



Submission of Abstracts / Submissão de resumos

XXIV Congresso de Nutrição e Alimentação

8 e 9 Maio 2025

Fórum Braga



ESTUDO DE DIETA TOTAL: O CONTRIBUTO DOS VÁRIOS GRUPOS DE ALIMENTOS PARA A INGESTÃO MÉDIA DIÁRIA DE MINERAIS

Susana Santiago¹; Ana Cláudia Nascimento¹; Marta Ventura¹; Mariana Santos¹

¹Unidade de Referência, Departamento de Alimentação e Nutrição – Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge



ESTUDO DE DIETA TOTAL: O CONTRIBUTO DOS VÁRIOS GRUPOS DE ALIMENTOS PARA A INGESTÃO MÉDIA DIÁRIA DE MINERAIS

O ferro, o magnésio, o cálcio, o sódio, o potássio e o fósforo são micronutrientes essenciais numa alimentação saudável. O INSA realizou um estudo de dieta total (TDS) em Portugal, para avaliar a exposição da população a substâncias químicas, benéficas e prejudiciais, através da alimentação, analisando os alimentos tal como consumidos.

O objetivo deste trabalho foi avaliar o contributo de cada grupo de alimentos para a ingestão média diária de minerais, utilizando a metodologia TDS.

O processo de amostragem dos alimentos resultou em 166 amostras TDS diferentes (17 grupos de alimentos FoodEX2), para análise laboratorial, cada uma composta por 12 subamostras, representativas da dieta da população portuguesa. Os teores de cálcio, magnésio, sódio, potássio, fósforo e ferro foram determinados por ICP-OES, após digestão ácida.

Considerando a ingestão média diária de micronutrientes do IAN-AF 2015-2016, o grupo que mais contribui para a ingestão média diária de ferro, potássio e fósforo foi o grupo do peixe (15%, 11% e 18%). O grupo do leite e derivados foi o que mais contribuiu para a ingestão diária de cálcio (27%). O grupo das leguminosas foi o que contribuiu mais para a ingestão diária de magnésio (16%) e o da carne para a ingestão diária de sódio (24%).

Os alimentos que mais contribuíram para os minerais estudados foram os alimentos de origem animal, à exceção das leguminosas. Os estudos de dieta total constituem uma ferramenta que permite avaliar a ingestão de nutrientes, contribuindo para o conhecimento das tendências de consumos de uma população.

Tabela 1 – Contributo percentual dos grupos de alimentos TDS para a ingestão de micronutrientes.

	Ca	Mg	Na	K	P	Fe
Ingestão média diária (mg/pessoa/dia)	774	280	2962	3055	1230	11,8
Grupo de alimentos FoodEx2	Contributo (%)					
Ovos e produtos à base de ovos (n=1)	6	4	5	4	16	14
Pratos compostos (n=34)	5	5	13	6	9	6
Café, cacau, chá e infusões (n=4)	1	3	0	2	1	6
Gorduras e óleos animais e vegetais (n=2)	2	0	19	1	2	0
Bebidas alcoólicas (n=2)	1	3	0	2	2	3
Cereais e produtos à base de cereais (n=11)	7	9	10	5	11	13
Sumos e néctares de fruta e produtos hortícola (n=2)	1	2	0	3	1	1
Frutos e produtos à base de fruta (n=14)	5	6	1	8	2	7



Peixe, produtos da pesca, anfíbios, répteis e invertebrados (n=30)	12	12	16	11	18	15
Água e outras bebidas à base de água (n=14)	0	0	0	0	1	0
Produtos hortícolas (n=19)	5	5	2	6	2	3
Raízes ou tubérculos amiláceos e derivados, plantas sacarinas (n=1)	1	5	3	8	3	2
Temperos, molhos e condimentos (n=5)	2	2	19	3	2	4
Produtos alternativos, substitutos, suplementos, fortificantes (n=2)	10	10	4	9	9	11
Leite e produtos lácteos (n=6)	27	5	4	5	12	8
Carne e produtos à base de carne (n=11)	2	8	24	10	16	10
Leguminosas, frutos secos, sementes oleaginosas e especiarias (n= 8)	5	16	16	8	11	12