20	28	18	16	19
P5	10	9	11	9	8	9	13	12	15	11	10	13	8	8	9
P25	15	14	18	15	15	15	19	18	21	16	14	19	12	11	13
P50	21	18	24	20	20	21	26	23	28	22	19	25	16	15	18
P75	28	24	32	27	26	28	33	30	37	29	25	33	22	19	23
P95	42	36	48	41	39	42	49	43	53	43	36	50	32	28	34
% VET															
Média	10,6	10,7	10,1	12,1	12,0	12,2	12,0	12,0	11,6	10,7	10,8	10,0	9,1	9,5	8,5
P5	6,5	6,6	6,0	7,7	7,6	7,7	7,6	7,6	7,3	6,7	6,8	6,2	5,8	6,0	5,3
P25	8,5	8,6	8,0	9,8	9,8	9,9	9,8	9,8	9,4	8,6	8,8	8,0	7,4	7,7	6,9
P50	10,2	10,4	9,7	11,7	11,7	11,8	11,6	11,6	11,3	10,3	10,5	9,7	8,8	9,2	8,2
P75	12,3	12,4	11,7	13,9	13,9	14,1	13,8	13,8	13,4	12,3	12,5	11,6	10,4	10,9	9,8
P95	16,0	16,1	15,4	17,8	17,7	18,1	17,6	17,6	17,3	15,9	16,1	15,1	13,4	14,0	12,7

Tabela A2.16 - Ingestão diária de ácidos gordos saturados e o seu contributo percentual para o valor energético total (IAN-AF 2015-2016), ajustada para a variabilidade intra-individual, por região, ponderada para a distribuição da população Portuguesa.

AG saturados	Norte	Centro	AM Lisboa	Alentejo	Algarve	RA Madeira	RA Açores
g							
Média	23	22	23	22	23	23	23
P5	10	10	10	10	10	10	10
P25	16	15	16	15	15	16	16
P50	21	21	21	20	21	21	21
P75	28	28	28	27	28	28	29
P95	42	42	43	42	42	43	43
% VET							
Média	10,1	9,8	11,7	10,2	10,4	9,9	11,4
P5	6,4	6,1	7,0	7,0	6,2	6,2	7,5
P25	8,3	8,0	9,2	8,6	8,2	8,0	9,4
P50	9,8	9,6	11,2	10,0	10,0	9,6	11,1
P75	11,7	11,4	13,6	11,6	12,1	11,4	13,1
P95	14,9	14,4	17,9	14,3	15,9	14,6	16,5

Tabela A2.17 - Ingestão diária de ácidos gordos monoinsaturados e o seu contributo percentual para o valor energético total (IAN-AF 2015-2016), ajustada para a variabilidade intra-individual, para o total nacional, por grupo etário e sexo, ponderada para a distribuição da população Portuguesa.

AG monoinsaturados	Nacional			Crianças (<10 anos)			Adolescentes (10-17 anos)			Adultos (18-64 anos)			Idosos (65-84 anos)		
	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens
g															
Média	28	24	32	23	22	23	29	26	32	29	24	34	24	21	27
P5	13	12	16	10	10	10	15	14	17	14	13	18	12	11	14
P25	20	18	23	16	16	16	21	20	24	21	18	25	17	16	20
P50	26	23	30	21	21	22	27	25	31	27	23	32	22	20	25
P75	33	28	38	28	28	28	35	32	39	35	29	41	29	25	32
P95	47	39	54	40	38	41	49	42	54	49	39	56	40	35	45
% VET															
Média	12,7	12,7	12,5	12,3	12,4	12,1	12,7	12,8	12,5	12,9	12,9	12,8	12,0	12,3	11,7
P5	8,5	8,6	8,5	8,3	8,3	8,2	8,6	8,6	8,5	8,7	8,7	8,7	8,0	8,2	7,9
P25	10,7	10,8	10,6	10,5	10,6	10,3	10,7	10,9	10,6	10,9	11,0	10,8	10,2	10,4	9,9
P50	12,5	12,6	12,3	12,1	12,3	11,9	12,5	12,6	12,3	12,7	12,7	12,5	11,8	12,2	11,5
P75	14,4	14,5	14,2	14,0	14,1	13,8	14,4	14,5	14,2	14,6	14,6	14,5	13,7	14,0	13,3
P95	17,4	17,4	17,3	17,0	17,1	16,8	17,4	17,5	17,3	17,6	17,6	17,6	16,6	16,9	16,3

Tabela A2.18 - Ingestão diária de ácidos gordos monoinsaturados e o seu contributo percentual para o valor energético total (IAN-AF 2015-2016), ajustada para a variabilidade intra-individual, por região, ponderada para a distribuição da população Portuguesa.

AG monoinsaturados	Norte	Centro	AM Lisboa	Alentejo	Algarve	RA Madeira	RA Açores
g							
Média	28	27	28	27	28	28	28
P5	13	13	13	13	13	13	13
P25	20	20	20	20	20	20	20
P50	26	26	26	26	26	26	26
P75	34	33	34	33	33	34	34
P95	47	47	47	47	47	48	48
% VET							
Média	12,9	12,5	13,2	12,5	13,2	11,0	12,2
P5	9,1	8,6	9,1	8,9	9,1	8,0	8,4
P25	11,1	10,7	11,3	10,8	11,4	9,7	10,4
P50	12,7	12,3	13,0	12,3	13,1	11,0	12,0
P75	14,5	14,1	14,9	14,0	14,9	12,3	13,8
P95	17,3	16,9	18,1	16,6	17,7	14,4	16,6

Tabela A2.19 - Ingestão diária de ácidos gordos polinsaturados e o seu contributo percentual para o valor energético total (IAN-AF 2015-2016), ajustada para a variabilidade intra-individual, para o total nacional, por grupo etário e sexo, ponderada para a distribuição da população Portuguesa.

AG polin-saturados	Nacional			Crianças (<10 anos)			Adolescentes (10-17 anos)			Adultos (18-64 anos)			Idosos (65-84 anos)		
	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens
g															
Média	11	9	12	8	8	9	11	10	12	11	10	13	9	8	10
P5	5	5	6	3	3	4	5	5	6	5	5	7	4	4	5
P25	7	7	9	6	6	6	8	7	9	8	7	9	7	6	7
P50	10	9	11	8	8	8	10	10	12	11	9	12	9	8	10
P75	13	11	15	10	10	11	14	12	15	14	12	16	11	10	12
P95	19	17	22	16	15	16	20	18	21	20	17	23	16	14	18
% VET															
Média	5,2	5,3	4,8	4,8	4,8	4,5	5,1	5,1	4,7	5,3	5,5	4,9	4,9	5,1	4,4
P5	3,4	3,4	3,1	3,2	3,1	3,0	3,3	3,3	3,1	3,5	3,5	3,2	3,2	3,3	2,9
P25	4,3	4,4	3,9	4,0	4,0	3,8	4,2	4,2	3,9	4,4	4,5	4,0	4,1	4,2	3,7
P50	5,0	5,2	4,6	4,7	4,7	4,4	4,9	5,0	4,6	5,2	5,3	4,7	4,8	4,9	4,3
P75	5,9	6,1	5,4	5,5	5,5	5,2	5,8	5,9	5,4	6,1	6,3	5,5	5,6	5,8	5,1
P95	7,5	7,8	6,9	6,9	7,0	6,6	7,3	7,4	6,8	7,6	7,9	7,0	7,0	7,4	6,4

Tabela A2.20 - Ingestão diária de ácidos gordos polinsaturados e o seu contributo percentual para o valor energético total (IAN-AF 2015-2016), ajustada para a variabilidade intra-individual, por região, ponderada para a distribuição da população Portuguesa.

AG polinsaturados	Norte	Centro	AM Lisboa	Alentejo	Algarve	RA Madeira	RA Açores
g							
Média	11	11	11	11	11	11	11
P5	5	5	5	5	5	5	5
P25	8	8	8	7	8	8	8
P50	10	10	10	10	10	10	10
P75	13	13	13	13	13	13	13
P95	20	19	20	19	19	20	20
% VET							
Média	5,5	4,7	5,2	4,9	5,3	4,6	4,9
P5	3,7	3,2	3,3	3,4	3,3	3,0	3,0
P25	4,6	4,0	4,2	4,2	4,3	3,8	4,0
P50	5,3	4,6	5,0	4,8	5,1	4,4	4,7
P75	6,2	5,4	5,9	5,6	6,1	5,2	5,7
P95	7,7	6,7	7,6	6,8	7,8	6,6	7,4

Tabela A2.21 - Ingestão diária de ácidos gordos *trans* e o seu contributo percentual para o valor energético total diário (IAN-AF 2015-2016), ajustada para a variabilidade intra-individual, para o total nacional, por grupo etário e sexo, ponderada para a distribuição da população Portuguesa.

AG trans	Nacional			Crianças (<10 anos)			Adolescentes (10-17 anos)			Adultos (18-64 anos)			Idosos (65-84 anos)		
	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens
g															
Média	0,8	0,7	1,0	0,9	0,9	0,9	1,2	1,0	1,3	0,8	0,8	1,0	0,6	0,6	0,7
P5	0,3	0,2	0,3	0,1	0,1	0,1	0,5	0,4	0,5	0,3	0,3	0,3	0,2	0,2	0,2
P25	0,5	0,5	0,6	0,5	0,5	0,5	0,8	0,7	0,9	0,5	0,5	0,6	0,4	0,3	0,4
P50	0,8	0,7	0,9	0,9	0,8	0,9	1,1	1,0	1,2	0,8	0,7	0,9	0,6	0,5	0,6
P75	1,1	1,0	1,2	1,3	1,1	1,3	1,4	1,3	1,6	1,1	1,0	1,3	0,8	0,7	0,8
P95	1,7	1,5	1,9	2,0	1,8	2,0	2,1	1,9	2,4	1,7	1,5	1,9	1,3	1,1	1,3
% VET															
Média	0,4	0,4	0,4	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,4	0,4	0,4	0,3	0,3	0,3
P5	0,2	0,2	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,1	0,1	0,1
P25	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,4	0,4	0,4	0,3	0,3	0,3	0,2	0,2	0,2
P50	0,4	0,4	0,3	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,4	0,4	0,3	0,3	0,3	0,3
P75	0,5	0,5	0,5	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,5	0,5	0,5	0,4	0,4	0,4
P95	0,7	0,7	0,7	0,9	0,8	0,9	0,8	0,8	0,8	0,7	0,7	0,7	0,6	0,6	0,5

Tabela A2.22 - Ingestão diária de ácidos gordos *trans* e o seu contributo percentual para o valor energético total (IAN-AF 2015-2016), ajustada para a variabilidade intra-individual, por região, ponderada para a distribuição da população Portuguesa.

AG trans	Norte	Centro	AM Lisboa	Alentejo	Algarve	RA Madeira	RA Açores
g							
Média	0,8	0,8	1,0	0,9	0,8	0,8	0,9
P5	0,3	0,3	0,3	0,3	0,2	0,2	0,3
P25	0,5	0,5	0,6	0,6	0,5	0,5	0,6
P50	0,7	0,7	0,9	0,8	0,7	0,7	0,8
P75	1,0	1,0	1,2	1,1	1,1	1,1	1,1
P95	1,6	1,6	2,0	1,7	1,7	1,7	1,7
% VET							
Média	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4
P5	0,2	0,2	0,2	0,2	0,1	0,2	0,2
P25	0,3	0,3	0,3	0,3	0,2	0,3	0,3
P50	0,3	0,4	0,4	0,4	0,3	0,4	0,4
P75	0,4	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
P95	0,6	0,6	0,8	0,7	0,7	0,8	0,7

Tabela A2.23 - Ingestão diária de colesterol (IAN-AF 2015-2016), ajustada para a variabilidade intra-individual, para o total nacional, por grupo etário e sexo, ponderada para a distribuição da população Portuguesa.

Colesterol	Nacional			Crianças (<10 anos)			Adolescentes (10-17 anos)			Adultos (18-64 anos)			Idosos (65-84 anos)		
	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens
mg															
Média	277	238	320	222	218	225	306	278	335	291	246	343	231	201	261
P5	114	102	138	64	64	66	140	133	161	129	112	164	97	87	116
P25	191	167	227	140	143	143	219	203	245	205	175	250	159	140	185
P50	260	224	305	207	207	211	290	264	320	274	233	327	216	189	247
P75	345	294	397	287	280	291	376	338	408	359	302	418	287	248	322
P95	496	419	558	429	406	430	530	469	564	511	426	579	416	355	456

Tabela A2.24 - Ingestão diária de colesterol (IAN-AF 2015-2016), ajustada para a variabilidade intra-individual, por região, ponderada para a distribuição da população Portuguesa.

Colesterol	Norte	Centro	AM Lisboa	Alentejo	Algarve	RA Madeira	RA Açores
mg							
Média	278	275	277	273	277	279	279
P5	115	114	113	113	114	116	114
P25	192	189	191	188	191	193	192
P50	261	258	261	256	260	262	262
P75	345	342	346	340	345	347	348
P95	497	493	498	491	496	499	500

Tabela A2.25 - Ingestão diária de ácido linoleico (IAN-AF 2015-2016), ajustada para a variabilidade intra-individual, para o total nacional, por grupo etário e sexo, ponderada para a distribuição da população Portuguesa.

Ácido linoleico	Nacional			Crianças (<10 anos)			Adolescentes (10-17 anos)			Adultos (18-64 anos)			Idosos (65-84 anos)		
	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens
g															
Média	11	10	13	9	9	10	12	11	14	12	10	14	9	8	10
P5	4	4	5	3	3	3	5	5	6	5	4	6	4	3	4
P25	7	6	8	5	5	6	8	7	9	8	7	9	6	5	7
P50	10	9	11	8	8	9	11	10	12	11	9	12	8	8	9
P75	14	12	16	11	11	12	15	14	17	15	13	17	11	10	12
P95	22	20	25	19	18	19	24	22	26	23	20	26	18	17	19

Tabela A2.26 - Ingestão diária de ácido linoleico (IAN-AF 2015-2016), ajustada para a variabilidade intra-individual, por região, ponderada para a distribuição da população Portuguesa.

Ácido linoleico	Norte	Centro	AM Lisboa	Alentejo	Algarve	RA Madeira	RA Açores
g/dia							
Média	11	11	11	11	11	11	11
P5	4	4	4	4	4	4	4
P25	7	7	7	7	7	7	7
P50	10	10	10	10	10	10	10
P75	14	14	14	14	14	14	14
P95	23	22	23	22	22	23	23

Tabela A2.27 - Prevalência de inadequação da ingestão de macronutrientes e fibra, por total nacional e por sexo.

	Nacional			Crianças (<10 anos)			Adolescentes (10-17 anos)			Adultos (18-64 anos)			Idosos (65-84 anos)		
	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens
Proteína															
AR (g/kg peso)	-	0,7-1,0	0,7-1,0	-	0,7-1,0	0,7-1,0	-	0,7-0,8	0,7-0,8	-	0,7	0,7	-	0,7	0,7
< AR (%)	-	7,0	2,4	-	0,0	0,0	-	0,3	0,1	-	6,5	2,3	-	13,8	5,1
RI (g/kg peso)															
< 1 g/kg peso	30,2	39,3	22,6	0,2	0,2	0,1	3,8	5,5	2,4	31,7	41,2	23,8	48,6	60,3	38,5
> 2 g/kg peso	12,7	9,8	15,7	83,2	80,6	85,7	35,2	28,1	41,7	5,3	2,9	7,8	1,5	0,6	2,5
Hidratos de Carbono															
RI (% VET)															
< 45 (%)	40,1	30,8	49,6	15,7	16,0	14,8	24,9	25,4	24,4	44,7	35,1	55,1	38,7	23,2	54,6
45-60 (%)	58,3	67,2	49,2	77,4	78,5	78,1	71,6	72,1	72,2	54,3	63,6	44,4	59,9	73,7	44,9
> 60 (%)	1,6	2,0	1,2	6,9	5,5	7,1	3,5	2,5	3,4	1,0	1,3	0,5	1,4	3,1	0,5
Açúcares Livres															
RI (% VET)															
> 5	66,0	71,7	60,2	81,6	83,5	80,3	88,4	87,2	80,2	68,1	73,0	61,6	41,2	56,7	34,3
> 10	24,3	26,3	20,1	40,7	41,0	36,4	48,7	44,6	36,0	24,1	26,4	19,8	7,4	13,6	5,7
Fibra															
AI (g)	-	-	-	10	10	10	16-21	16-21	16-21	25	25	25	25	25	25
< AI	-	-	-	baixa	baixa	baixa	n.d.	n.d.	baixa	n.d.	n.d.	n.d.	n.d.	n.d.	n.d.

	Nacional			Crianças (<10 anos)			Adolescentes (10-17 anos)			Adultos (18-64 anos)			Idosos (65-84 anos)		
	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens
Gordura total															
RI (% VET)															
< 20 (%)	3,4	3,0	4,6	34,2	31,3	37,0	0,5	0,6	0,8	0,7	0,7	1,4	2,4	1,9	4,9
20-35 (%)	73,0	70,4	79,9	49,0	50,6	49,1	69,9	68,8	77,5	73,0	69,7	81,6	84,3	80,4	88,2
Ácidos gordos saturados															
RI (% VET)															
> 10 (%)	52,9	55,5	45,4	73,0	72,8	73,5	71,9	71,8	67,6	54,4	57,2	44,8	30,7	37,0	22,9
Ácidos gordos <i>trans</i>															
RI (% VET)															
> 1 (%)	0,4	0,4	0,4	1,6	1,4	1,7	1,4	1,3	1,2	0,2	0,3	0,2	0,0	0,1	0,0

Álcool e água

Tabela A2.28 - Ingestão diária de álcool e o seu contributo percentual para o valor energético total (IAN-AF 2015-2016), ajustada para a variabilidade intra-individual, para o total nacional, por grupo etário e sexo, ponderada para a distribuição da população Portuguesa.

Álcool	Nacional		Adolescentes (15-17 anos)		Adultos (18-64 anos)		Idosos (65-84 anos)	
	Mulheres	Homens	Mulheres	Homens	Mulheres	Homens	Mulheres	Homens
g								
Média	6,0	19,7	1,7	1,8	5,5	17,8	8,6	31,0
P5	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	2,4
P25	0,2	3,0	0,1	0,2	0,2	2,7	0,2	8,9
P50	0,7	9,7	0,2	0,7	0,6	8,5	1,0	19,5
P75	2,8	24,8	0,9	1,9	2,6	22,0	4,1	39,5
P95	21,3	72,8	6,5	7,1	19,5	66,5	30,5	98,5
% VET								
Média	2,2	5,9	0,5	0,5	2,0	5,2	3,2	9,9
P5	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,8
P25	0,1	0,9	0,0	0,1	0,1	0,8	0,1	3,0
P50	0,3	2,9	0,1	0,2	0,3	2,5	0,5	6,5
P75	1,2	7,5	0,3	0,5	1,0	6,4	1,8	12,8
P95	8,1	21,6	2,0	2,0	7,3	19,1	12,1	30,6

Tabela A2.29 - Ingestão diária de álcool pelas mulheres portuguesas e o seu contributo percentual para o valor energético total (IAN-AF 2015-2016), ajustada para a variabilidade intra-individual, por região, ponderada para a distribuição da população Portuguesa.

Álcool	Norte	Centro	AM Lisboa	Alentejo	Algarve	RA Madeira	RA Açores
g							
Média	7,9	2,7	9,4	4,5	10,0	6,6	7,4
P5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
P25	0,2	0,1	0,4	0,2	0,2	0,8	0,1
P50	0,9	0,4	1,4	0,7	0,8	2,2	0,6
P75	3,8	1,5	5,4	2,5	3,9	6,1	2,7
P95	28,6	10,1	35,3	17,0	33,2	25,3	24,0
% VET							
Média	2,8	1,0	3,4	1,6	3,6	2,4	2,4
P5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
P25	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,3	0,0
P50	0,4	0,2	0,6	0,3	0,4	0,9	0,2
P75	1,5	0,6	2,0	0,9	1,6	2,3	1,0
P95	10,5	3,8	12,8	6,0	12,5	9,1	8,2

Tabela A2.30 - Ingestão diária de álcool pelos homens portugueses e o seu contributo percentual para o valor energético total (IAN-AF 2015-2016), ajustada para a variabilidade intra-individual, por região, ponderada para a distribuição da população Portuguesa.

Álcool	Norte	Centro	AM Lisboa	Alentejo	Algarve	RA Madeira	RA Açores
g							
Média	23,4	21,2	24,0	22,9	15,9	12,8	20,0
P5	0,2	0,3	0,4	0,6	0,7	0,6	0,6
P25	2,7	2,9	3,6	3,9	4,2	3,3	3,7
P50	9,8	10,2	11,2	11,3	10,4	7,8	10,3
P75	27,6	27,0	28,5	28,2	21,4	16,4	24,8
P95	91,0	78,7	89,2	83,8	49,8	41,8	71,7
% VET							
Média	7,4	6,4	6,5	5,8	4,7	4,9	5,6
P5	0,1	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2	0,2
P25	0,8	0,9	0,9	1,1	1,1	0,9	1,2
P50	3,0	3,1	3,0	3,1	2,8	2,4	3,1
P75	8,8	8,3	7,9	7,5	6,2	5,8	7,2
P95	29,3	23,7	24,3	20,4	15,9	17,8	19,3

Tabela A2.31 - Ingestão diária de água (IAN-AF 2015-2016), ajustada para a variabilidade intra-individual, para o total nacional, por grupo etário e sexo, ponderada para a distribuição da população Portuguesa.

Água	Nacional			Crianças (<10 anos)			Adolescentes (10-17 anos)			Adultos (18-64 anos)			Idosos (65-84 anos)		
	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens
L															
Média	2,1	2,0	2,3	1,5	1,5	1,6	2,0	1,9	2,1	2,3	2,1	2,5	2,0	2,0	2,1
P5	1,2	1,1	1,3	0,7	0,7	0,8	1,1	1,1	1,3	1,4	1,3	1,5	1,2	1,2	1,3
P25	1,7	1,6	1,9	1,1	1,1	1,2	1,6	1,5	1,7	1,8	1,7	2,0	1,6	1,6	1,7
P50	2,1	2,0	2,3	1,5	1,4	1,5	1,9	1,8	2,1	2,2	2,0	2,4	2,0	1,9	2,1
P75	2,5	2,3	2,7	1,8	1,8	1,9	2,3	2,2	2,5	2,6	2,4	2,9	2,4	2,3	2,5
P95	3,2	3,0	3,4	2,4	2,3	2,5	3,0	2,8	3,2	3,3	3,0	3,6	3,0	2,9	3,1

Tabela A2.32 - Ingestão diária de água (IAN-AF 2015-2016), ajustada para a variabilidade intra-individual, por região, ponderada para a distribuição da população Portuguesa.

Água	Norte	Centro	AM Lisboa	Alentejo	Algarve	RA Madeira	RA Açores
L							
Média	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1
P5	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2
P25	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7
P50	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1
P75	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5
P95	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2

Tabela A2.33 - Prevalência de inadequação da ingestão de álcool e água por total nacional e por sexo.

	Nacional			Crianças (<10 anos)			Adolescentes (10-17 anos)			Adultos (18-64 anos)			Idosos (65-84 anos)		
	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens
Álcool															
Consumo*															
Moderado	-	91,5	74,2	-	-	-	-	96,6	99,6	-	92,5	77,1	-	87,4	57,6
Elevado	-	5,6	18,5	-	-	-	-	2,5	0,4	-	5,0	16,8	-	7,9	28,8
Excessivo	-	2,9	7,3	-	-	-	-	0,9	0,0	-	2,5	6,1	-	4,7	13,6
Água															
AI (L)	-	-	-	-	1,0-1,9	1,1-2,1	-	1,9-2,0	2,1-2,5	-	2,0	2,5	-	2,0	2,5
< AI	-	-	-	-	baixa	baixa	-	n.d.	n.d.	-	baixa	n.d.	-	n.d.	n.d.

* Consumo de álcool para indivíduos com mais de 14 anos. Categorias de consumo: consumo moderado, <12g/dia para mulheres e <24g/dia para homens; consumo elevado, entre 12 e 36g/dia para mulheres, entre 24 e 60g/dia para homens; consumo excessivo, >36g/dia para mulheres, >60g/dia para homens.

Micronutrientes

Tabela A2.34- Ingestão diária de vitamina A (IAN-AF 2015-2016), ajustada para a variabilidade intra-individual, para o total nacional, por grupo etário e sexo, ponderada para a distribuição da população Portuguesa.

Vitamina A	Nacional			Crianças (<10 anos)			Adolescentes (10-17 anos)			Adultos (18-64 anos)			Idosos (65-84 anos)		
	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens
µg ER*															
Média	788	775	803	828	807	862	756	729	810	782	767	798	812	808	794
P5	308	302	314	317	306	335	295	284	317	305	300	312	319	318	311
P25	505	496	515	523	507	552	485	467	520	502	492	512	523	520	510
P50	706	694	720	736	714	771	678	653	726	701	687	715	729	726	712
P75	979	962	997	1028	1002	1071	939	906	1006	971	952	991	1009	1004	987
P95	1547	1521	1573	1648	1619	1695	1483	1431	1585	1532	1502	1562	1589	1580	1556

Tabela A2.35 - Ingestão diária de vitamina A (IAN-AF 2015-2016), ajustada para a variabilidade intra-individual, por região, ponderada para a distribuição da população Portuguesa.

Vitamina A	Norte	Centro	AM Lisboa	Alentejo	Algarve	RA Madeira	RA Açores
µg ER*							
Média	790	763	856	853	848	676	808
P5	324	309	328	361	318	310	284
P25	519	498	547	563	533	470	491
P50	714	688	768	768	755	624	709
P75	976	944	1067	1046	1058	824	1014
P95	1515	1472	1681	1635	1696	1219	1668

*ER = Equivalentes de retinol

Tabela A2.36 - Ingestão diária de vitamina B6 (IAN-AF 2015-2016), ajustada para a variabilidade intra-individual, para o total nacional, por grupo etário e sexo, ponderada para a distribuição da população Portuguesa.

Vitamina B6	Nacional			Crianças (<10 anos)			Adolescentes (10-17 anos)			Adultos (18-64 anos)			Idosos (65-84 anos)		
	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens
mg															
Média	2,0	1,8	2,2	1,7	1,6	1,7	2,1	1,9	2,2	2,0	1,8	2,3	1,9	1,7	2,0
P5	0,9	0,8	1,1	0,7	0,7	0,7	1,0	0,9	1,2	1,0	0,9	1,3	0,9	0,8	1,1
P25	1,4	1,2	1,6	1,1	1,1	1,2	1,5	1,3	1,7	1,5	1,3	1,7	1,3	1,2	1,5
P50	1,8	1,6	2,1	1,5	1,5	1,6	1,9	1,7	2,1	1,9	1,7	2,2	1,7	1,6	1,9
P75	2,4	2,1	2,7	2,1	2,0	2,1	2,5	2,3	2,6	2,5	2,2	2,8	2,2	2,0	2,3
P95	3,5	3,1	3,7	3,1	3,0	2,9	3,7	3,3	3,7	3,6	3,2	3,9	3,3	3,0	3,3

Tabela A2.37 - Ingestão diária de vitamina B6 (IAN-AF 2015-2016), ajustada para a variabilidade intra-individual, por região, ponderada para a distribuição da população Portuguesa.

Vitamina B6	Norte	Centro	AM Lisboa	Alentejo	Algarve	RA Madeira	RA Açores
mg							
Média	2,0	2,0	2,1	2,0	2,1	1,7	2,0
P5	1,0	0,9	0,9	1,0	1,0	0,9	0,9
P25	1,5	1,4	1,4	1,4	1,5	1,3	1,4
P50	1,9	1,9	1,9	1,9	1,9	1,6	1,8
P75	2,4	2,5	2,5	2,4	2,5	2,0	2,5
P95	3,3	3,8	3,8	3,4	3,6	2,7	3,7

Tabela A2.38 - Ingestão diária de vitamina B12 (IAN-AF 2015-2016), ajustada para a variabilidade intra-individual, para o total nacional, por grupo etário e sexo, ponderada para a distribuição da população Portuguesa.

Vitamina B12	Nacional			Crianças (<10 anos)			Adolescentes (10-17 anos)			Adultos (18-64 anos)			Idosos (65-84 anos)		
	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens
µg															
Média	4,5	4,0	5,1	3,6	3,7	3,6	4,8	4,4	5,2	4,7	4,1	5,5	4,0	3,5	4,4
P5	1,3	1,1	1,7	0,8	0,9	0,8	1,5	1,3	1,9	1,5	1,2	2,0	1,2	1,0	1,6
P25	2,6	2,2	3,1	1,9	1,9	1,9	2,8	2,5	3,2	2,7	2,2	3,4	2,3	1,9	2,7
P50	3,9	3,3	4,5	3,0	3,1	3,1	4,1	3,7	4,6	4,1	3,4	4,9	3,4	3,0	3,9
P75	5,8	5,1	6,5	4,7	4,8	4,6	6,1	5,6	6,5	6,0	5,2	6,9	5,1	4,5	5,5
P95	10,0	9,0	10,6	8,4	8,7	7,9	10,5	9,8	10,5	10,4	9,1	11,1	8,9	8,0	9,0

Tabela A2.39 - Ingestão diária de vitamina B12 (IAN-AF 2015-2016), ajustada para a variabilidade intra-individual, por região, ponderada para a distribuição da população Portuguesa.

Vitamina B12	Norte	Centro	AM Lisboa	Alentejo	Algarve	RA Madeira	RA Açores
µg							
Média	4,2	4,5	4,4	5,0	6,1	3,6	4,3
P5	1,6	1,4	1,6	1,3	1,5	1,1	1,4
P25	2,7	2,6	2,7	2,6	3,0	2,2	2,5
P50	3,8	3,8	3,9	4,1	4,8	3,2	3,7
P75	5,3	5,6	5,5	6,3	7,7	4,7	5,4
P95	8,3	9,8	8,8	11,9	15,0	7,5	9,4

Tabela A2.40 - Ingestão diária de vitamina C (IAN-AF 2015-2016), ajustada para a variabilidade intra-individual, para o total nacional, por grupo etário e sexo, ponderada para a distribuição da população Portuguesa.

Vitamina C	Nacional			Crianças (<10 anos)			Adolescentes (10-17 anos)			Adultos (18-64 anos)			Idosos (65-84 anos)		
	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens
mg															
Média	109	107	112	97	97	97	99	99	101	109	106	114	116	115	114
P5	32	31	33	28	28	28	28	28	30	32	31	34	35	34	35
P25	61	59	64	54	53	55	55	55	57	62	59	66	66	64	66
P50	94	91	97	83	82	84	85	84	87	94	90	99	100	98	100
P75	139	136	143	125	124	124	126	127	129	140	136	146	148	146	146
P95	237	237	239	215	217	210	216	221	217	237	236	243	250	253	244

Tabela A2.41 - Ingestão diária de vitamina C (IAN-AF 2015-2016), ajustada para a variabilidade intra-individual, por região, ponderada para a distribuição da população Portuguesa.

Vitamina C	Norte	Centro	AM Lisboa	Alentejo	Algarve	RA Madeira	RA Açores
mg							
Média	108	110	117	111	119	104	112
P5	34	35	30	31	37	31	31
P25	64	64	62	61	69	59	62
P50	94	95	98	94	103	89	95
P75	137	139	150	142	152	132	144
P95	227	234	268	251	257	227	250

Tabela A2.42 - Ingestão diária de vitamina D (IAN-AF 2015-2016), ajustada para a variabilidade intra-individual, para o total nacional, por grupo etário e sexo, ponderada para a distribuição da população Portuguesa.

Vitamina D	Nacional			Crianças (<10 anos)			Adolescentes (10-17 anos)			Adultos (18-64 anos)			Idosos (65-84 anos)		
	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens
µg															
Média	6,7	7,4	5,2	22,0	30,9	13,5	5,6	5,7	4,8	5,6	5,6	4,6	5,5	5,6	4,2
P5	0,9	0,7	1,2	1,0	0,8	1,4	0,9	0,7	1,2	0,9	0,7	1,2	0,9	0,7	1,1
P25	2,1	1,8	2,3	2,5	2,2	2,8	2,1	1,8	2,4	2,0	1,8	2,3	2,0	1,8	2,1
P50	3,8	3,5	3,6	4,9	4,6	4,7	3,8	3,5	3,8	3,7	3,4	3,6	3,7	3,4	3,3
P75	7,0	6,9	5,8	9,9	10,1	8,2	6,9	6,8	6,0	6,8	6,7	5,8	6,8	6,7	5,2
P95	17,2	18,6	11,8	79,5	91,3	59,4	16,4	17,8	11,8	16,2	17,4	11,2	16,1	17,4	10,2

Tabela A2.43 - Ingestão diária de vitamina D (IAN-AF 2015-2016), ajustada para a variabilidade intra-individual, por região, ponderada para a distribuição da população Portuguesa.

Vitamina D	Norte	Centro	AM Lisboa	Alentejo	Algarve	RA Madeira	RA Açores
µg							
Média	4,6	5,3	11,0	5,0	7,3	3,9	5,1
P5	1,0	1,2	0,9	1,1	1,2	0,8	1,0
P25	2,0	2,3	2,3	2,0	2,5	1,6	2,2
P50	3,2	3,8	4,6	3,2	4,0	2,7	3,6
P75	5,2	6,2	9,2	4,9	6,6	4,4	6,1
P95	10,8	12,8	25,8	9,5	13,7	8,9	13,3

Tabela A2.44 - Ingestão diária de carotenos (IAN-AF 2015-2016), ajustada para a variabilidade intra-individual, para o total nacional, por grupo etário e sexo, ponderada para a distribuição da população Portuguesa.

Carotenos	Nacional			Crianças (<10 anos)			Adolescentes (10-17 anos)			Adultos (18-64 anos)			Idosos (65-84 anos)		
	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens
mg															
Média	2,6	2,6	2,7	2,6	2,5	2,6	2,4	2,5	2,5	2,6	2,6	2,7	2,9	2,8	2,9
P5	0,9	0,9	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,7	0,9	0,9	0,8	1,0	1,0	1,0
P25	1,6	1,7	1,6	1,6	1,6	1,6	1,5	1,6	1,5	1,6	1,6	1,6	1,8	1,8	1,8
P50	2,4	2,4	2,4	2,4	2,3	2,4	2,2	2,3	2,2	2,4	2,4	2,4	2,7	2,6	2,7
P75	3,4	3,3	3,5	3,3	3,2	3,4	3,1	3,2	3,2	3,3	3,3	3,4	3,7	3,6	3,8
P95	5,2	5,0	5,5	5,2	4,8	5,3	4,8	4,8	5,1	5,2	5,0	5,4	5,6	5,4	5,9

Tabela A2.45 - Ingestão diária de carotenos (IAN-AF 2015-2016), ajustada para a variabilidade intra-individual, por região, ponderada para a distribuição da população Portuguesa.

Carotenos	Norte	Centro	AM Lisboa	Alentejo	Algarve	RA Madeira	RA Açores
mg							
Média	2,8	2,6	2,7	2,7	2,8	2,5	2,5
P5	1,0	1,0	1,0	0,9	1,0	0,9	0,8
P25	1,8	1,7	1,7	1,7	1,7	1,6	1,5
P50	2,6	2,4	2,5	2,4	2,5	2,3	2,2
P75	3,6	3,2	3,5	3,4	3,5	3,2	3,3
P95	5,5	4,9	5,3	5,3	5,4	4,8	5,3

Tabela A2.46 - Ingestão diária de folatos (IAN-AF 2015-2016), ajustada para a variabilidade intra-individual, para o total nacional, por grupo etário e sexo, ponderada para a distribuição da população Portuguesa.

Folatos	Nacional			Crianças (<10 anos)			Adolescentes (10-17 anos)			Adultos (18-64 anos)			Idosos (65-84 anos)		
	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens
µg															
Média	228	216	241	179	176	181	217	207	225	236	222	253	222	211	230
P5	110	100	124	85	81	91	107	98	119	116	105	134	110	99	122
P25	162	150	178	126	122	132	155	145	167	169	156	188	159	148	171
P50	211	198	227	165	162	169	202	191	212	219	205	238	207	194	217
P75	275	262	289	217	214	217	261	251	268	284	269	301	268	255	274
P95	401	389	408	319	321	310	380	373	375	412	399	422	389	378	385

Tabela A2.47 - Ingestão diária de folatos (IAN-AF 2015-2016), ajustada para a variabilidade intra-individual, por região, ponderada para a distribuição da população Portuguesa.

Folatos	Norte	Centro	AM Lisboa	Alentejo	Algarve	RA Madeira	RA Açores
µg							
Média	228	232	237	242	232	198	223
P5	112	115	106	120	117	104	100
P25	164	167	161	175	169	147	153
P50	212	216	216	226	217	186	204
P75	275	279	289	291	279	236	272
P95	396	402	438	417	399	331	411

Tabela A2.48 - Ingestão diária de tocoferol (IAN-AF 2015-2016), ajustada para a variabilidade intra-individual, para o total nacional, por grupo etário e sexo, ponderada para a distribuição da população Portuguesa.

Tocoferol	Nacional			Crianças (<10 anos)			Adolescentes (10-17 anos)			Adultos (18-64 anos)			Idosos (65-84 anos)		
	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens
mg															
Média	9,6	9,1	10,1	8,7	8,4	8,7	10,1	9,5	10,5	9,9	9,4	10,6	8,7	8,4	8,7
P5	4,1	3,8	4,6	3,7	3,4	4,0	4,4	4,0	4,9	4,3	3,9	4,9	3,8	3,5	4,0
P25	6,4	6,0	7,0	5,7	5,5	6,0	6,8	6,2	7,3	6,7	6,2	7,3	5,8	5,5	6,0
P50	8,7	8,2	9,3	7,8	7,5	8,0	9,1	8,5	9,6	9,0	8,4	9,7	7,8	7,5	8,0
P75	11,8	11,2	12,4	10,6	10,3	10,6	12,3	11,7	12,7	12,1	11,5	12,9	10,6	10,3	10,6
P95	18,2	17,7	18,6	16,5	16,3	16,0	18,9	18,3	18,9	18,7	18,1	19,3	16,3	16,2	15,8

Tabela A2.49 - Ingestão diária de tocoferol (IAN-AF 2015-2016), ajustada para a variabilidade intra-individual, por região, ponderada para a distribuição da população Portuguesa.

Tocoferol	Norte	Centro	AM Lisboa	Alentejo	Algarve	RA Madeira	RA Açores
mg							
Média	9,5	8,8	11,3	10,2	10,7	8,0	9,6
P5	4,4	3,9	4,6	4,7	4,5	3,7	3,8
P25	6,6	6,0	7,3	7,1	7,1	5,6	6,1
P50	8,7	8,1	10,1	9,4	9,6	7,4	8,5
P75	11,5	10,8	13,9	12,4	13,1	9,7	11,9
P95	17,2	16,4	22,0	18,5	20,5	14,5	19,1

Tabela A2.50 - Ingestão diária de tiamina (IAN-AF 2015-2016), ajustada para a variabilidade intra-individual, para o total nacional, por grupo etário e sexo, ponderada para a distribuição da população Portuguesa.

Tiamina	Nacional			Crianças (<10 anos)			Adolescentes (10-17 anos)			Adultos (18-64 anos)			Idosos (65-84 anos)		
	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens
mg															
Média	1,3	1,2	1,5	1,3	1,2	1,3	1,4	1,3	1,6	1,4	1,2	1,6	1,2	1,1	1,3
P5	0,7	0,6	0,8	0,6	0,6	0,6	0,7	0,6	0,9	0,7	0,6	0,8	0,6	0,5	0,7
P25	1,0	0,9	1,1	0,9	0,9	0,9	1,0	0,9	1,2	1,0	0,9	1,2	0,9	0,8	1,0
P50	1,3	1,1	1,4	1,2	1,1	1,2	1,3	1,2	1,5	1,3	1,1	1,5	1,1	1,0	1,2
P75	1,6	1,4	1,8	1,5	1,5	1,5	1,7	1,6	1,9	1,7	1,5	1,8	1,5	1,3	1,5
P95	2,3	2,1	2,5	2,2	2,2	2,1	2,5	2,3	2,6	2,4	2,1	2,6	2,1	2,0	2,1

Tabela A2.51 - Ingestão diária de tiamina (IAN-AF 2015-2016), ajustada para a variabilidade intra-individual, por região, ponderada para a distribuição da população Portuguesa.

Tiamina	Norte	Centro	AM Lisboa	Alentejo	Algarve	RA Madeira	RA Açores
mg							
Média	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,1	1,4
P5	0,7	0,7	0,6	0,7	0,6	0,6	0,7
P25	1,0	1,0	0,9	1,0	1,0	0,8	1,0
P50	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,0	1,3
P75	1,6	1,6	1,7	1,7	1,8	1,3	1,7
P95	2,3	2,3	2,6	2,3	2,7	1,8	2,4

Tabela A2.52 - Ingestão diária de riboflavina (IAN-AF 2015-2016), ajustada para a variabilidade intra-individual, para o total nacional, por grupo etário e sexo, ponderada para a distribuição da população Portuguesa.

Riboflavina	Nacional			Crianças (<10 anos)			Adolescentes (10-17 anos)			Adultos (18-64 anos)			Idosos (65-84 anos)		
	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens
mg															
Média	1,6	1,5	1,8	1,8	1,7	1,8	1,9	1,7	2,0	1,6	1,5	1,8	1,5	1,4	1,5
P5	0,8	0,7	0,9	0,8	0,7	0,7	0,9	0,8	1,1	0,8	0,7	0,9	0,7	0,7	0,8
P25	1,2	1,1	1,3	1,2	1,2	1,3	1,3	1,2	1,5	1,2	1,1	1,3	1,1	1,0	1,1
P50	1,5	1,4	1,6	1,7	1,6	1,7	1,7	1,6	1,9	1,5	1,4	1,7	1,4	1,3	1,4
P75	2,0	1,9	2,1	2,2	2,1	2,2	2,3	2,1	2,4	2,0	1,9	2,1	1,8	1,8	1,8
P95	2,9	2,8	3,0	3,3	3,2	3,2	3,3	3,1	3,4	2,9	2,8	3,0	2,6	2,6	2,6

Tabela A2.53 - Ingestão diária de riboflavina (IAN-AF 2015-2016), ajustada para a variabilidade intra-individual, por região, ponderada para a distribuição da população Portuguesa.

Riboflavina	Norte	Centro	AM Lisboa	Alentejo	Algarve	RA Madeira	RA Açores
mg							
Média	1,6	1,6	1,7	1,9	1,8	1,3	1,7
P5	0,8	0,8	0,7	0,8	0,8	0,6	0,8
P25	1,2	1,2	1,2	1,3	1,2	0,9	1,2
P50	1,5	1,5	1,6	1,7	1,7	1,2	1,6
P75	1,9	1,9	2,1	2,3	2,2	1,6	2,1
P95	2,8	2,7	3,3	3,5	3,3	2,4	3,2

Tabela A2.54 - Ingestão diária de niacina (IAN-AF 2015-2016), ajustada para a variabilidade intra-individual, para o total nacional, por grupo etário e sexo, ponderada para a distribuição da população Portuguesa.

Niacina	Nacional			Crianças (<10 anos)			Adolescentes (10-17 anos)			Adultos (18-64 anos)			Idosos (65-84 anos)		
	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens
mg EN*															
Média	35,8	31,0	40,5	27,7	27,6	27,8	37,0	33,0	40,5	37,4	31,5	43,1	32,4	29,4	35,3
P5	19,1	17,5	21,9	11,6	11,5	10,8	20,7	19,2	23,9	20,9	18,3	25,5	17,9	17,0	20,3
P25	27,3	24,2	31,6	19,8	20,6	20,0	28,6	26,0	32,2	28,8	24,8	34,3	24,9	23,0	27,7
P50	34,3	29,8	39,4	26,5	26,9	27,0	35,4	31,8	39,3	35,8	30,4	41,8	31,0	28,3	34,1
P75	42,6	36,5	48,2	34,1	33,8	34,6	43,7	38,7	47,5	44,2	37,0	50,5	38,3	34,5	41,5
P95	57,6	48,3	63,2	47,5	45,7	47,3	58,5	50,9	61,5	59,2	48,8	65,4	51,6	45,6	54,3

Tabela A2.55 - Ingestão diária de niacina (IAN-AF 2015-2016), ajustada para a variabilidade intra-individual, por região, ponderada para a distribuição da população Portuguesa.

Niacina	Norte	Centro	AM Lisboa	Alentejo	Algarve	RA Madeira	RA Açores
mg EN*							
Média	38,4	35,0	34,7	35,6	35,7	30,1	34,1
P5	19,9	18,7	18,6	18,4	18,8	16,0	17,5
P25	29,0	26,8	26,8	26,9	27,1	22,9	25,4
P50	36,7	33,6	33,5	34,1	34,2	28,8	32,4
P75	46,0	41,7	41,3	42,7	42,6	35,9	40,9
P95	62,7	56,3	54,5	58,0	57,5	48,5	56,3

*EN = Equivalentes de niacina

Tabela A2.56 - Ingestão diária de cálcio (IAN-AF 2015-2016), ajustada para a variabilidade intra-individual, para o total nacional, por grupo etário e sexo, ponderada para a distribuição da população Portuguesa.

Cálcio	Nacional			Crianças (<10 anos)			Adolescentes (10-17 anos)			Adultos (18-64 anos)			Idosos (65-84 anos)		
	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens
mg															
Média	774	729	822	847	775	904	859	771	929	770	729	817	719	692	748
P5	389	367	420	410	396	424	445	394	498	390	369	424	362	348	384
P25	572	538	616	626	576	677	644	573	711	572	539	616	533	511	561
P50	736	691	787	810	737	874	820	733	893	733	692	783	684	656	716
P75	933	878	989	1028	932	1100	1030	927	1108	927	879	981	867	834	899
P95	1288	1216	1345	1412	1284	1483	1405	1278	1480	1275	1216	1326	1196	1157	1220

Tabela A2.57 - Ingestão diária de cálcio (IAN-AF 2015-2016), ajustada para a variabilidade intra-individual, por região, ponderada para a distribuição da população Portuguesa.

Cálcio	Norte	Centro	AM Lisboa	Alentejo	Algarve	RA Madeira	RA Açores
mg							
Média	749	782	793	858	817	669	780
P5	367	416	384	446	415	302	388
P25	551	597	581	647	597	472	579
P50	713	752	755	821	766	628	746
P75	908	934	963	1029	981	822	944
P95	1254	1251	1330	1396	1393	1176	1288

Tabela A2.58 - Ingestão diária de ferro (IAN-AF 2015-2016), ajustada para a variabilidade intra-individual, para o total nacional, por grupo etário e sexo, ponderada para a distribuição da população Portuguesa.

Ferro	Nacional			Crianças (<10 anos)			Adolescentes (10-17 anos)			Adultos (18-64 anos)			Idosos (65-84 anos)		
	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens
mg															
Média	11,8	10,3	13,3	9,3	9,1	9,3	11,4	10,7	11,7	12,2	10,6	14,0	11,5	9,7	13,1
P5	5,9	5,2	7,0	4,5	4,4	4,8	5,8	5,4	6,5	6,2	5,4	7,7	5,8	4,9	7,2
P25	8,5	7,5	10,0	6,6	6,5	6,9	8,3	7,8	8,9	8,9	7,7	10,6	8,3	7,0	9,9
P50	11,0	9,6	12,6	8,7	8,5	8,8	10,6	10,0	11,1	11,4	9,9	13,3	10,7	9,0	12,4
P75	14,2	12,4	15,9	11,3	11,0	11,1	13,7	12,8	13,9	14,7	12,7	16,6	13,8	11,6	15,5
P95	20,5	17,8	22,0	16,5	16,0	15,6	19,6	18,3	19,1	21,0	18,2	22,8	19,7	16,6	21,4

Tabela A2.59 - Ingestão diária de ferro (IAN-AF 2015-2016), ajustada para a variabilidade intra-individual, por região, ponderada para a distribuição da população Portuguesa.

Ferro	Norte	Centro	AM Lisboa	Alentejo	Algarve	RA Madeira	RA Açores
mg							
Média	11,9	11,5	12,4	12,7	12,7	9,6	11,0
P5	6,3	5,5	5,6	6,4	6,5	4,9	5,2
P25	8,9	8,2	8,6	9,2	9,3	7,0	7,8
P50	11,2	10,7	11,4	11,9	11,9	9,0	10,2
P75	14,2	13,9	15,2	15,2	15,2	11,5	13,3
P95	19,8	20,3	22,5	21,6	21,4	16,5	19,4

Tabela A2.60 - Ingestão diária de fósforo (IAN-AF 2015-2016), ajustada para a variabilidade intra-individual, para o total nacional, por grupo etário e sexo, ponderada para a distribuição da população Portuguesa.

Fósforo	Nacional			Crianças (<10 anos)			Adolescentes (10-17 anos)			Adultos (18-64 anos)			Idosos (65-84 anos)		
	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens
mg															
Média	1230	1080	1399	1077	1040	1126	1319	1176	1453	1269	1101	1467	1103	986	1210
P5	698	653	812	475	501	464	789	741	905	747	681	907	634	601	714
P25	975	878	1131	817	828	862	1062	969	1195	1015	900	1203	874	801	973
P50	1198	1057	1375	1058	1032	1120	1286	1152	1426	1236	1076	1439	1072	963	1183
P75	1451	1258	1642	1316	1246	1383	1541	1357	1681	1487	1276	1700	1298	1147	1417
P95	1871	1589	2071	1731	1586	1791	1963	1694	2095	1905	1603	2122	1677	1449	1797

Tabela A2.61 - Ingestão diária de fósforo (IAN-AF 2015-2016), ajustada para a variabilidade intra-individual, por região, ponderada para a distribuição da população Portuguesa.

Fósforo	Norte	Centro	AM Lisboa	Alentejo	Algarve	RA Madeira	RA Açores
mg							
Média	1236	1216	1248	1327	1279	1064	1235
P5	683	704	705	725	730	594	676
P25	978	977	996	1033	1012	836	957
P50	1210	1191	1224	1286	1242	1034	1194
P75	1466	1429	1474	1577	1507	1259	1468
P95	1881	1813	1876	2072	1954	1638	1934

Tabela A2.62 - Ingestão diária de magnésio (IAN-AF 2015-2016), ajustada para a variabilidade intra-individual, para o total nacional, por grupo etário e sexo, ponderada para a distribuição da população Portuguesa.

Magnésio	Nacional			Crianças (<10 anos)			Adolescentes (10-17 anos)			Adultos (18-64 anos)			Idosos (65-84 anos)		
	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens
mg															
Média	280	249	313	213	208	225	271	252	298	291	255	328	269	243	296
P5	157	145	182	99	102	93	158	150	182	170	152	204	156	145	180
P25	218	196	252	159	157	170	213	198	241	228	201	268	211	192	239
P50	269	240	306	206	200	222	260	241	290	279	245	320	258	233	288
P75	330	292	367	259	250	276	318	293	346	340	298	380	315	284	345
P95	439	387	468	353	338	365	421	388	440	450	394	481	418	375	439

Tabela A2.63 - Ingestão diária de magnésio (IAN-AF 2015-2016), ajustada para a variabilidade intra-individual, por região, ponderada para a distribuição da população Portuguesa.

Magnésio	Norte	Centro	AM Lisboa	Alentejo	Algarve	RA Madeira	RA Açores
mg							
Média	276	276	295	300	302	237	272
P5	156	157	157	161	169	138	148
P25	218	218	224	230	234	187	208
P50	268	267	282	288	289	228	260
P75	325	325	352	357	356	277	323
P95	424	425	478	479	477	365	436

Tabela A2.64 - Ingestão diária de potássio (IAN-AF 2015-2016), ajustada para a variabilidade intra-individual, para o total nacional, por grupo etário e sexo, ponderada para a distribuição da população Portuguesa.

Potássio	Nacional			Crianças (<10 anos)			Adolescentes (10-17 anos)			Adultos (18-64 anos)			Idosos (65-84 anos)		
	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens
mg															
Média	3055	2694	3458	2558	2544	2711	2992	2698	3330	3130	2706	3580	2999	2707	3356
P5	1813	1693	2122	1348	1388	1359	1803	1710	2103	1902	1716	2292	1808	1716	2118
P25	2463	2237	2844	1991	2081	2126	2418	2242	2747	2539	2249	2970	2424	2250	2768
P50	2985	2655	3399	2496	2530	2673	2920	2657	3263	3057	2664	3512	2927	2666	3289
P75	3570	3109	4010	3057	2998	3252	3487	3110	3840	3642	3118	4116	3496	3119	3872
P95	4536	3828	4999	3972	3725	4172	4429	3827	4783	4607	3835	5100	4438	3837	4823

Tabela A2.65 - Ingestão diária de potássio (IAN-AF 2015-2016), ajustada para a variabilidade intra-individual, por região, ponderada para a distribuição da população Portuguesa.

Potássio	Norte	Centro	AM Lisboa	Alentejo	Algarve	RA Madeira	RA Açores
mg							
Média	3161	3088	3067	3151	3031	2626	3069
P5	1866	1823	1858	1826	1836	1569	1751
P25	2557	2475	2508	2510	2478	2114	2414
P50	3099	3007	3014	3067	2978	2558	2971
P75	3699	3614	3569	3700	3527	3065	3617
P95	4672	4630	4460	4764	4408	3914	4718

Tabela A2.66 - Ingestão diária de sódio (IAN-AF 2015-2016), ajustada para a variabilidade intra-individual, para o total nacional, por grupo etário e sexo, ponderada para a distribuição da população Portuguesa.

Sódio	Nacional			Crianças (<10 anos)			Adolescentes (10-17 anos)			Adultos (18-64 anos)			Idosos (65-84 anos)		
	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens
mg															
Média	2962	2547	3431	2151	2172	2286	2891	2679	3227	3107	2602	3632	2778	2438	3224
P5	1546	1468	1832	741	738	670	1584	1606	1837	1729	1547	2128	1506	1432	1821
P25	2280	2042	2698	1518	1639	1619	2240	2165	2550	2424	2096	2905	2143	1954	2540
P50	2872	2492	3358	2089	2167	2250	2794	2618	3137	3007	2541	3540	2682	2379	3134
P75	3549	2995	4091	2712	2703	2910	3436	3126	3806	3681	3042	4259	3309	2858	3809
P95	4692	3820	5294	3744	3543	3971	4529	3959	4921	4824	3865	5449	4377	3648	4934

Tabela A2.67 - Ingestão diária de sódio (IAN-AF 2015-2016), ajustada para a variabilidade intra-individual, por região, ponderada para a distribuição da população Portuguesa.

Sódio	Norte	Centro	AM Lisboa	Alentejo	Algarve	RA Madeira	RA Açores
mg							
Média	3071	3037	2963	3305	2931	2254	2749
P5	1588	1591	1617	1663	1510	1276	1388
P25	2378	2344	2337	2526	2233	1784	2059
P50	2996	2949	2898	3209	2830	2194	2631
P75	3685	3637	3520	3983	3521	2660	3310
P95	4818	4791	4535	5277	4705	3440	4512

Tabela A2.68 - Ingestão diária de zinco (IAN-AF 2015-2016), ajustada para a variabilidade intra-individual, para o total nacional, por grupo etário e sexo, ponderada para a distribuição da população Portuguesa.

Zinco	Nacional			Crianças (<10 anos)			Adolescentes (10-17 anos)			Adultos (18-64 anos)			Idosos (65-84 anos)		
	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens
mg															
Média	10,3	9,0	11,6	8,5	8,3	8,7	11,1	10,0	12,1	10,7	9,3	12,3	8,9	8,1	9,7
P5	5,4	4,9	6,3	3,7	3,8	3,7	6,1	5,6	7,2	5,8	5,1	7,2	4,8	4,5	5,6
P25	7,7	6,8	9,0	6,1	6,0	6,4	8,4	7,6	9,7	8,1	7,1	9,7	6,8	6,2	7,6
P50	9,7	8,6	11,2	8,1	7,9	8,4	10,5	9,5	11,8	10,2	8,8	11,9	8,5	7,7	9,4
P75	12,3	10,7	13,8	10,4	10,1	10,7	13,1	11,8	14,2	12,7	11,0	14,4	10,6	9,6	11,4
P95	16,9	14,9	18,2	14,7	14,1	14,6	17,9	16,2	18,5	17,4	15,1	18,8	14,5	13,1	15,1

Tabela A2.69 - Ingestão diária de zinco (IAN-AF 2015-2016), ajustada para a variabilidade intra-individual, por região, ponderada para a distribuição da população Portuguesa.

Zinco	Norte	Centro	AM Lisboa	Alentejo	Algarve	RA Madeira	RA Açores
mg							
Média	10,4	9,8	11,0	10,4	10,5	9,3	10,1
P5	5,4	5,2	5,7	5,6	5,5	5,1	5,1
P25	7,9	7,5	8,2	7,9	7,8	7,1	7,4
P50	10,0	9,4	10,5	10,0	9,9	8,9	9,5
P75	12,5	11,7	13,3	12,4	12,5	11,0	12,2
P95	17,0	15,9	18,3	16,7	17,3	15,0	17,2

Tabela A2.70 - Prevalência de inadequação da ingestão de micronutrientes por total nacional e por sexo.

	Nacional			Crianças (<10 anos)			Adolescentes (10-17 anos)			Adultos (18-64 anos)			Idosos (65-84 anos)		
	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens
Vitamina A															
AR (µg ER)	-	190-490	190-580	-	190-320	190-320	-	320-490	320-580	-	490	570	-	490	570
< AR (%)	-	22,7	29,2	-	3,3	2,1	-	25,4	22,4	-	24,8	32,3	-	21,4	32,6
Vitamina B6															
AR (mg)	-	0,5-1,3	0,5-1,5	-	0,5-0,9	0,5-0,9	-	0,9-1,3	0,9-1,5	-	1,3	1,5	-	1,3	1,5
< AR (%)*	-	26,0	14,0	-	2,3	0,7	-	18,4	7,5	-	27,3	13,1	-	32,8	26,6
Vitamina B12															
AI (µg)	-	-	-	1,5-2,5	1,5-2,5	1,5-2,5	2,5-4,0	2,5-4,0	2,5-4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0
< AI	-	-	-	baixa	baixa	baixa	baixa	baixa	baixa	baixa	n.d.	baixa	n.d.	n.d.	n.d.
Vitamina C															
AR (mg)	-	15-80	15-90	-	15-40	15-40	-	40-75	40-85	-	80	90	-	80	90
< AR (%)	-	38,1	39,6	-	5,6	5,2	-	32,9	32,2	-	42,3	43,5	-	37,4	43,2
Vitamina D															
AI (µg)	-	-	-	10-15	10-15	10-15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
< AI	-	-	-	n.d.	n.d.	n.d.	n.d.	n.d.	n.d.	n.d.	n.d.	n.d.	n.d.	n.d.	n.d.
Folatos															
AR (µg)	90-250	90-250	90-250	90-160	90-160	90-160	160-250	160-250	160-250	250	250	250	250	250	250
< AR (%)*	60,9	66,2	54,2	19,4	22,5	15,4	57,2	62,6	51,9	63,5	68,9	55,8	69,0	73,4	65,9
Tocoferol															
AI (mg)	-	-	-	-	5,0-9,0	5,0-9,0	-	11,0	13,0	-	11,0	13,0	-	11,0	13,0
< AI	-	-	-	-	baixa	baixa	-	n.d.	n.d.	-	n.d.	n.d.	-	n.d.	n.d.

	Nacional			Crianças (<10 anos)			Adolescentes (10-17 anos)			Adultos (18-64 anos)			Idosos (65-84 anos)		
	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens	Total	Mulheres	Homens
Riboflavina															
AR (mg)	0,5-1,4	0,5-1,4	0,5-1,4	0,5-0,8	0,5-0,8	0,5-0,8	0,8-1,4	0,8-1,4	0,8-1,4	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3
< AR (%)*	32,3	39,4	24,3	0,8	1,6	0,3	16,9	25,0	9,5	34,4	42,4	25,1	43,5	47,9	39,0
Cálcio															
AR (mg)	390-960	390-960	390-960	390-680	390-680	390-680	680-960	680-960	680-960	750-860	750-860	750-860	750	750	750
< AR (%)*	54,1	60,6	47,0	20,7	31,2	14,5	63,5	74,6	53,9	54,8	60,7	47,5	60,2	64,5	55,4
Ferro															
AR (mg)	-	5,0-8,0	5,0-8,0	-	5,0-8,0	5,0-8,0	-	7,0-8,0	8,0	-	6,0-7,0	6,0	-	6,0	6,0
< AR (%)	-	16,5	3,3	-	20,8	16,2	-	20,0	15,8	-	16,6	0,8	-	13,4	1,4
Magnésio															
AI (mg)	-	-	-	-	80-230	80-230	-	250	300	-	300	350	-	300	350
< AI	-	-	-	-	baixa	baixa	-	n.d.	n.d.	-	n.d.	n.d.	-	n.d.	n.d.
Potássio															
AI (mg)	-	-	-	750-1800	750-1800	750-1800	1800	1800	1800	3500	3500	3500	3500	3500	3500
< AI	-	-	-	baixa	baixa	baixa	baixa	baixa	baixa	n.d.	n.d.	baixa	n.d.	n.d.	n.d.
Sódio															
UL (mg)	1500-2300	1500-2300	1500-2300	1500	1500	1500	2200	2200	2200	2300	2300	2300	2300	2300	2300
> UL (%)*	76,4	63,2	88,9	67,7	73,4	74,0	74,7	70,6	85,7	79,7	63,9	92,1	68,0	54,7	83,5

* Prevalência de inadequação calculada para indivíduos com idade igual ou superior a 1 ano.



Anexo 3

Contributo de Alimentos para a Ingestão Nutricional

Nota metodológica

A metodologia de avaliação do consumo alimentar para os diferentes grupos etários, bem como a metodologia de conversão dos alimentos em nutrientes estão descritos em detalhe no relatório metodológico disponível em www.ian-af.up.pt. Nestas notas metodológicas destacam-se procedimentos realizados na fase de análise da informação relativa aos contributos dos grupos e sub-grupos de alimentos para a ingestão nutricional.

A recolha de informação de consumo alimentar considerou itens alimentares isolados ou agregados em receitas. A *posteriori* procedeu-se à desagregação de todas as receitas e os itens alimentares foram organizados em grupos de alimentos. . Usando como exemplo uma receita reportada de “Carne à Jardineira”, esta foi desagregada, sendo a carne alocada ao grupo “Carne, pescado e ovos”, (subgrupo “Carne”), as batatas ao grupo dos Cereais, derivados e tubérculos (subgrupo “Batatas e outros tubérculos), o azeite ao grupo “Óleos e gorduras” (subgrupo “Azeite”), as ervilhas ao grupo “Fruta, hortícolas e leguminosas” (subgrupo “Leguminosas”) e assim sucessivamente para todos os ingredientes constituintes.

Excepcionalmente, o consumo total dos grupos de “Sopas”, de “Doces, bolos e bolachas” e de “Snacks, salgados e pizzas” foi calculado considerando os itens alimentares de forma agregada, adicionando ao consumo de itens alimentares isolados o consumo de receitas. Por exemplo, o grupo “Doces, bolos e bolachas” inclui, para além de doces, bolachas e produtos de pastelaria comerciais, receitas caseiras deste tipo de produtos.

Os grupos e subgrupos de alimentos e bebidas considerados estão descritos em detalhe no anexo 1.

Os dados de consumo alimentar podem ser determinados segundo três diferentes abordagens: a) podem ser apresentados como adquiridos, ou seja, incorporando as partes não edíveis e sem qualquer tipo de confeção; b) como reportados, ou seja, como se apresentam no prato no início de uma refeição, já confeccionados (caso haja um método de confeção associado) e já preparados, podendo ainda conter partes não edíveis (ossos, espinhas, ...); c) e como consumido, isto é, confeccionado (caso se aplique) e considerando apenas as partes edíveis. Neste anexo, todos os dados estimados são apresentados em gramas tal como são **consumidos**. Em situações pontuais e com o objetivo de comparação dos dados com outros estudos foram utilizados os outros métodos aqui referidos.

O cálculo dos contributos para a ingestão nutricional teve por base informação de consumo alimentar desagregada em itens alimentares alocados a grupos de alimentos (ver anexo 1), à exceção dos grupos “Sopas”, “Doces, bolos e bolachas” e “Snacks, salgados e pizzas” onde a informação de consumo alimentar considera receitas compostas de vários itens alimentares.

Contributo dos alimentos para a ingestão de macronutrientes

Figura A3.1 - Contributo dos grupos de alimentos para a ingestão energética diária (%).

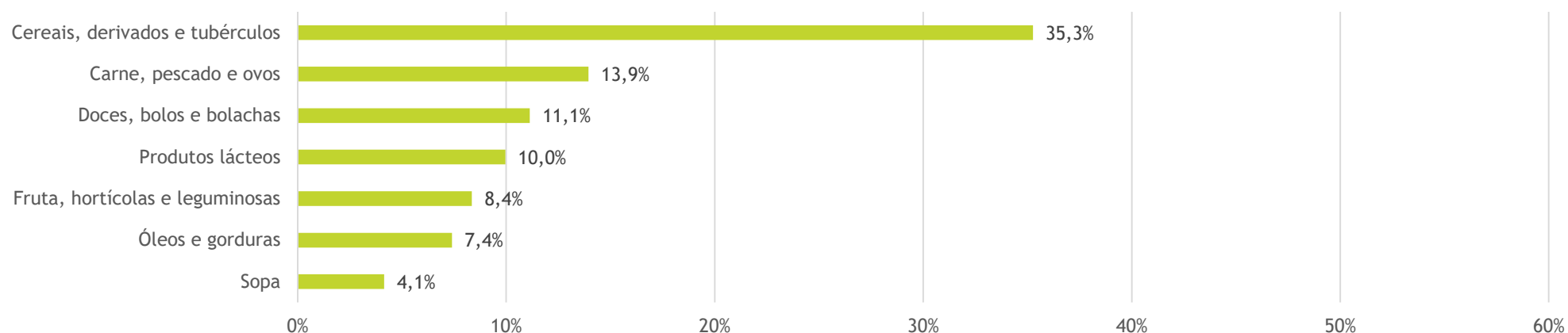


Figura A3.2 - Contributo dos subgrupos de alimentos para a ingestão energética diária (%).

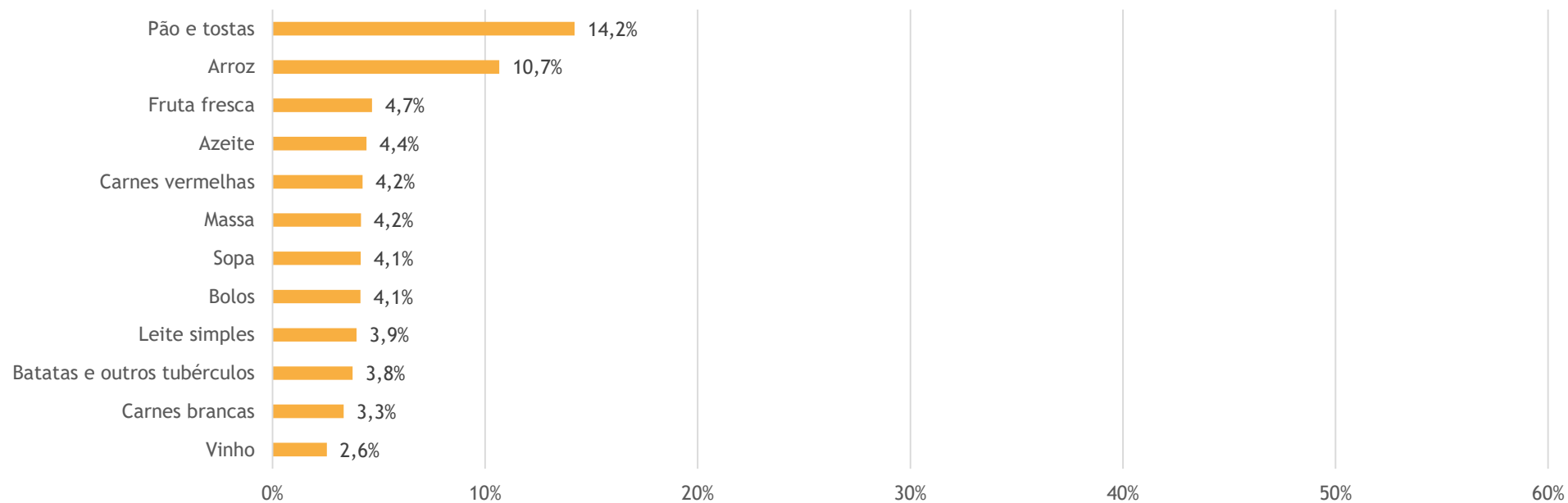


Figura A3.3 - Contributo dos grupos de alimentos para a ingestão diária de proteína (%).

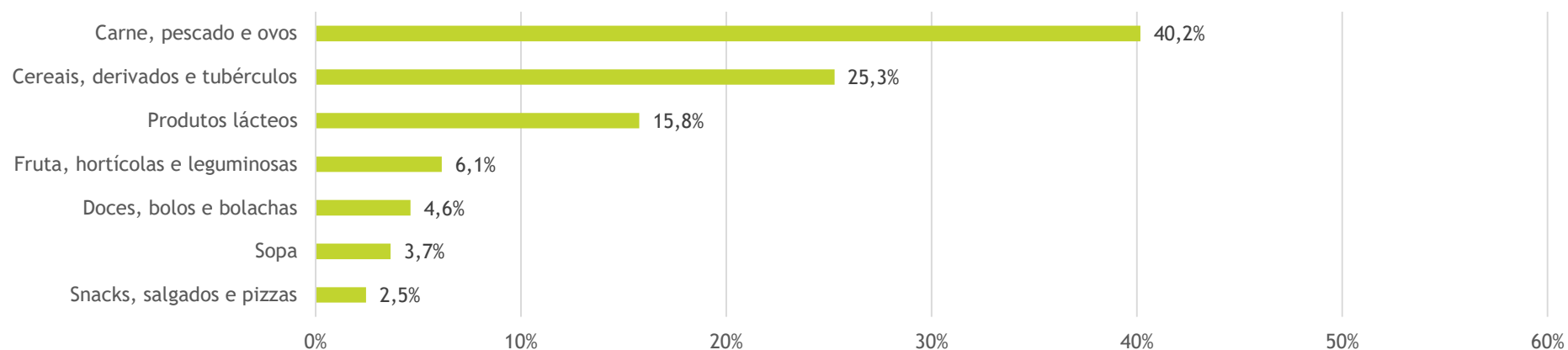


Figura A3.4 - Contributo dos subgrupos de alimentos para a ingestão diária de proteína (%).

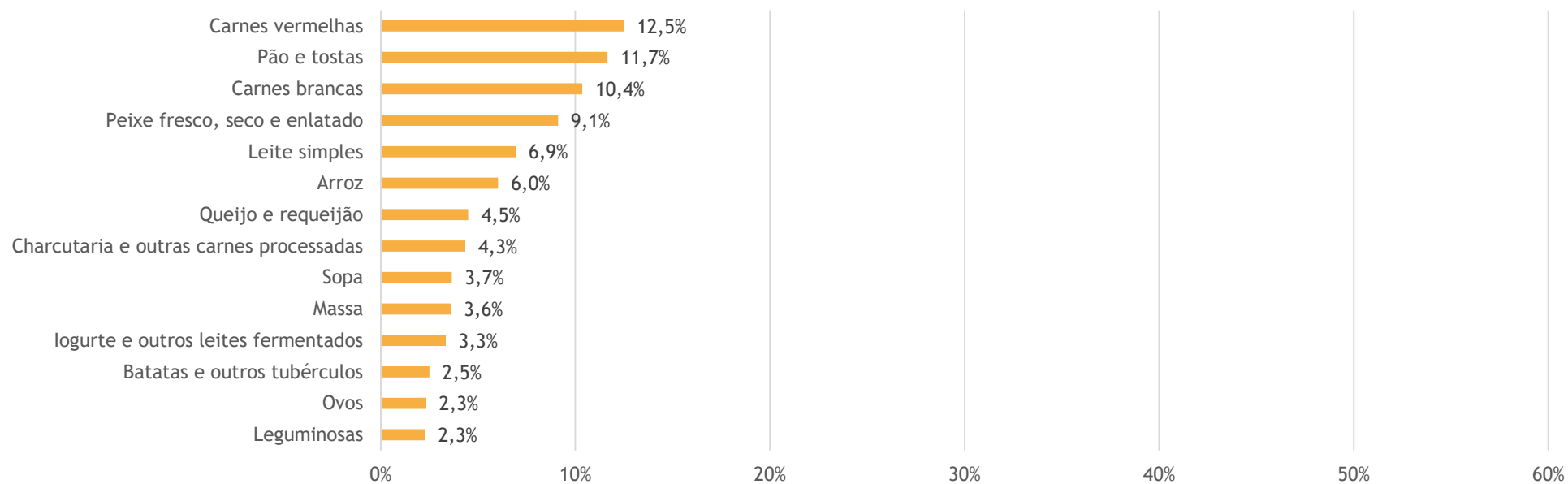


Figura A3.5 - Contributo dos grupos de alimentos para a ingestão diária de hidratos de carbono (%).

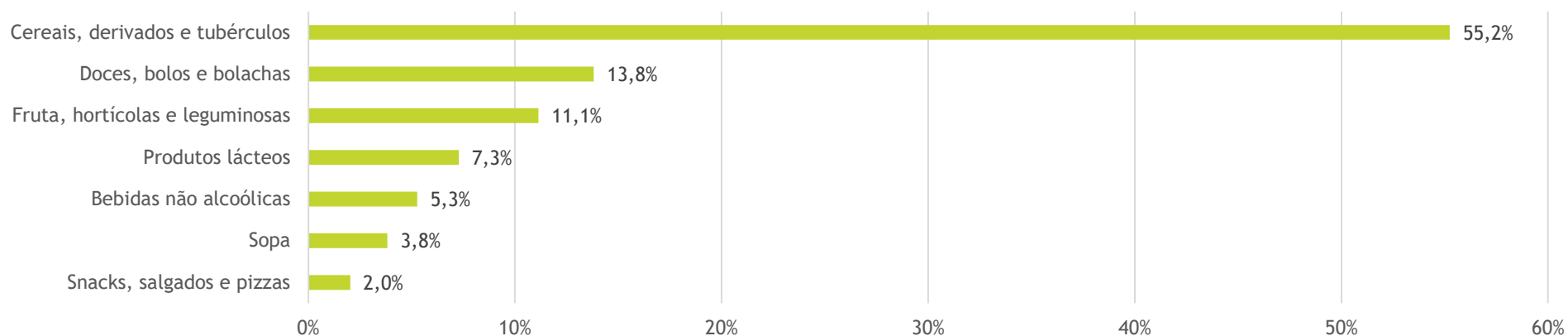


Figura A3.6 - Contributo dos subgrupos de alimentos para a ingestão diária de hidratos de carbono (%).

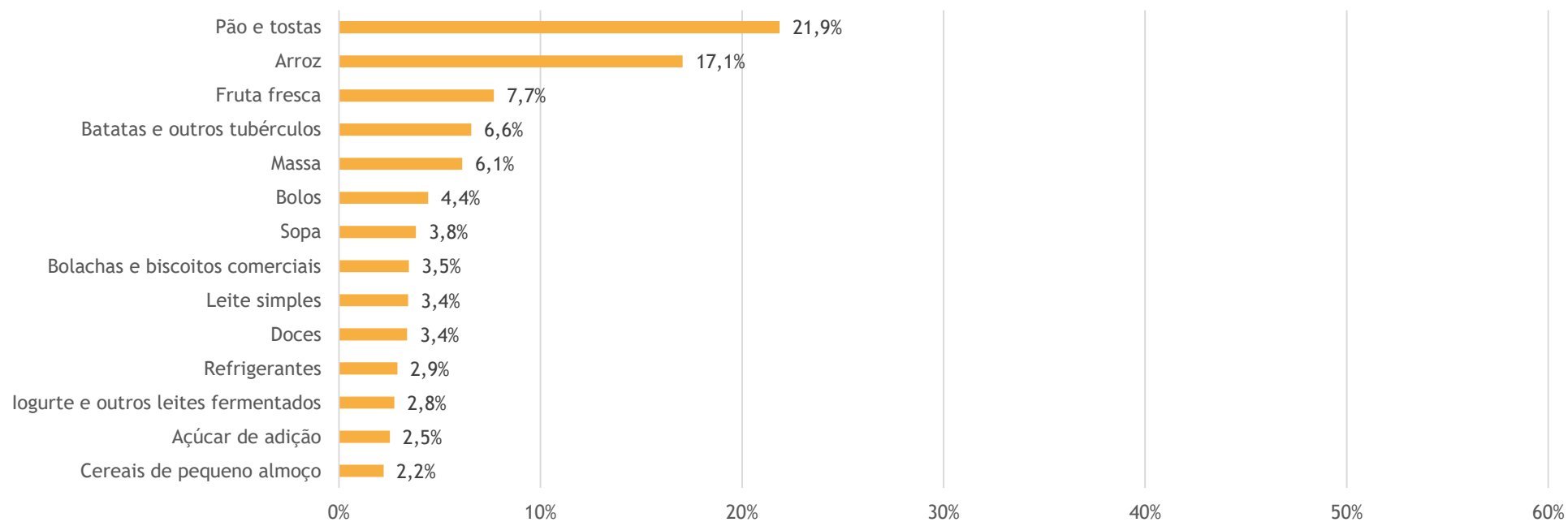


Figura A3.7 - Contributo dos grupos de alimentos para a ingestão diária de gordura (%).

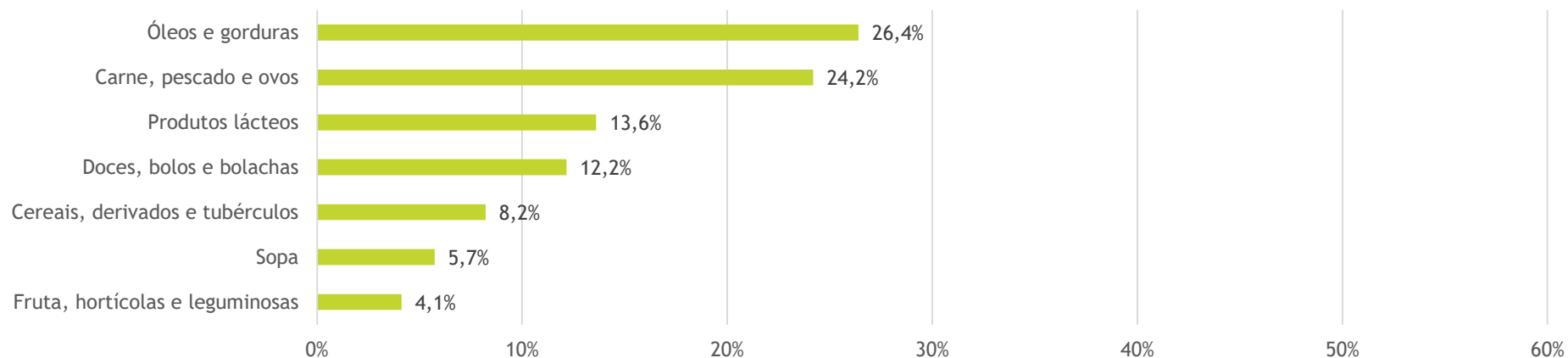


Figura A3.8 - Contributo dos subgrupos de alimentos para a ingestão diária de gordura (%).

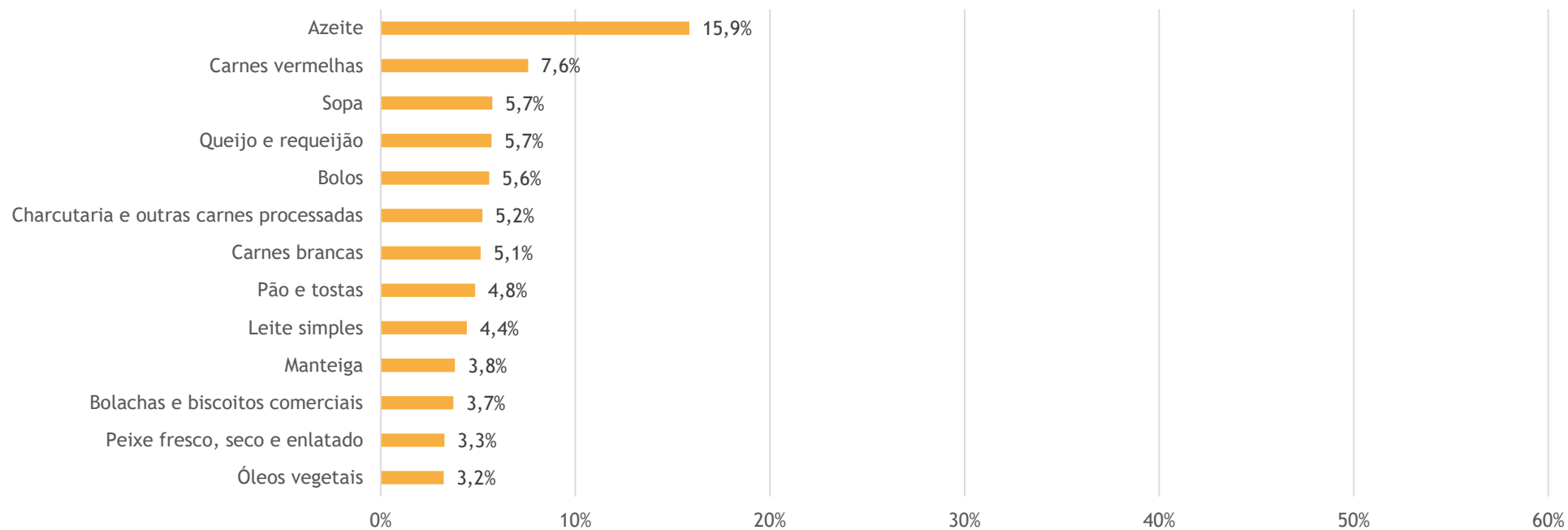


Figura A3.9 - Contributo dos grupos de alimentos para a ingestão diária de ácidos gordos saturados (%).

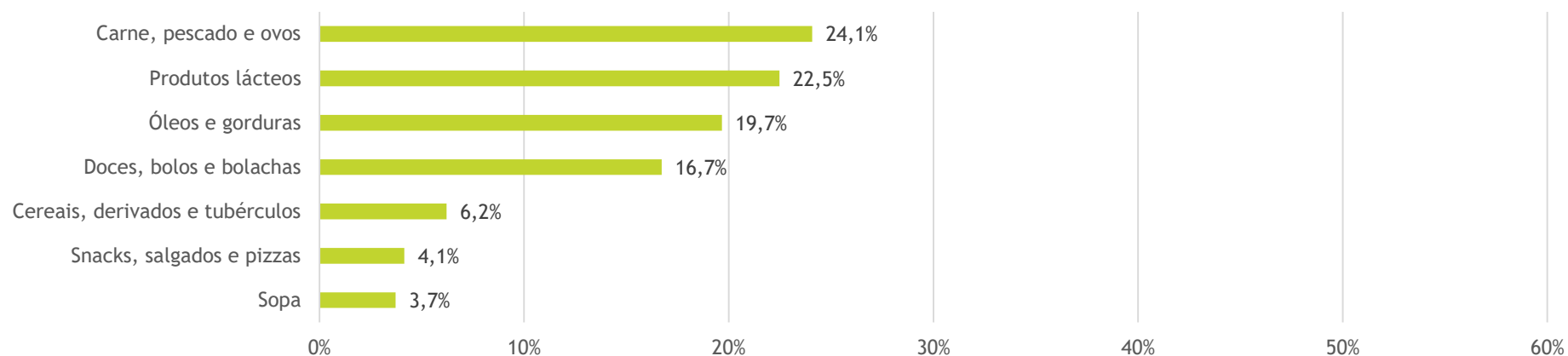


Figura A3.10 - Contributo dos subgrupos de alimentos para a ingestão diária de ácidos gordos saturados (%).

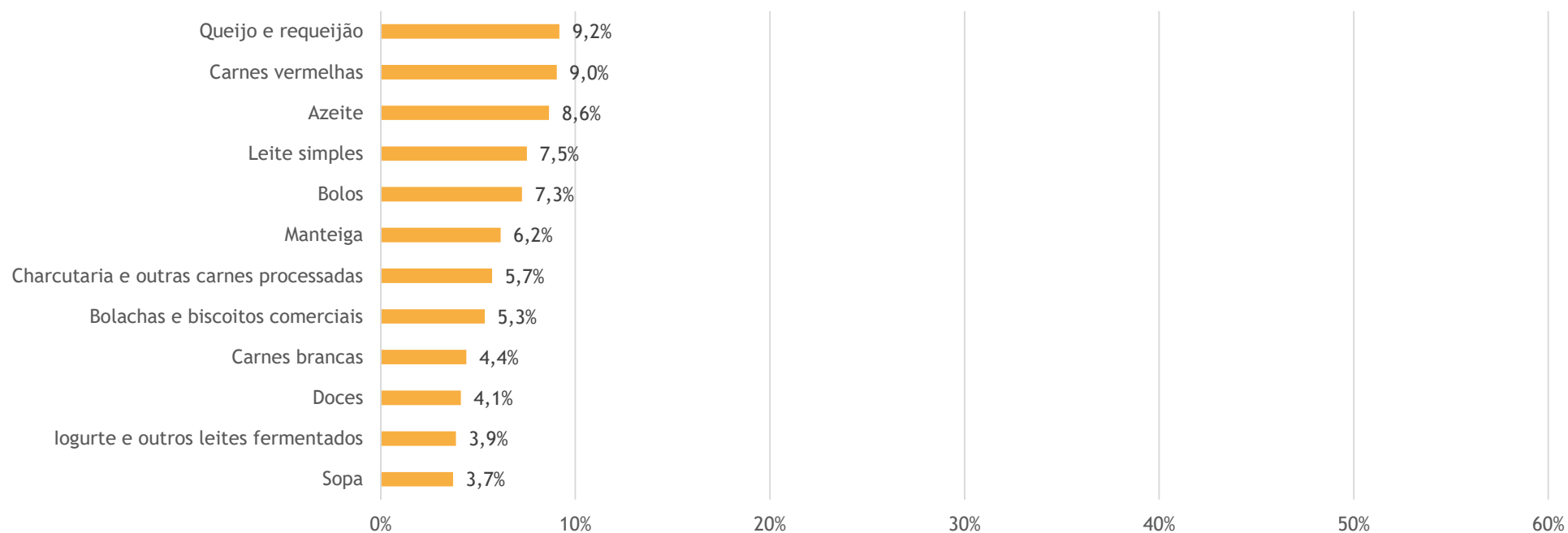


Figura A3.11 - Contributo dos grupos de alimentos para a ingestão diária de ácidos gordos monoinsaturados (%).

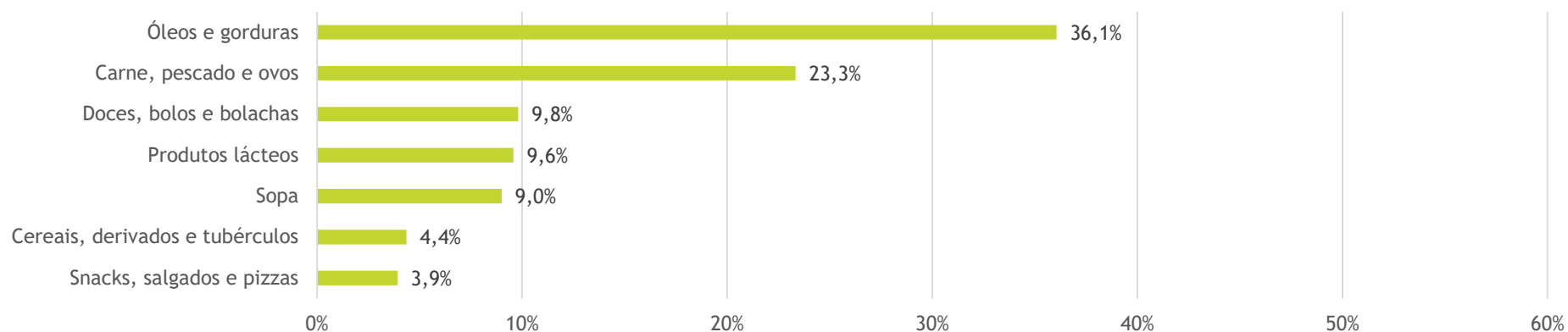


Figura A3.12 - Contributo dos subgrupos de alimentos para a ingestão diária de ácidos gordos monoinsaturados (%).

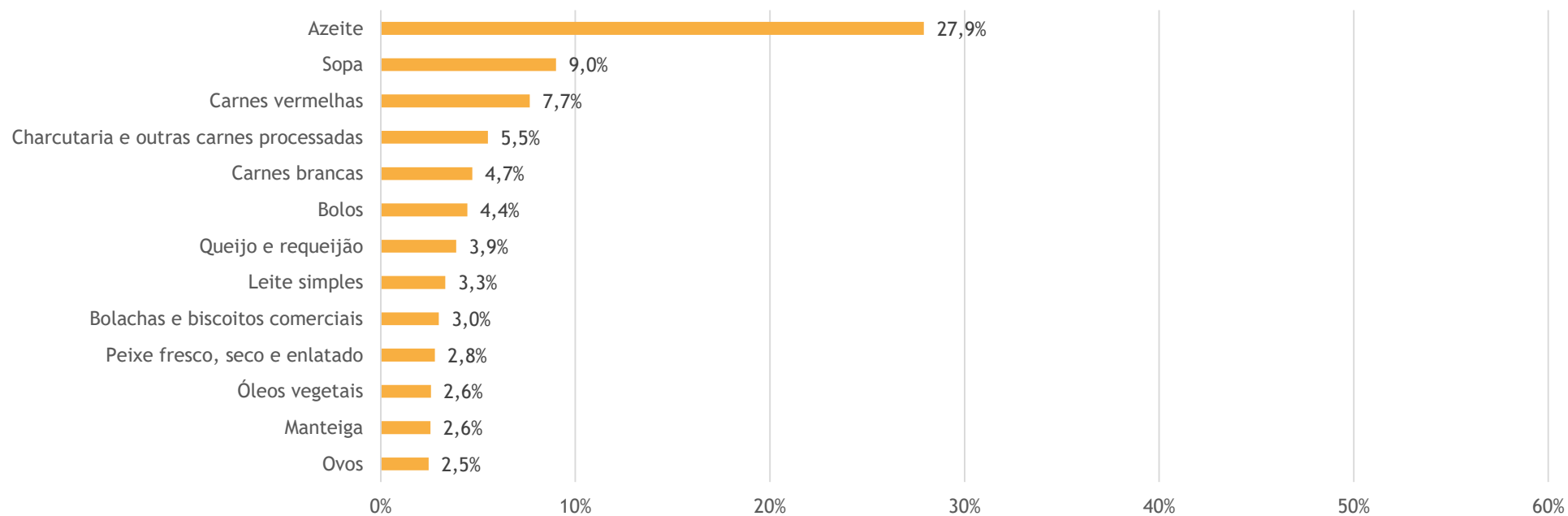


Figura A3.13 - Contributo dos grupos de alimentos para a ingestão diária de ácidos gordos polinsaturados (%).

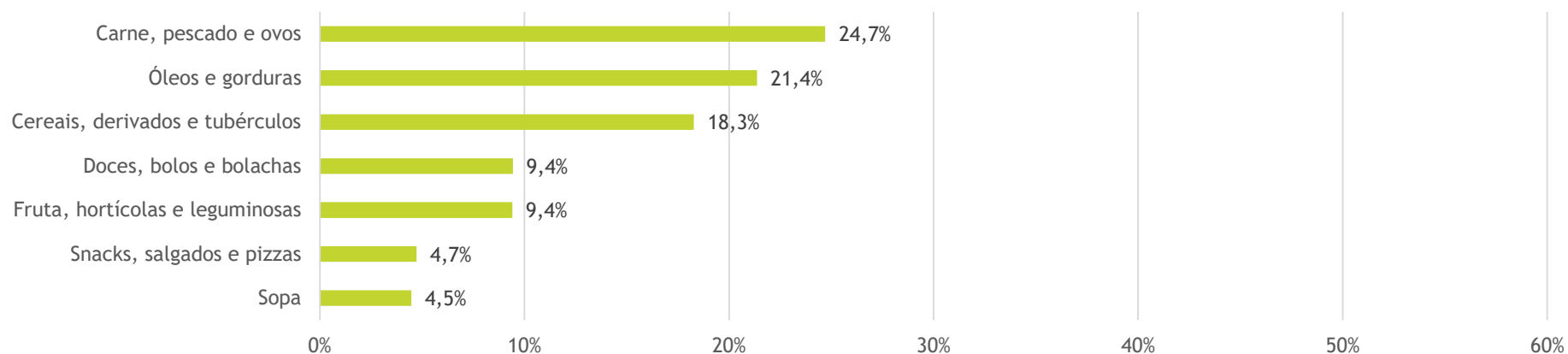


Figura A3.14 - Contributo dos subgrupos de alimentos para a ingestão diária de ácidos gordos polinsaturados (%).

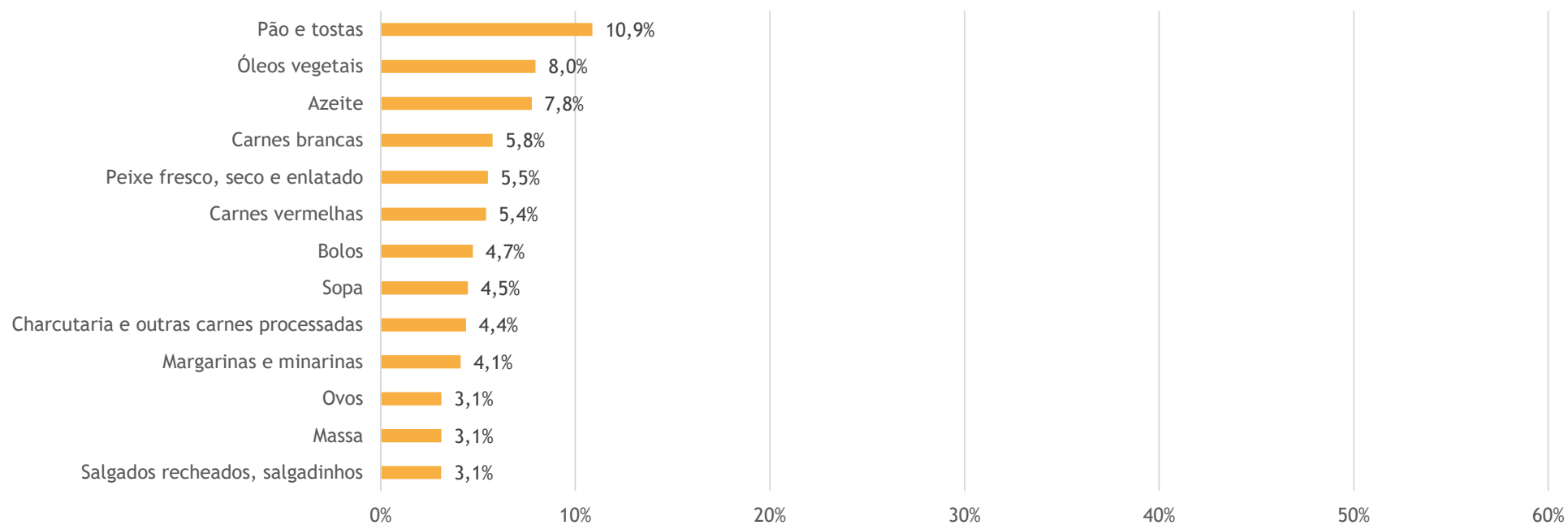


Figura A3.15 - Contributo dos grupos de alimentos para a ingestão de ácidos gordos trans (%).

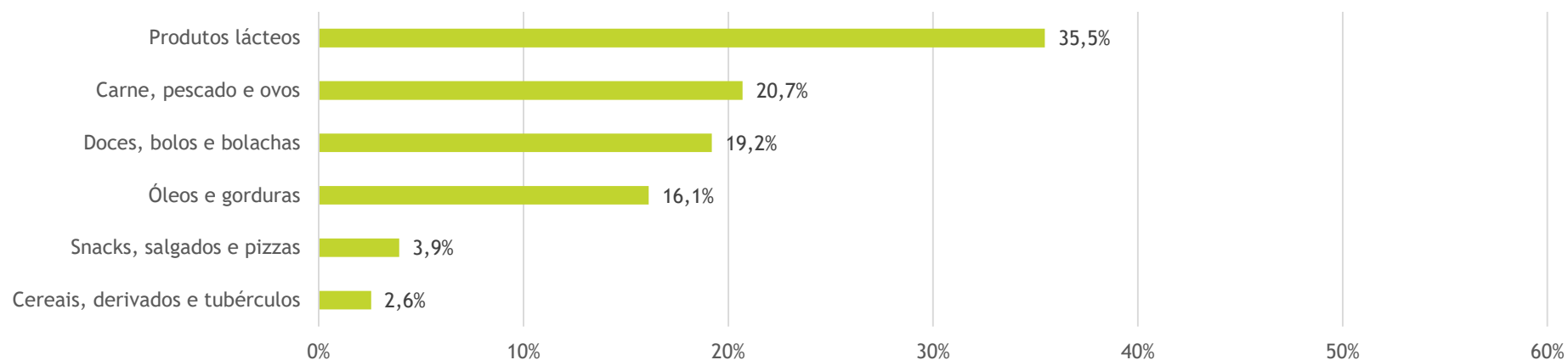


Figura A3.16 - Contributo dos subgrupos de alimentos para a ingestão de ácidos gordos trans (%).

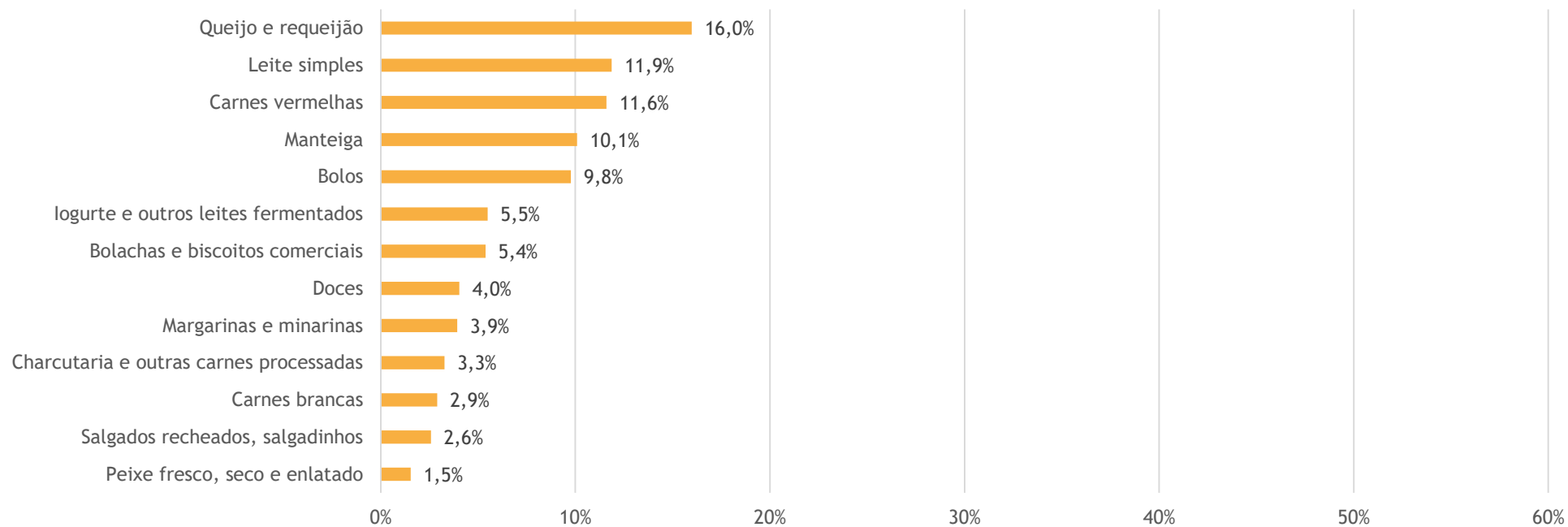


Figura A3.17 - Contributo dos grupos de alimentos para a ingestão diária de açúcares (mono + dissacarídeos) (%).

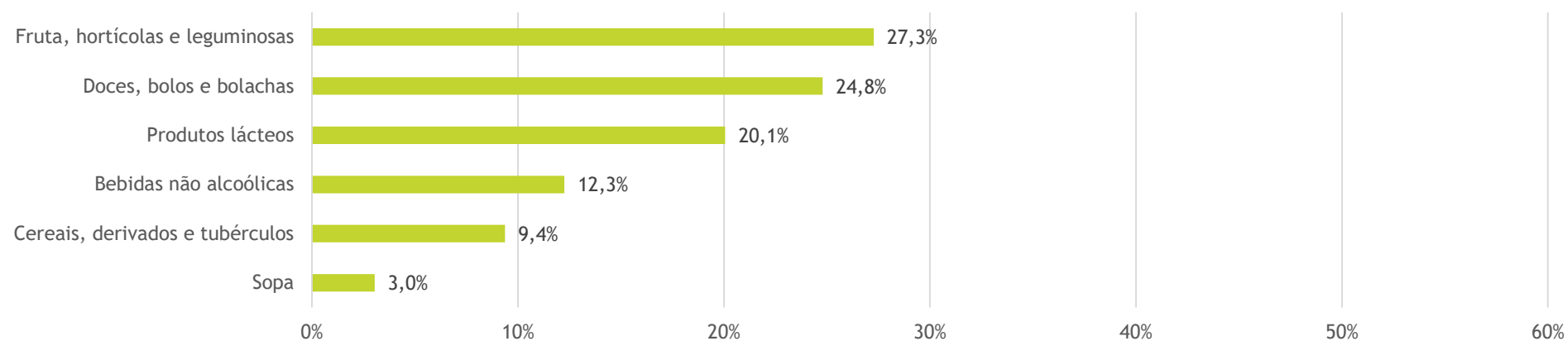


Figura A3.18 - Contributo dos subgrupos de alimentos para a ingestão diária de açúcares (mono + dissacarídeos) (%).

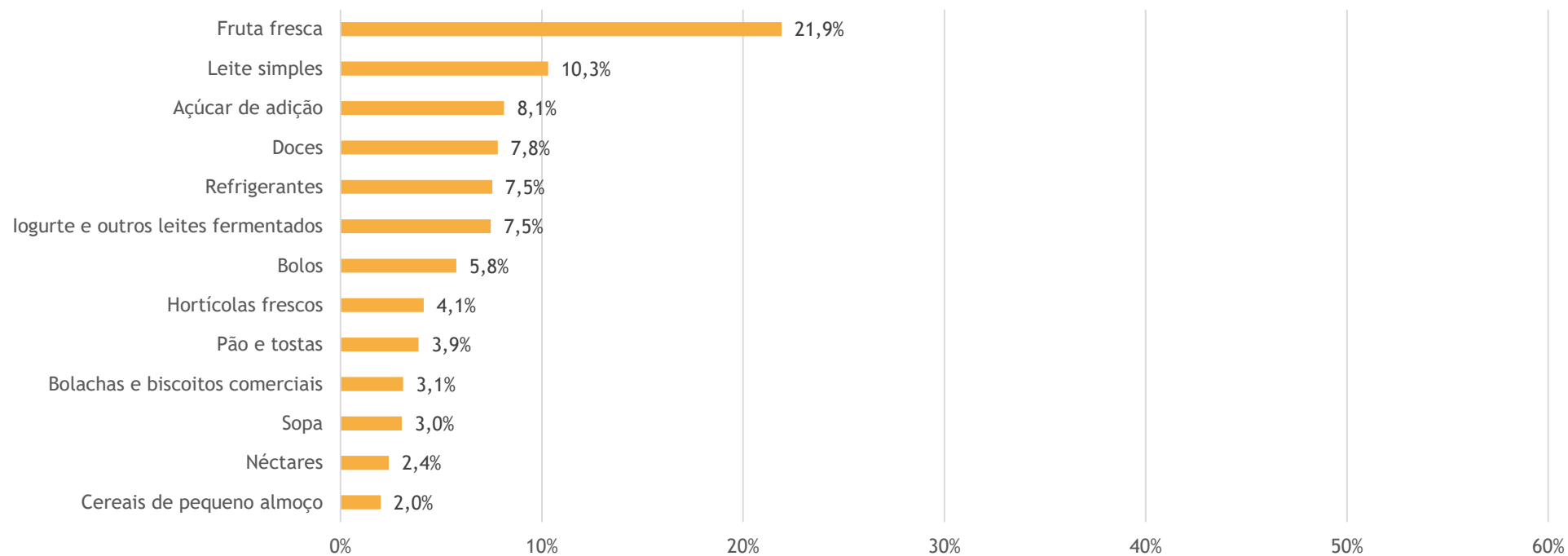


Figura A3.19 - Contributo dos grupos de alimentos para a ingestão diária de açúcares livres* (%).

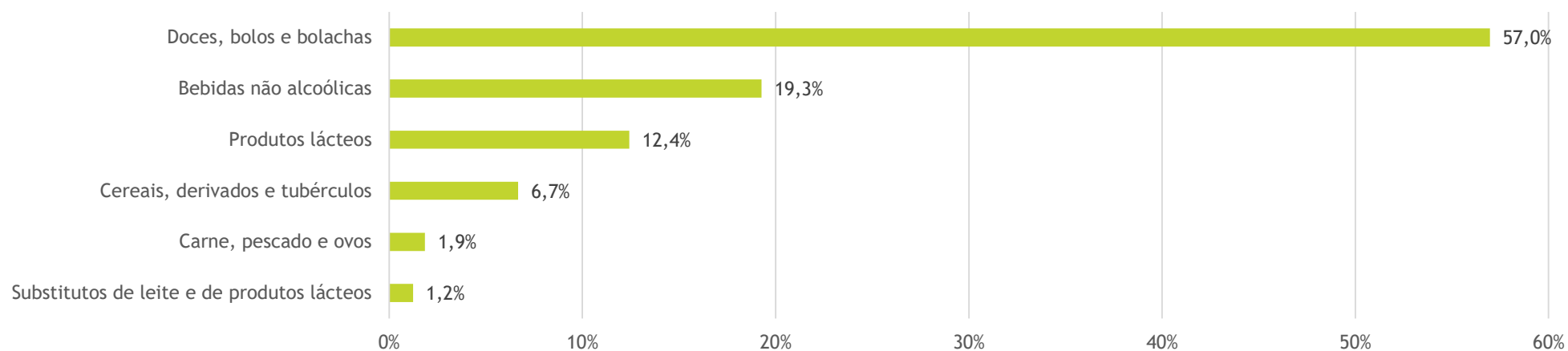
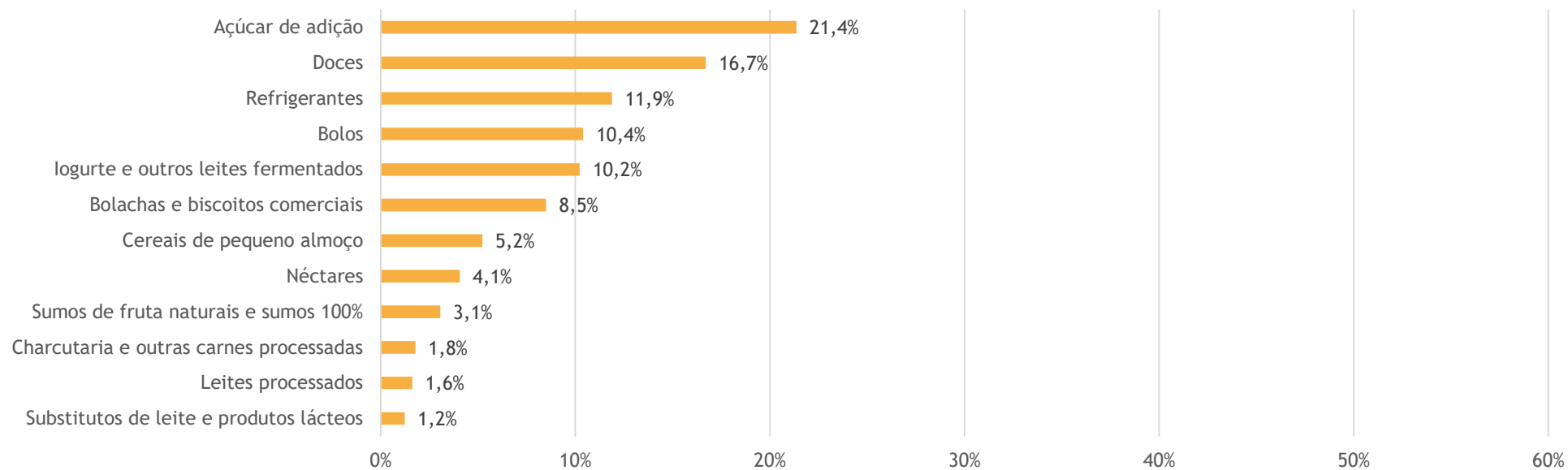


Figura A3.20 - Contributo dos subgrupos de alimentos para a ingestão diária de açúcares livres* (%).



*Monossacarídeos e dissacarídeos adicionados aos alimentos pela indústria, pela restauração ou pelo consumidor, além de açúcares presentes naturalmente no mel, xaropes e sumos de fruta

Figura A3.21 - Contributo dos grupos de alimentos para a ingestão diária de açúcares adicionados** (%).

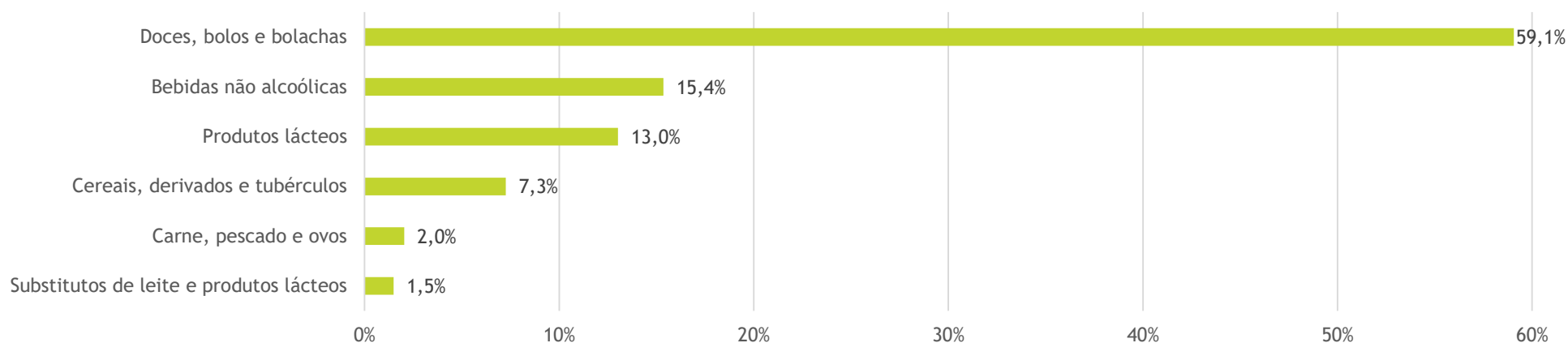
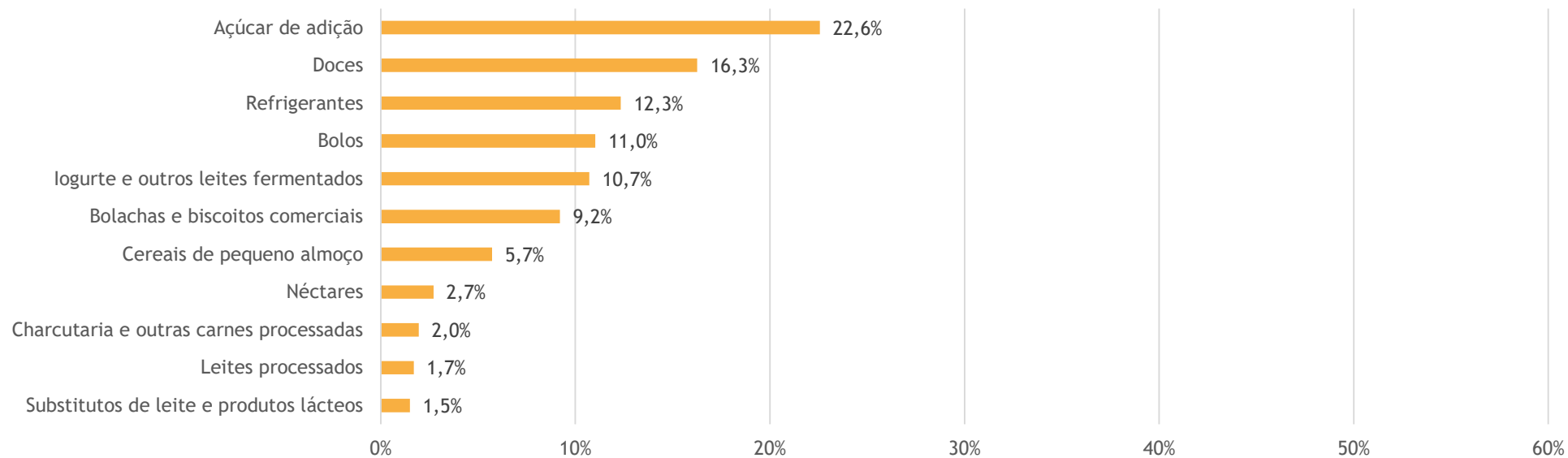


Figura A3.22 - Contributo dos subgrupos de alimentos para a ingestão diária de açúcares adicionados** (%).



** Monossacarídeos e dissacarídeos adicionados aos alimentos pela indústria, pela restauração ou pelo consumidor

Figura A3.23 - Contributo dos grupos de alimentos para a ingestão diária de fibra alimentar (%).

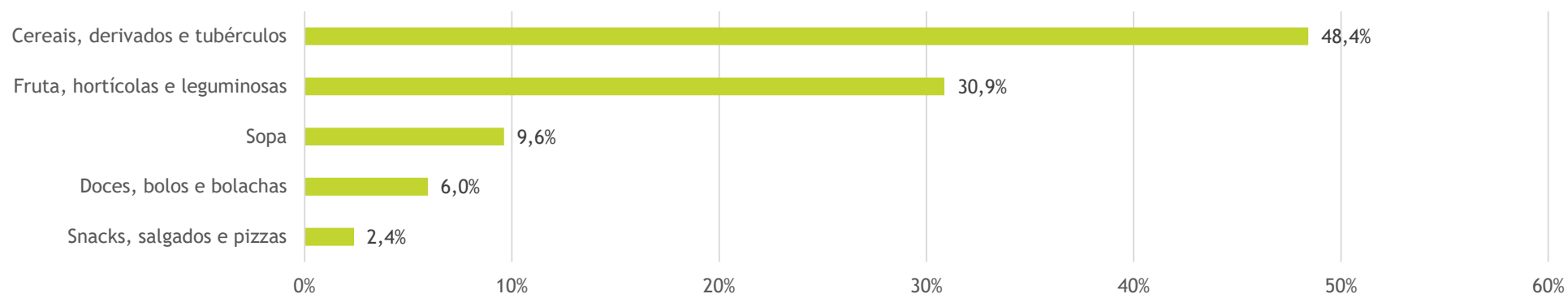
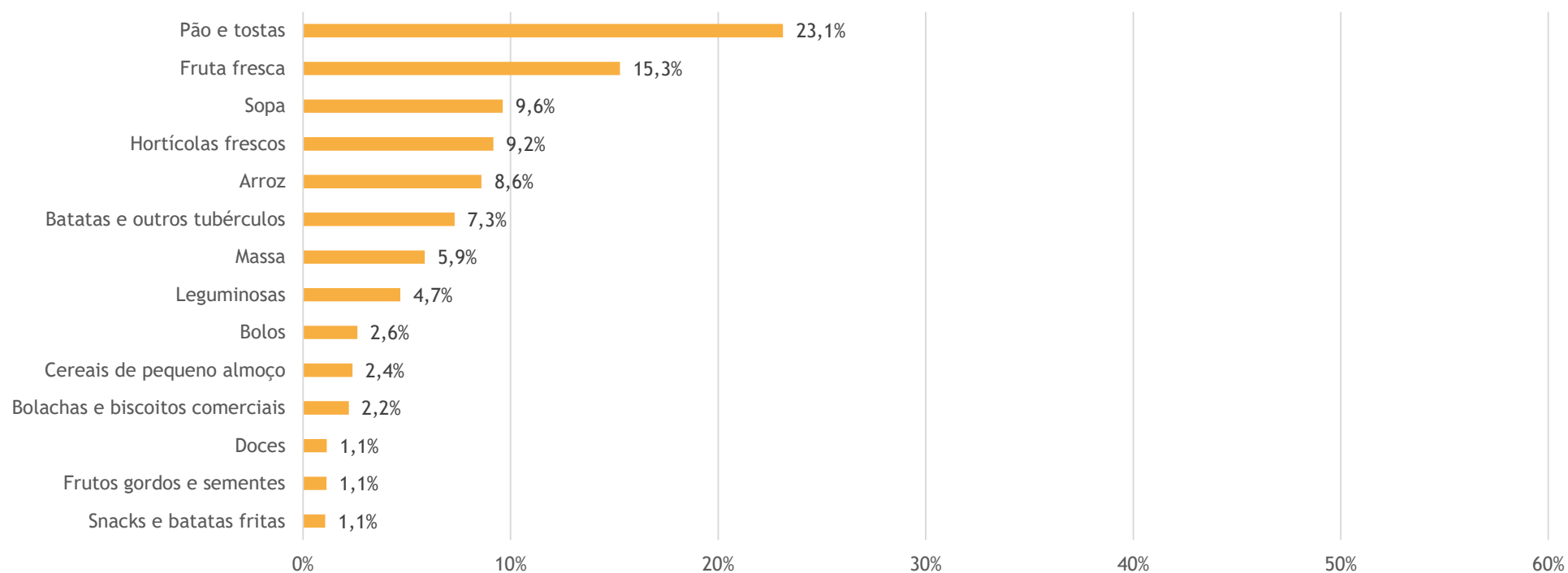


Figura A3.24 - Contributo dos subgrupos de alimentos para a ingestão diária de fibra alimentar (%).



Contributo dos alimentos para a ingestão de micronutrientes

Figura A3.25 - Contributo dos grupos de alimentos para a ingestão diária de folatos (%).

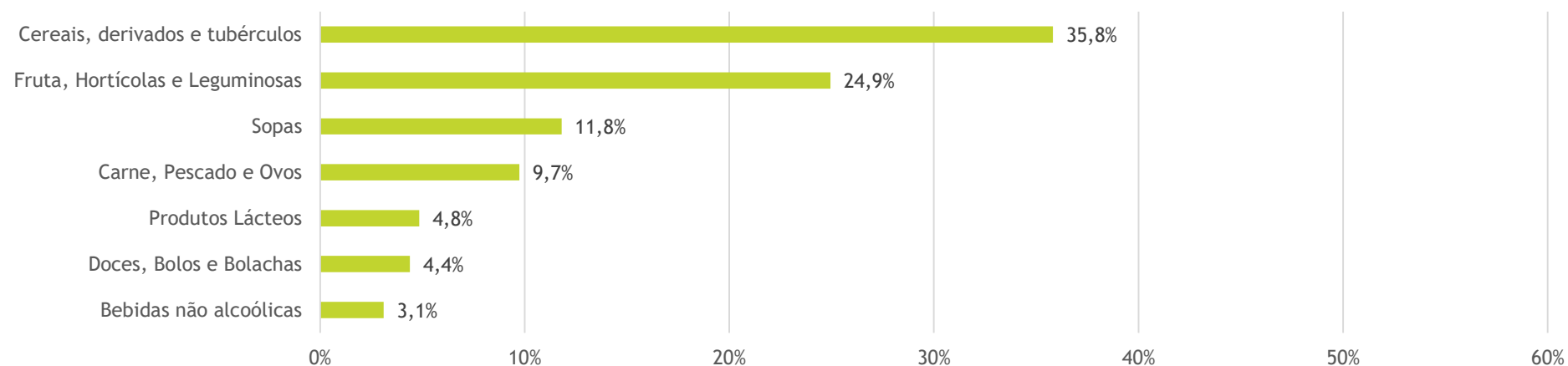


Figura A3.26 - Contributo dos subgrupos de alimentos para a ingestão diária de folatos (%).

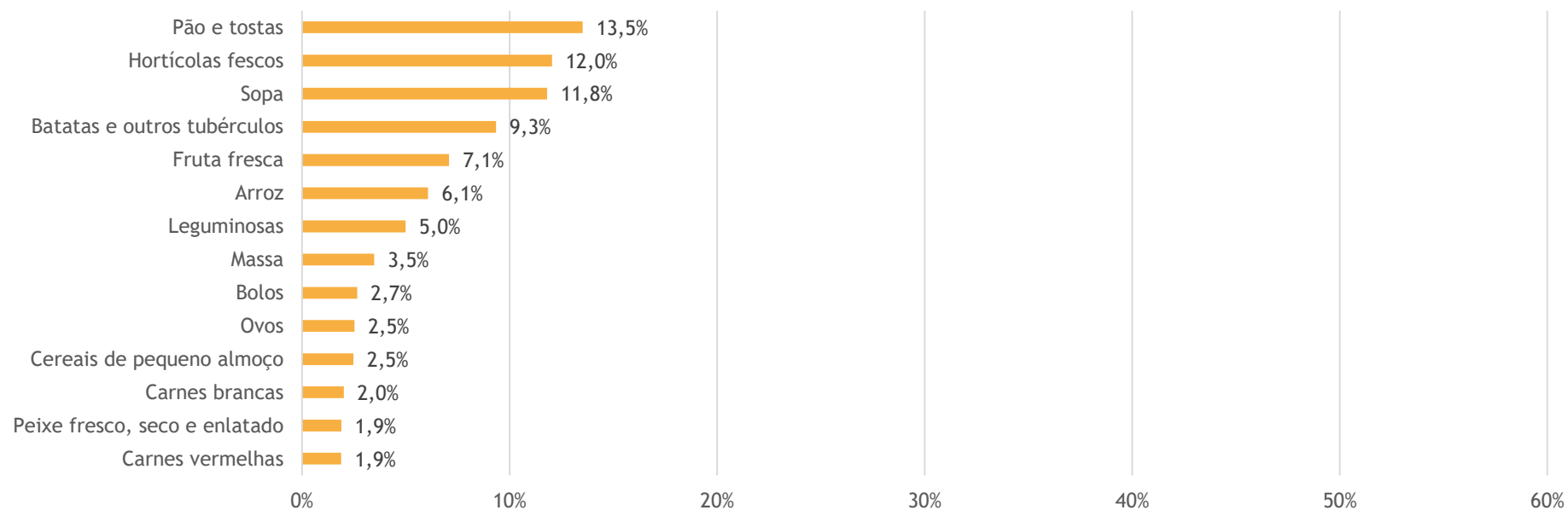


Figura A3.27 - Contributo dos grupos de alimentos para a ingestão diária de cálcio (%).

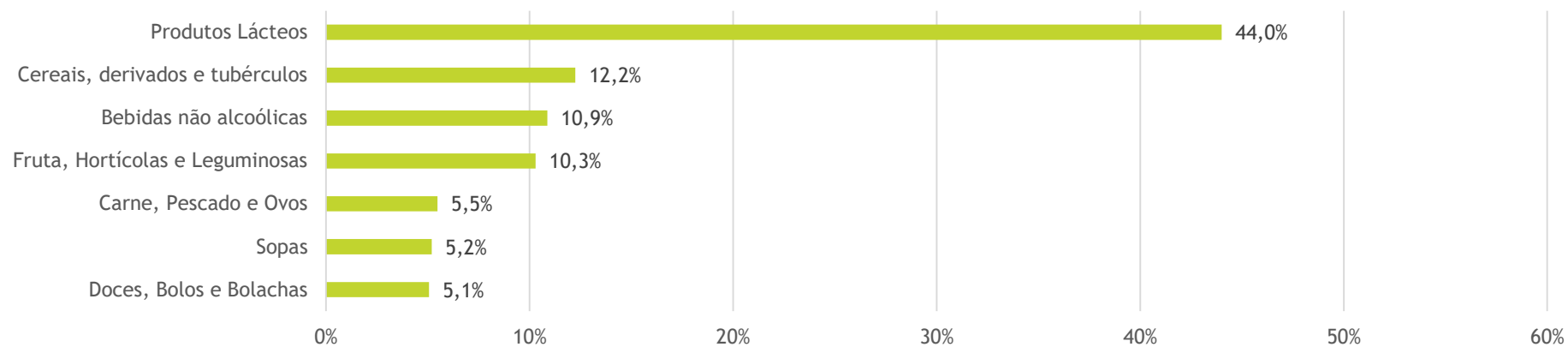


Figura A3.28 - Contributo dos subgrupos de alimentos para a ingestão diária de cálcio (%).

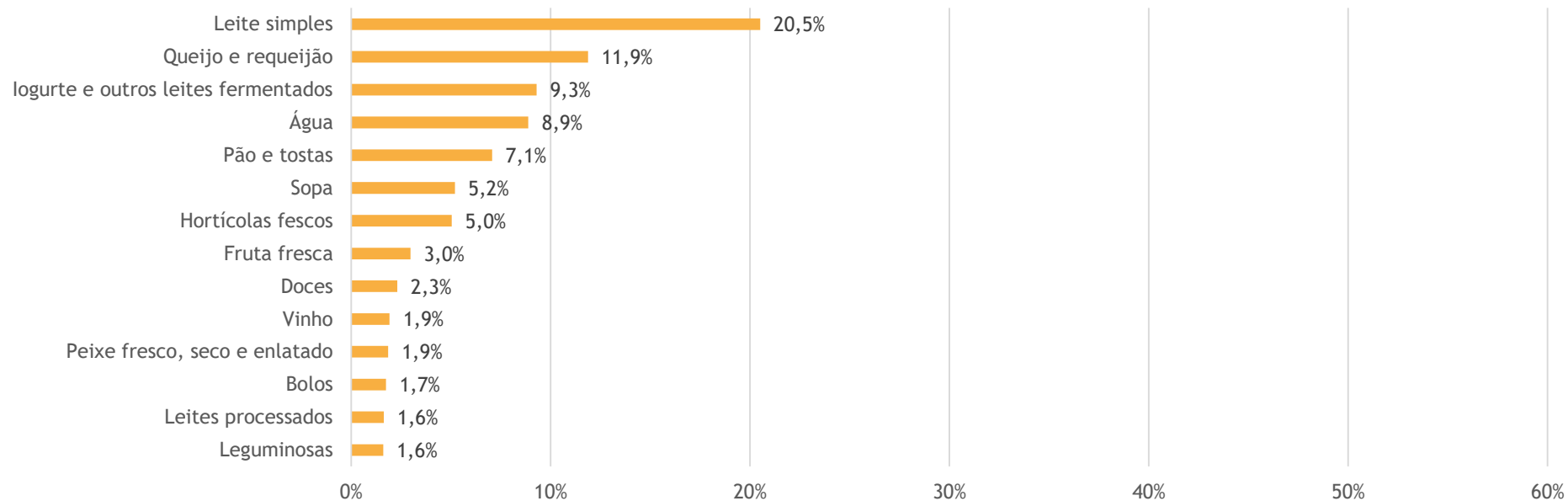


Figura A3.29 - Contributo dos grupos alimentos para a ingestão diária de potássio (%).

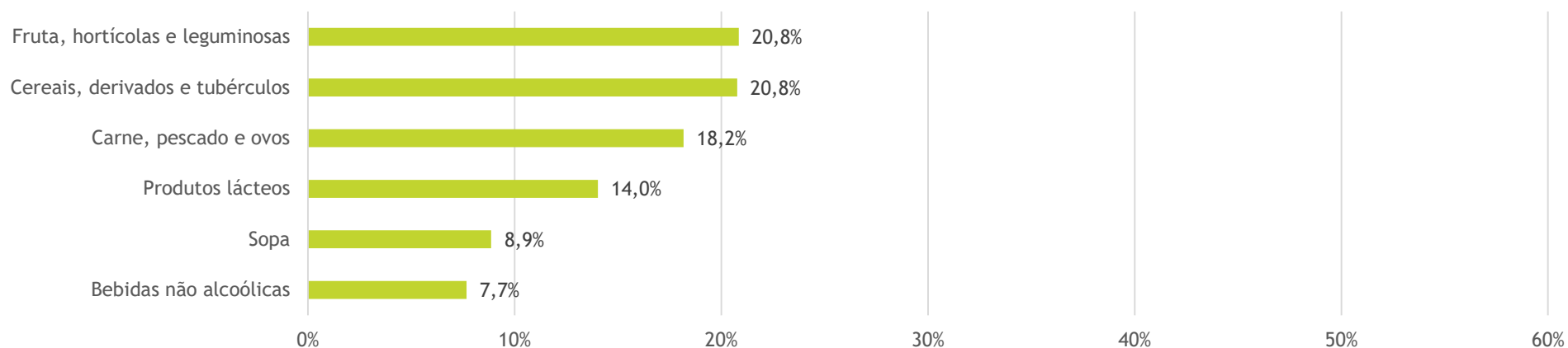


Figura A3.30 - Contributo dos subgrupos alimentos para a ingestão diária de potássio (%).

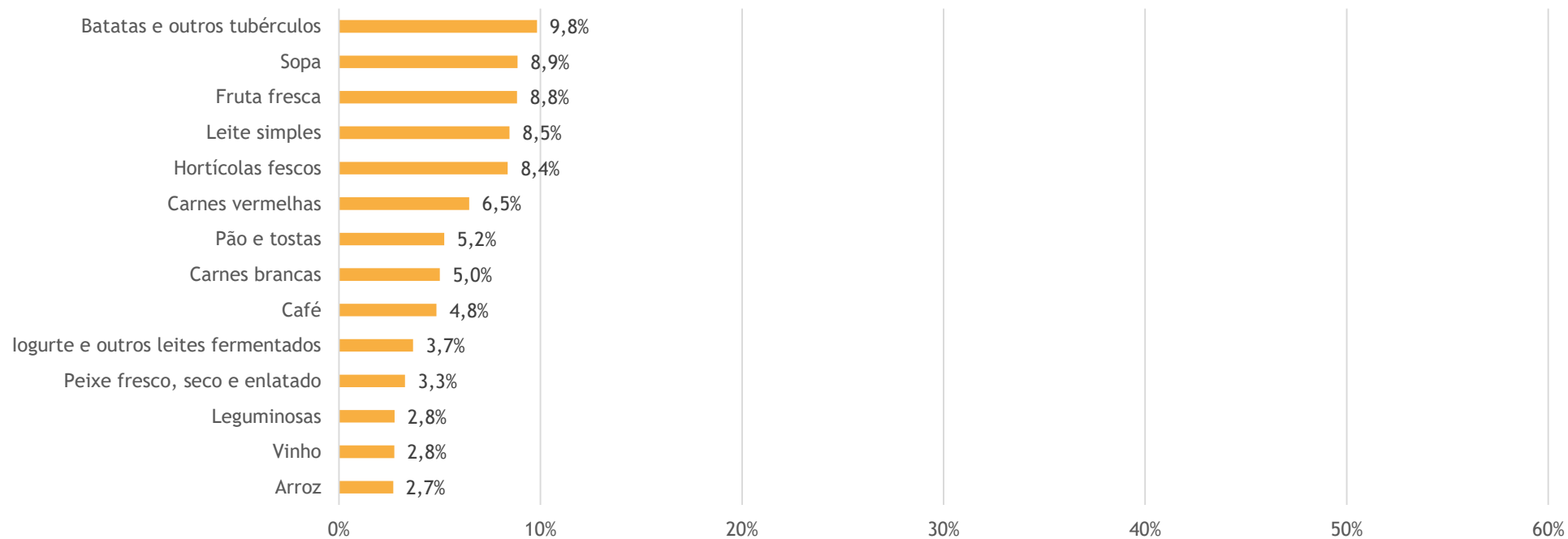


Figura A3.31 - Contributo dos grupos de alimentos para a ingestão diária de sódio (%).

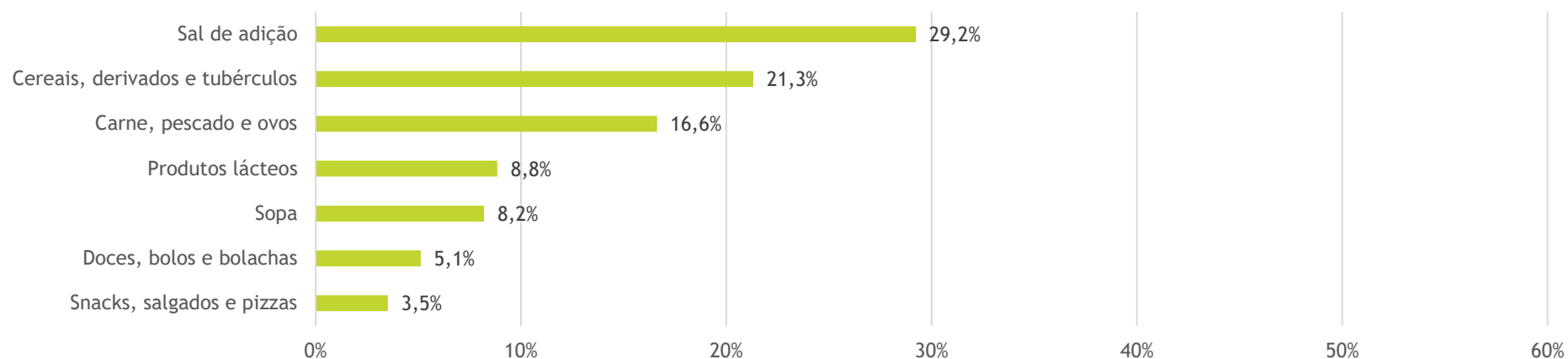
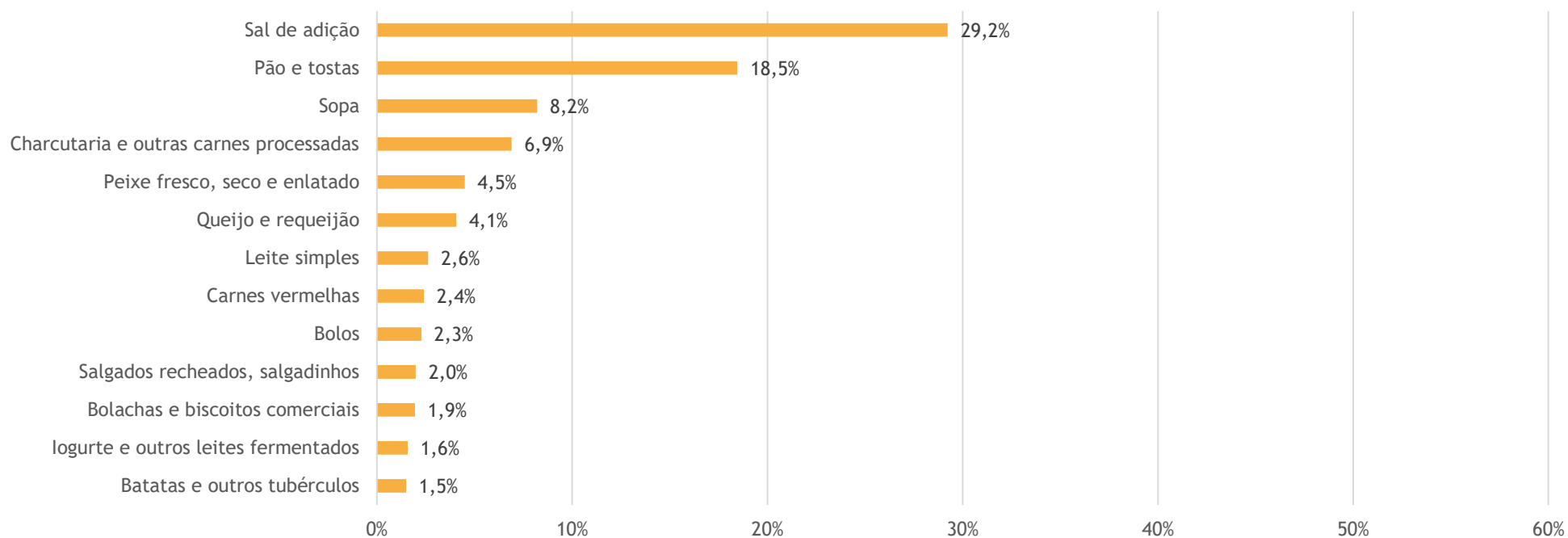


Figura A3.32 - Contributo dos subgrupos de alimentos para a ingestão diária de sódio (%).





Anexo 4

Avaliação Antropométrica

Tabela A4.1 - Valores médios, medianos e percentis de comprimento/estatura medidos, em centímetros, por intervalo etário, ponderados para a distribuição da população Portuguesa.

Intervalos etários	0 - 4 anos	5 - 9 anos	10 - 14 anos	15 - 19 anos	20 - 24 anos	25 - 29 anos	30 - 34 anos	35 - 39 anos	40 - 44 anos	45 - 49 anos	50 - 54 anos	55 - 59 anos	60 - 64 anos	65 - 69 anos	70 - 74 anos	75 - 79 anos	80 - 84 anos
Total																	
n ponderado	325.249	443.928	561.318	544.464	722.537	551.171	676.820	768.530	1.063.683	739.492	911.840	697.372	655.503	706.031	405.106	255.566	240.101
média	92,1	123,0	155,1	167,6	169,6	168,3	167,5	167,3	165,6	165,4	163,0	162,9	162,5	160,5	158,4	157,5	158,7
mediana	96,7	122,7	154,6	167,9	170,4	168,1	167,5	165,4	165,2	165,2	162,1	161,9	161,7	159,9	157,5	156,8	158,0
Percentil 25	80,5	116,0	147,5	160,5	161,6	160,3	160,0	161,2	158,7	158,0	157,3	155,9	155,6	155,0	152,1	150,2	152,6
Percentil 75	104,0	129,7	162,2	174,8	176,2	176,1	175,3	175,0	172,1	172,7	168,8	170,2	170,5	165,6	164,4	162,0	164,2
Sexo Feminino																	
n ponderado	149.288	225.472	264.966	258.901	340.024	279.773	355.829	416.978	560.403	394.728	474.732	335.735	277.324	387.387	246.722	157.127	104.559
média	89,8	122,5	153,8	161,0	161,9	160,5	160,9	160,9	158,8	158,6	157,4	156,2	155,1	155,4	153,3	152,2	152,0
mediana	93,6	122,3	152,7	160,6	161,5	160,4	160,6	161,4	159,1	159,0	157,5	155,9	155,5	155,1	152,2	150,6	152,4
Percentil 25	78,0	115,6	148,6	157,3	158,1	156,4	156,2	157,4	154,8	154,7	154,2	153,0	151,7	152,5	149,6	149,6	149,6
Percentil 75	99,6	129,0	160,0	165,6	166,2	164,5	165,1	164,1	162,2	162,9	160,8	159,5	157,6	159,2	156,9	155,1	155,4
Sexo Masculino																	
n ponderado	175.961	218.456	296.352	285.563	382.513	271.398	320.991	351.552	503.280	344.764	437.108	361.637	378.179	318.644	158.384	98.439	135.542
média	94,0	123,5	156,3	173,6	176,5	176,3	174,8	174,8	173,1	173,2	169,2	169,2	167,9	166,7	166,5	165,9	164,0
mediana	99,6	123,5	156,4	174,5	175,8	176,0	175,3	175,1	172,3	172,8	168,5	170,1	168,7	166,2	166,2	164,9	162,5
Percentil 25	83,2	116,6	146,2	168,8	172,2	170,4	170,6	171,2	168,3	169,7	164,5	164,5	162,6	162,3	162,2	161,0	159,3
Percentil 75	104,4	130,7	165,4	177,6	180,6	180,7	179,0	178,0	177,6	176,5	173,4	173,1	173,0	170,7	169,1	170,6	168,5

Tabela A4.2 - Valores médios, medianos e percentis de peso medido, em quilogramas, por intervalo etário, ponderado para a distribuição da população Portuguesa.

Intervalos etários	0 - 4 anos	5 - 9 anos	10 - 14 anos	15 - 19 anos	20 - 24 anos	25 - 29 anos	30 - 34 anos	35 - 39 anos	40 - 44 anos	45 - 49 anos	50 - 54 anos	55 - 59 anos	60 - 64 anos	65 - 69 anos	70 - 74 anos	75 - 79 anos	80 - 84 anos
Total																	
n ponderado	327.166	445.708	561.318	547.502	712.832	531.400	619.642	719.608	1.056.108	765.519	931.177	725.277	674.130	772.406	453.999	330.813	322.432
média	14,3	26,3	49,7	63,1	67,5	69,1	73,3	74,2	73,8	78,2	74,4	75,9	77,2	75,7	76,2	73,6	66,4
mediana	15,0	24,9	48,8	60,7	65,5	67,9	72,3	72,9	72,4	77,3	74,0	76,2	77,5	74,5	74,0	70,7	64,3
Percentil 25	10,8	22,1	39,4	53,8	57,3	59,7	62,4	62,9	62,3	64,3	65,0	64,3	67,3	66,0	67,5	63,9	56,4
Percentil 75	17,0	29,9	57,6	69,9	74,7	74,6	82,0	81,7	84,1	89,7	81,4	85,0	85,9	84,8	84,5	82,2	76,3
Sexo Feminino																	
n ponderado	148.927	227.252	264.966	261.939	333.305	259.827	298.651	365.047	550.371	398.242	484.727	349.197	281.721	423.254	271.079	183.882	162.176
média	13,8	25,8	48,7	58,1	60,8	62,3	64,7	66,3	67,6	70,9	69,7	71,2	73,5	72,6	72,2	70,0	59,0
mediana	13,7	24,2	48,6	56,4	57,5	61,8	64,0	64,7	66,4	68,1	68,9	68,6	72,2	71,2	69,8	68,6	57,5
Percentil 25	10,2	22,0	39,3	50,6	52,7	55,6	55,7	58,3	55,8	58,5	62,7	60,4	63,2	62,2	63,3	62,8	52,0
Percentil 75	16,3	29,7	56,4	62,7	63,5	67,7	69,5	73,2	75,3	80,4	76,4	79,2	82,1	81,0	77,1	75,9	64,4
Sexo Masculino																	
n ponderado	178.239	218.456	296.352	285.563	379.527	271.573	320.991	354.561	505.737	367.277	446.450	376.080	392.409	349.152	182.920	146.931	160.256
média	14,8	26,8	50,6	67,8	73,4	75,7	81,4	82,4	80,5	86,1	79,4	80,2	79,8	79,3	82,1	78,2	73,8
mediana	15,2	25,5	49,4	65,9	71,8	72,6	79,4	79,7	80,3	84,4	79,9	78,9	82,5	79,8	81,9	74,1	74,2
Percentil 25	11,4	22,4	39,4	58,9	65,5	67,6	73,8	71,6	70,4	74,7	70,9	69,8	70,3	69,0	73,4	69,4	63,8
Percentil 75	18,0	30,2	59,2	74,1	79,2	82,8	87,6	89,2	89,2	95,3	88,3	89,1	87,7	86,8	88,2	86,9	82,3

Tabela A4.3 - Prevalências de categorias de índice de massa corporal^a, para o total nacional, por sexo e grupo etário (IAN-AF 2015-2016), ponderadas para a distribuição da população Portuguesa.

	Nacional	Feminino	Masculino	Crianças (<10 anos)	Adolescentes (10-17 anos)	Adultos (18-64 anos)	Idosos (65-84 anos)
Obesidade							
n ponderado	2.244.500	1.232.890	1.011.610	59.282	74.406	1.488.445	622.367
prevalência ponderada	22,3%	24,3%	20,1%	7,7%	8,7%	21,6%	39,2%
IC 95%	(20,5-24,0)	(21,9-26,7)	(17,5-22,7)	(4,6-10,9)	(5,5-12,0)	(19,5-23,8)	(34,2-44,2)
Pré-obesidade							
n ponderado	3.506.169	1.553.537	1.952.632	132.074	200.559	2.509.942	663.594
prevalência ponderada	34,8%	30,7%	38,9%	17,3%	23,6%	36,5%	41,8%
IC 95%	(32,9-36,7)	(28,1-33,2)	(36,0-41,7)	(13,7-20,8)	(19,6-27,5)	(34,2-38,8)	(36,5-47,0)
Eutrofia/Magreza							
n ponderado	4.334.756	2.277.584	2.057.173	573.687	576.374	2.882.384	302.312
prevalência ponderada	43,0%	45,0%	41,0%	75,0%	67,7%	41,9%	19,0%
IC 95%	(40,7-45,2)	(42,0-48,0)	(37,9-44,1)	(70,8-79,1)	(63,3-72,1)	(39,2-44,5)	(14,1-24,0)
valor-p*				p=0,024		p<0,001	

^a Peso e estatura medidos e categorizados de acordo com o critério da Organização Mundial de Saúde.

* Valor-p comparativo das prevalências de obesidade vs. as restantes categorias.

IC: intervalo de confiança a 95%

Tabela A4.4 - Prevalências de categorias de índice de massa corporal^a, por intervalos etários, ponderadas para a distribuição da população Portuguesa.

Intervalos etários	0 - 4 anos	5 - 9 anos	10 - 17 anos	18-24 anos	25 - 34 anos	35 - 44 anos	45 - 54 anos	55 - 64 anos	65 - 74 anos	75 - 84 anos
Obesidade										
n ponderado	3.986	55.296	74.406	60.935	124.065	357.484	478.762	467.199	451.840	170.527
prevalência ponderada	1,2%	12,5%	8,7%	6,3%	10,8%	20,4%	28,8%	34,7%	41,0%	35,1%
IC 95%	(0,1-2,3)	(7,1-17,8)	(5,5-12,0)	(3,3-9,3)	(7,3-14,3)	(16,2-24,5)	(23,1-34,5)	(28,4-41,0)	(35,4-46,6)	(24,6-45,5)
Pré-obesidade										
n ponderado	18.366	113.708	200.559	184.791	366.127	647.658	736.229	575.136	478.498	185.096
prevalência ponderada	5,7%	25,6%	23,6%	19,1%	31,8%	36,9%	44,3%	42,7%	43,4%	38,1%
IC 95%	(3,1-8,4)	(19,7-31,6)	(19,6-27,5)	(13,2-25,0)	(26,2-37,5)	(32,5-41,3)	(38,3-50,3)	(36,4-49)	(37,6-49,2)	(26,5-49,6)
Eutrofia/Magreza										
n ponderado	298.835	274.851	576.374	721.213	660.378	750.477	446.513	303.802	171.775	130.536
prevalência ponderada	93,0%	61,9%	67,7%	74,6%	57,4%	42,7%	26,9%	22,6%	15,6%	26,9%
IC 95%	(90,0-96,0)	(55,4-68,5)	(63,3-72,1)	(67,6-81,6)	(52,4-62,4)	(38,2-47,3)	(21,5-32,2)	(17,1-28,1)	(11,0-20,2)	(16,7-37,0)

^a Peso e estatura medidos e categorizados de acordo com o critério da Organização Mundial de Saúde.

IC: intervalo de confiança a 95%

Tabela A4.5 - Prevalências de categorias de índice de massa corporal^a, por grupo etário e sexo (IAN-AF 2015-2016), ponderadas para a distribuição da população Portuguesa.

	Crianças (<10 anos)		Adolescentes (10-17 anos)		Adultos (18-64 anos)		Idosos (65-84 anos)		
	Feminino	Masculino	Feminino	Masculino	Feminino	Masculino	Feminino	Masculino	
Obesidade									
n ponderado	25.817	33.465	24.319	50.087	804.222	684.222	378.532	243.835	
prevalência ponderada	6,9%	8,5%	5,9%	11,4%	23,7%	19,7%	43,0%	34,5%	
IC 95%	(2,8-11,1)	(4,7-12,4)	(3,1-8,8)	(5,7-17,0)	(20,8-26,5)	(16,6-22,7)	(34,3-51,7)	(26,6-42,3)	
Pré-obesidade									
n ponderado	69.874	62.199	89.365	111.194	1.054.117	1.455.824	340.180	323.414	
prevalência ponderada	18,7%	15,9%	21,7%	25,3%	31,0%	41,8%	38,6%	45,7%	
IC 95%	(13,7-23,8)	(11,4-20,4)	(16,3-27,1)	(18,7-31,8)	(27,9-34,1)	(38,1-45,5)	(30,7-46,6)	(38,5-53,0)	
Eutrofia/Magreza									
n ponderado	277.106	296.581	297.859	278.516	1.540.633	1.341.751	161.986	140.325	
prevalência ponderada	74,3%	75,6%	72,4%	63,3%	45,3%	38,5%	18,4%	19,8%	
IC 95%	(68,8-79,9)	(70,2-81,0)	(66,4-78,3)	(56,2-70,5)	(41,5-49,1)	(34,6-42,5)	(11,9-24,9)	(13,4-26,3)	
valor-p sexo*	p=0,534		p=0,069		p=0,051		p=0,213		

^a Peso e estatura medidos e categorizados de acordo com o critério da Organização Mundial de Saúde.

* Valor-p comparativo das prevalências de obesidade vs. as restantes categorias.

IC: intervalo de confiança a 95%

Tabela A4.6 - Prevalências de categorias de índice de massa corporal^a, por nível de escolaridade e grupo etário (IAN-AF 2015-2016), ponderadas para a distribuição da população Portuguesa e padronizadas para sexo e idade.

	Nacional			<18 anos			≥18 anos		
	Nenhum, 1 e 2º ciclos do ensino básico	3º ciclo do ensino básico e secundário	Ensino superior	Nenhum, 1 e 2º ciclos do ensino básico	3º ciclo do ensino básico e secundário	Ensino superior	Nenhum, 1 e 2º ciclos do ensino básico	3º ciclo do ensino básico e secundário	Ensino superior
Obesidade									
n	1.115.485	797.234	325.902	27.695	77.245	28.749	1.087.790	719.989	297.153
% ponderada (IC 95%)	38,5 (34,8-42,2)	17,1 (14,8-19,3)	13,2 (10,3-16,1)	13,0 (7,3-18,6)	9,9 (7,1-12,7)	4,8 (2,2-7,3)	40,6 (36,7-44,4)	18,5 (15,9-21,1)	15,9 (12,2-19,6)
% padronizada (IC 95%)	38,3 (34,6-42,1)	16,9 (14,8-19,1)	13,1 (10,3-15,9)	13,0 (7,2-18,7)	9,8 (7,3-12,2)	4,6 (2,3-6,9)	40,4 (36,5-44,3)	18,4 (15,9-20,9)	15,8 (12,3-19,3)
Pré-obesidade									
n	1.124.068	1.612.171	759.117	55.865	152.021	120.569	1.068.204	1.460.150	638.548
% ponderada (IC 95%)	38,8 (34,8-42,8)	34,5 (31,8-37,2)	30,7 (27,6-33,8)	26,2 (18-34,3)	19,5 (15,5-23,6)	20 (16,0-23,9)	39,8 (35,6-44,1)	37,5 (34,4-40,6)	34,2 (30,2-38,3)
% padronizada (IC 95%)	39,2 (35,2-43,2)	34,7 (32,1-37,4)	30,9 (27,7-34,0)	26 (18,0-34,0)	19,1 (15,3-23,0)	20,4 (16,4-24,4)	40,3 (36,0-44,6)	37,9 (34,9-41,0)	34,2 (30,1-38,2)
Eutrofia/Magreza									
n	656.053	2.262.101	1.385.222	130.035	548.491	455.011	526.018	1.713.609	930.211
% ponderada (IC 95%)	22,7 (19,2-26,1)	48,4 (45,3-51,5)	56,1 (52-60,2)	60,9 (52,1-69,7)	70,5 (66,1-75,0)	75,3 (70,9-79,6)	19,6 (16,1-23,1)	44 (40,5-47,5)	49,9 (44,8-54,9)
% padronizada (IC 95%)	22,5 (19,2-25,8)	48,3 (45,4-51,2)	56 (51,9-60,0)	61,0 (52,3-69,7)	71,1 (66,9-75,4)	75,0 (70,8-79,3)	19,3 (15,9-22,6)	43,7 (40,3-47,0)	50,0 (45,0-55,0)
valor-p*		p<0,001			p=0,004			p<0,001	

^a Peso e estatura medidos e categorizados de acordo com o critério da Organização Mundial de Saúde.

* Valor-p comparativo das prevalências de obesidade vs. as restantes categorias.

IC: intervalo de confiança a 95%

Tabela A4.7 - Prevalências de categorias de índice de massa corporal^a, por região (NUTS II) (IAN-AF 2015-2016), ponderadas para a distribuição da população Portuguesa e padronizadas para sexo e idade.

	Nacional	Norte	Centro	AM Lisboa	Alentejo	Algarve	RA Madeira	RA Açores
Obesidade								
n	2.244.500	791.931	433.366	606.703	186.484	78.523	63.558	83.934
% ponderada (IC 95%)	22,3 (20,5-24,0)	22 (18,8-25,2)	20,1 (15,6-24,6)	22,5 (19,2-25,7)	28,2 (23,3-33,1)	19,2 (16,6-21,8)	22,3 (19-25,6)	30,5 (28,0-32,9)
% padronizada (IC 95%)	22,1 (20,3-23,9)	21,5 (18,4-24,5)	19,0 (14,9-23,2)	23,2 (19,2-27,1)	27,6 (23,0-32,3)	20,0 (17,6-22,4)	22,0 (17,5-26,4)	32,9 (29,3-36,4)
Pré-obesidade								
n	3.506.168	1.314.539	781.157	841.360	232.554	148.557	102.216	85.786
% ponderada (IC 95%)	34,8 (32,9-36,7)	36,6 (33,3-39,8)	36,2 (32,1-40,3)	31,1 (26,8-35,5)	35,2 (30,8-39,5)	36,3 (31,8-40,9)	35,9 (33,3-38,4)	31,2 (26,7-35,6)
% padronizada (IC 95%)	35,0 (33,2-36,9)	36,5 (33,3-39,6)	36,2 (32,4-40,1)	32,1 (27,7-36,6)	34,3 (30,3-38,4)	37,3 (33,4-41,2)	37,0 (33,9-40,1)	31,5 (27,2-35,9)
Eutrofia/Magreza								
n	4.334.756	1.489.635	942.938	1.253.387	242.172	181.733	119.282	105.610
% ponderada (IC 95%)	43,0 (40,7-45,2)	41,4 (37,4-45,4)	43,7 (38,6-48,8)	46,4 (41,7-51,1)	36,6 (32,2-41)	44,5 (39,9-49)	41,8 (38,3-45,4)	38,4 (33,1-43,6)
% padronizada (IC 95%)	42,9 (40,8-45,0)	42,1 (38,4-45,8)	44,8 (40,2-49,3)	44,7 (39,7-49,7)	38 (34,5-41,5)	42,7 (39-46,5)	41,1 (37,4-44,7)	35,6 (31,4-39,8)
valor-p*	p=0,094							

^a Peso e estatura medidos e categorizados de acordo com o critério da Organização Mundial de Saúde.

* Valor-p comparativo das prevalências de obesidade vs. as restantes categorias.

IC: intervalo de confiança a 95%; AM: Área Metropolitana; RA: Região Autónoma

Tabela A4.8 - Prevalências de categorias de índice de massa corporal^a, por região (NUTS II) e grupo etário (IAN-AF 2015-2016), ponderadas para a distribuição da população Portuguesa e padronizadas para sexo e idade.

	Nacional	Norte	Centro	AM Lisboa	Alentejo	Algarve	RA Madeira	RA Açores
< 18 anos								
Obesidade								
n	133.688	24.236	29.474	48.319	11.637	8.802	6.498	4.724
% ponderada (IC 95%)	8,3 (6,2-10,4)	4,5 (2,4-6,5)	9,5 (6,6-12,4)	9,9 (3,9-15,9)	12,2 (8,5-16,0)	12,1 (4,4-19,8)	12,8 (11,0-14,5)	8,7 (3,1-14,3)
% padronizada (IC 95%)	8,1 (6,3-9,9)	4,5 (2,4-6,6)	9,6 (6,7-12,5)	9,8 (4,0-15,5)	12,1 (8,3-15,9)	11,5 (4,7-18,4)	13,0 (11,3-14,7)	9,1 (4,0-14,3)
Pré-obesidade								
n	332.633	128.256	59.759	95.929	16.753	10.810	8.744	12.383
% ponderada (IC 95%)	20,6 (18,0-23,2)	23,6 (18,1-29,0)	19,2 (16,1-22,4)	19,6 (14,2-25,1)	17,6 (11,5-23,8)	14,9 (8,8-21,0)	17,2 (14,0-20,3)	22,8 (18,5-27,2)
% padronizada (IC 95%)	20,5 (18,0-23,1)	23,3 (17,8-28,7)	19,1 (15,7-22,5)	19,5 (14,1-25,0)	17,5 (12,0-22,9)	15,7 (9,5-21,9)	17,4 (14,3-20,4)	23,4 (16,0-30,8)
Eutrofia/Magreza								
n	1.150.061	391.539	221.648	344.314	66.609	53.119	35.719	37.114
% ponderada (IC 95%)	71,2 (68,2-74,1)	72,0 (66,7-77,3)	71,3 (67,1-75,5)	70,5 (63,4-77,6)	70,1 (63,3-77,0)	73,0 (66,9-79,2)	70,1 (66,2-73,9)	68,4 (65,0-71,9)
% padronizada (IC 95%)	71,3 (68,5-74,1)	72,2 (66,9-77,5)	71,3 (67,1-75,5)	70,7 (63,7-77,7)	70,4 (64,3-76,6)	72,8 (67,1-78,4)	69,6 (65,9-73,3)	67,4 (63,8-71,0)
valor-p*					p=0,057			
≥ 18 anos								
Obesidade								
n	2.110.811	767.696	403.892	558.385	174.847	69.721	57.060	79.211
% ponderada (IC 95%)	24,9 (22,9-26,9)	25,2 (21,5-28,9)	21,9 (16,8-26,9)	25,2 (21,6-28,8)	30,9 (24,9-36,8)	20,7 (17,9-23,6)	24,4 (20,6-28,2)	35,8 (34,0-37,6)
% padronizada (IC 95%)	24,7 (22,7-26,8)	24,8 (21,2-28,3)	20,9 (16,1-25,7)	25,6 (21,3-29,9)	30,8 (25,0-36,7)	21,6 (19,0-24,3)	23,7 (18,6-28,8)	37,5 (34,5-40,5)
Pré-obesidade								
n	3.173.536	1.186.283	721.398	745.431	215.801	137.747	93.473	73.403
% ponderada (IC 95%)	37,5 (35,3-39,6)	38,9 (35,5-42,2)	39,1 (34,3-43,8)	33,7 (28,3-39,1)	38,1 (33,1-43,1)	41,0 (36,5-45,5)	39,9 (36,4-43,5)	33,2 (28,7-37,7)
% padronizada (IC 95%)	37,8 (35,7-40,0)	39,0 (35,7-42,4)	39,6 (35,2-44,0)	34,4 (29,0-39,8)	37,8 (32,8-42,9)	41,6 (37,4-45,7)	40,8 (36,5-45,0)	33,1 (28,9-37,2)
Eutrofia/Magreza								
n	3.184.695	1.098.096	721.290	909.073	175.563	128.614	83.563	68.496
% ponderada (IC 95%)	37,6 (35,0-40,2)	36,0 (31,6-40,3)	39,1 (33,3-44,8)	41,1 (35,3-46,8)	31,0 (26,0-36,0)	38,3 (33,9-42,6)	35,7 (31,6-39,8)	31,0 (25,6-36,4)
% padronizada (IC 95%)	37,4 (35,0-39,9)	36,2 (32,0-40,3)	39,5 (34,2-44,8)	40,0 (34,2-45,8)	31,4 (27,3-35,4)	36,8 (33,0-40,6)	35,5 (31,3-39,7)	29,5 (24,9-34,0)
valor-p*					p=0,064			

Tabela A4.9 - Prevalências de categorias de risco muito aumentado de perímetro da cintura e perímetro da cintura-anca^a, para a amostra nacional de adultos, por sexo e grupo etário (IAN-AF 2015-2016), ponderadas para a distribuição da população Portuguesa.

	Nacional adultos			Adultos (18-64 anos)			Idosos (18-64 anos)		
	Total	Feminino	Masculino	Total	Feminino	Masculino	Total	Feminino	Masculino
Perímetro da cintura: risco muito aumentado									
n ponderado	3.010.847	1.843.708	1.167.139	1.863.863	1.106.950	756.913	1.146.984	736.758	410.226
prevalência ponderada	34,2%	41,6%	26,7%	26,7%	32,3%	21,4%	62,4%	73,0%	49,5%
IC 95%	(31,8-36,6)	(38,3-44,9)	(23,6-29,8)	(24,4-29,1)	(29,1-35,5)	(18,1-24,6)	(57,7-67,1)	(65,3-80,7)	(42,2-56,7)
Perímetro da cintura-anca: risco muito aumentado									
n ponderado	4.424.680	1.729.600	2.695.080	2.959.422	1.008.970	1.950.453	1.465.258	720.630	744.628
prevalência ponderada	50,5%	39,2%	62,0%	42,7%	29,5%	55,4%	80,2%	71,9%	90,1%
IC 95%	(47,9-53,1)	(35,8-42,5)	(58,9-65,1)	(40,1-45,2)	(26,6-32,5)	(51,9-58,8)	(75,7-84,6)	(65,0-78,9)	(85,1-95,2)

^a Perímetros categorizados de acordo com o critério da Organização Mundial de Saúde.
 IC: intervalo de confiança a 95%

Tabela A4.10 - Prevalências de categorias de risco muito aumentado de perímetro da cintura e perímetro da cintura-anca em adultos, por região (NUTS II) (IAN-AF 2015-2016), ponderadas para a distribuição da população Portuguesa e padronizadas para sexo e idade.

	Nacional	Norte	Centro	AM Lisboa	Alentejo	Algarve	RA Madeira	RA Açores
Perímetro da cintura: risco muito aumentado								
n	3.010.847	1.066.641	753.530	642.963	238.956	132.440	75.889	100.427
% ponderada (IC 95%)	34,2 (31,8-36,6)	34,8 (30,1-39,6)	37,8 (32,1-43,5)	27,7 (23,7-31,6)	40,2 (34,6-45,7)	34,9 (30,5-39,4)	32,2 (28,1-36,3)	45,8 (41,8-49,8)
% padronizada (IC 95%)	34,0 (31,7-36,3)	35,1 (30,7-39,6)	36,4 (30,8-42,0)	28,1 (24,1-32,0)	38,9 (34,1-43,6)	34,7 (30,1-39,3)	32,8 (28,3-37,3)	49,1 (44,9-53,3)
Perímetro da cintura-anca: risco muito aumentado								
n	4.424.680	1.441.260	1.219.171	1.022.659	309.731	190.055	113.373	128.431
% ponderada (IC 95%)	50,5 (47,9-53,1)	47,4 (42,4-52,5)	61,4 (55,2-67,6)	44,1 (39,6-48,6)	52,3 (47,3-57,3)	50,5 (46,9-54,1)	48,6 (42,2-55,0)	58,6 (51,5-65,7)
% padronizada (IC 95%)	50,6 (48,1-53,1)	47,9 (42,7-53,2)	59,8 (54,1-65,5)	45,5 (41,3-49,7)	50,1 (46,5-53,7)	50,6 (47,5-53,8)	51,5 (46,3-56,6)	61,7 (54,6-68,8)

^a Perímetros categorizados de acordo com o critério da Organização Mundial de Saúde.

IC: intervalo de confiança a 95%; AM: Área Metropolitana; RA: Região Autónoma

Tabela A4.11 - Prevalências de categorias de risco muito aumentado de perímetro da cintura e perímetro da cintura-anca^a em adultos, por nível de escolaridade e grupo etário (IAN-AF 2015-2016), ponderadas para a distribuição da população Portuguesa e padronizadas para sexo e idade.

	Nacional			Adultos (18-64 anos)			Idosos (65-84 anos)		
	Nenhum, 1 e 2º ciclo do ensino básico	3º ciclo do ensino básico e secundário	Ensino superior	Nenhum, 1 e 2º ciclo do ensino básico	3º ciclo do ensino básico e secundário	Ensino superior	Nenhum, 1 e 2º ciclo do ensino básico	3º ciclo do ensino básico e secundário	Ensino superior
Perímetro da cintura: risco muito aumentado									
n	1.684.867	935.727	380.112	823.692	746.506	293.665	861.175	189.221	86.447
% ponderada (IC 95%)	57,5 (54,0-60,9)	23,7 (20,8-26,6)	20,1 (16,4-23,7)	50,0 (44,8-55,2)	20,8 (18,0-23,6)	17,0 (13,6-20,4)	67,0 (61,7-72,3)	52,2 (42,7-61,6)	52,5 (35,6-69,4)
% padronizada (IC 95%)	57,5 (54,1-60,9)	23,6 (20,7-26,5)	19,9 (16,3-23,5)	50,0 (44,9-55,2)	20,7 (17,8-23,5)	16,7 (13,4-20,1)	66,9 (61,6-72,3)	52,3 (43,2-61,3)	51,7 (34,8-68,6)
Perímetro da cintura-anca: risco muito aumentado									
n	2.209.083	1.579.598	611.000	1.158.302	1.281.906	519.214	1.050.781	297.692	91.786
% ponderada (IC 95%)	76,0 (72,7-79,3)	40,1 (36,7-43,5)	32,2 (26,6-37,9)	71,0 (66,5-75,5)	35,9 (32,4-39,3)	30,0 (25,1-34,9)	82,4 (77,1-87,6)	82,1 (74,1-90,1)	55,7 (35,1-76,3)
% padronizada (IC 95%)	76,1 (72,9-79,3)	40,4 (37,0-43,8)	32,7 (27,7-37,7)	70,9 (66,5-75,3)	36,1 (32,6-39,5)	30,5 (26,2-34,7)	82,7 (77,6-87,8)	82,6 (74,9-90,3)	55,2 (33,6-76,7)

^a Perímetros categorizados de acordo com o critério da Organização Mundial de Saúde.

IC: intervalo de confiança a 95%



ian·af

INQUÉRITO ALIMENTAR NACIONAL
E DE ATIVIDADE FÍSICA





INQUÉRITO ALIMENTAR NACIONAL
E DE ATIVIDADE FÍSICA

