



Monitorização da composição nutricional de alimentos prontos a consumir para pequeno-almoço e lanche, disponíveis no mercado português em 2021, com relevância para crianças em idade escolar

Monitoring nutritional composition of ready-to-eat breakfast and snack foods, available in the Portuguese market in 2021, with relevance to school-age children

Andreia Lopes, Paulo Fernandes, Roberto Brazão, Sidney Tomé, M. Graça Dias

andreia.lopes@insa.min-saude.pt

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

_Resumo

A obesidade é a doença de origem nutricional mais prevalente a nível mundial e tem na sua génese, em mais de 96% dos casos, fatores comportamentais, nomeadamente estilos de vida obesogénicos. Em 2019, cerca de 29,6% e 12% das crianças portuguesas apresentavam excesso de peso e obesidade, respetivamente, de acordo com o sistema europeu de vigilância nutricional *infantil Childhood Obesity Surveillance Initiative* (COSI). Portugal instituiu a Estratégia Integrada para a Promoção da Alimentação Saudável (EIPAS), assente na promoção de um padrão de alimentação saudável, com vista à redução progressiva do consumo diário de açúcar e de sal pela população. O Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, monitorizou dados relativos à composição nutricional de alimentos prontos a consumir, relevantes para crianças em idade escolar, disponíveis no mercado português em 2021, com base na rotulagem obrigatória, das categorias de alimentos, iogurtes, cereais de pequeno-almoço e barras de cereais. Os valores médios obtidos para os iogurtes foram: valor energético – 81 kcal/100 g; lípidos – 2,4 g/100 g; ácidos gordos saturados – 1,5 g/100 g; hidratos de carbono – 10,5 g/100 g; açúcares – 9,9 g/100 g; proteínas – 3,8 g/100 g; sal – 0,14 g/100 g. Para os cereais de pequeno-almoço as médias foram: valor energético – 386 kcal/100 g; lípidos – 7,3 g/100 g; ácidos gordos saturados – 2,0 g/100 g; hidratos de carbono – 67,4 g/100 g; açúcares – 18,8 g/100 g; fibras – 7,1 g/100 g; proteínas – 8,9 g/100 g; sal – 0,46 g/100 g. Para as barras de cereais, as médias obtidas foram: valor energético – 425 kcal/100 g; lípidos – 15,6 g/100 g; ácidos gordos saturados – 5,8 g/100 g; hidratos de carbono – 59,7 g/100 g; açúcares – 24,5 g/100 g; fibras – 6,7 g/100 g; proteínas – 8,6 g/100 g; sal – 0,45 g/100 g. Comparando com as metas preconizadas na EIPAS verificou-se que 24% dos iogurtes, 10% dos cereais de pequeno-almoço e 5% das barras de cereais, têm teores de açúcar iguais ou inferiores ao recomendado e que 49% e 33% dos cereais de pequeno-almoço e barras de cereais, respetivamente, têm teores de sal abaixo do máximo desejável.

_Abstract

Obesity is the most prevalent nutritional disease worldwide and has, in more than 96% of cases, behavioral factors, namely obesogenic lifestyles. In 2019, around 29.6% and 12% of Portuguese children were overweight and obese, respectively, according to the European Child Nutrition Surveillance System Childhood Obesity Surveillance Initiative

(COSI). Portugal instituted the Integrated Strategy for the Promotion of Healthy Eating (EIPAS), based on the promotion of a healthy eating pattern, with a view to progressively reducing the population's daily consumption of sugar and salt. In 2021, the National Institute of Health Doutor Ricardo Jorge monitored data on the nutritional composition of ready-to-eat foods, relevant for school-age children, available on the Portuguese market: yoghurts, breakfast cereals and cereal bars. The average values obtained for yoghurts were: energy value – 81 kcal/100 g; lipids – 2.4 g/100 g; saturated fatty acids – 1.5 g/100 g; carbohydrates – 10.5 g/100 g; sugars – 9.9 g/100 g; proteins – 3.8 g/100 g; salt – 0.14 g/100 g. For breakfast cereals, the means were: energy value – 386 kcal/100 g; lipids – 7.3 g/100 g; saturated fatty acids – 2.0 g/100 g; carbohydrates – 67.4 g/100 g; sugars – 18.8 g/100 g; fibers – 7.1 g/100 g; proteins – 8.9 g/100 g; salt – 0.46 g/100 g. For cereal bars, the averages obtained were: energy value – 425 kcal/100 g; lipids – 15.6 g/100 g; saturated fatty acids – 5.8 g/100 g; carbohydrates – 59.7 g/100 g; sugars – 24.5 g/100 g; fibers – 6.7 g/100 g; proteins – 8.6 g/100 g; salt – 0.45 g/100 g. Comparing with the targets set by EIPAS, it was found that 24% of yoghurts, 10% of breakfast cereals and 5% of cereal bars have sugar levels equal to or lower than recommended and that 49% and 33% of breakfast cereals and cereal bars, respectively, have salt levels below the desirable maximum.

_Introdução

A obesidade é a doença de origem nutricional mais prevalente a nível mundial e tem na sua génese, em mais de 96% dos casos, fatores comportamentais, nomeadamente estilos de vida obesogénicos (1). Estudos apontam para uma forte estabilidade da obesidade ao longo da vida, particularmente quando esta se inicia em idade precoce e se mantém para além dos períodos críticos do crescimento (6-7 anos: idade do ressalto adipocitário e 11-13 anos: idade do pico de aceleração de crescimento pubertário) (2).



Em 2019, cerca de 29,6% e 12% das crianças portuguesas apresentavam excesso de peso e obesidade, respetivamente, de acordo com o sistema europeu de vigilância nutricional infantil *Childhood Obesity Surveillance Initiative* (COSI) (3). Efetivamente, e de acordo com vários estudos realizados ao longo dos últimos anos, em Portugal, a prevalência de excesso de peso (incluindo obesidade) é transversal à idade pediátrica (1-15 anos) e com início em idade precoce (1-3 anos) (1).

De acordo com os resultados divulgados no Inquérito Alimentar Nacional e Atividade Física (IAN-AF), a ingestão média nacional de açúcares livres (açúcares adicionados aos alimentos pela indústria, restauração ou consumidor, além de açúcares presentes naturalmente no mel, xaropes e sumos de fruta) corresponde a 35 g/dia, contribuindo, em média, com 7,5% para o valor energético total (VET). Este contributo verifica-se superior no grupo etário dos adolescentes com 10,5% e no grupo etário das crianças com 9,6%.

Ainda de acordo com o IAN-AF, a análise da contribuição dos grupos e subgrupos alimentares, para a ingestão de açúcares livres mostrou que o açúcar de mesa/de adição é o maior contribuidor (21,4%). Os iogurtes (incluindo leites fermentados) e cereais de pequeno almoço contribuem com 10,2% e 5,2%, respetivamente.

A nível nacional, os ácidos gordos saturados contribuem com 10,6% para o VET. Quando comparados 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 (4).

De realçar que, em relação ao consumo de sal, além da recomendação de moderação na adição de sal durante a preparação dos alimentos (nomeadamente da sopa), importa sublinhar o facto de muitos produtos processados, nomeadamente derivados de cereais, conterem grandes quantidades de sódio.

Apesar destes dados, entre 2008 e 2019, Portugal tem vindo a apresentar consistentemente um decréscimo da prevalência de excesso de peso e obesidade infantil, tendo-se verificado uma redução tanto na prevalência de excesso peso infantil (de 37,9% para 29,6%), como na obesidade infantil

– de 15,3% para 12,0% (3). Para tal, estruturar um comportamento alimentar e de atividade física saudável é o maior legado que os educadores deixam a uma criança, pelo que todos os cuidadores são responsáveis pela saúde das gerações futuras.

Pretendendo responder a esta problemática, foi criada em Portugal a Estratégia Integrada para a Alimentação Saudável (EIPAS), implementada desde 2017, embora com efeitos práticos a partir de 2018, que invoca um esforço integrado para a criação de ambientes promotores da saúde, pelo que incentiva a reformulação dos produtos no mercado. Assim, estabelece teores máximos de sal de 0,2 g/100 g para sopas e pratos principais e de 0,3 g/100 g para os restantes alimentos e teores máximos de açúcar de 5 g/100 g para alimentos sólidos (5).

_Objetivos

Monitorizar a composição nutricional nas categorias iogurtes, cereais de pequeno-almoço (cereais PA) e barras de cereais, disponíveis no mercado português em 2021, quanto aos teores de: energia, lípidos, ácidos gordos saturados, hidratos de carbono, açúcares, fibra (quando aplicável), proteínas e sal. Confrontar os valores obtidos com as metas preconizadas pela Estratégia Integrada para a Alimentação Saudável para 2020, com valores-guia e com resultados obtidos em estudos anteriores.

_Material e métodos

Procedeu-se à avaliação da composição nutricional nas categorias iogurtes, cereais PA e barras de cereais, quanto aos teores de: energia, lípidos, ácidos gordos saturados, hidratos de carbono, açúcares, fibra (cereais PA e barras de cereais), proteínas e sal. A categoria iogurtes inclui iogurtes sólidos, líquidos e leites fermentados. A categoria de cereais PA inclui também as farinhas/-flocos de cereal infantil, mas exclui as farinhas/papas para bebés. A recolha de dados foi efetuada em 2021, através da consulta da informação constante dos rótulos disponibilizados no comércio eletrónico de uma cadeia de hipermercados a operar no mercado português.



Os valores obtidos foram comparados, para o açúcar e sal, com as recomendações previstas na EIPAS: 5 g/100 g e 0,3 g/100 g, respetivamente; para o valor energético recorreu-se ao manual de "Orientações para ementas e refeitórios escolares" redigido pela Direção Geral da Educação (DGE), onde se refere que os iogurtes não deverão conter mais de 100 kcal/100 g de alimento (6).

Resultados e discussão

Foram determinados os parâmetros estatísticos: média, mediana, moda, mínimo e máximo, para os componentes energia, lípidos, ácidos gordos saturados, hidratos de carbono, açúcares, fibra (cereais PA e barras de cereais) proteína e sal, para as amostras consideradas, 369 iogurtes, 146 de cereais PA e 76 de barras de cereais (tabela 1).

Do total de 369 iogurtes avaliados, 284 (77%) cumpriam os limites da DGE para utilização em âmbito escolar, no que se refere ao valor calórico. Para o teor de açúcar, os valores médio e mediana, 9,9 g/100 g e 10,0 g/100 g, respetivamente, apresentavam-se consideravelmente acima dos limites estabelecidos pela EIPAS (5 g/100 g). A média para o teor de sal encontrava-se abaixo do valor preconizado na EIPAS (0,3g/100g), conforme expectável nesta categoria (tabela 1).

O estudo realizado em 2019 revelou para os iogurtes sólidos e líquidos, medianas de teor de açúcar de 11,5 e 11,0 g/100 g, respetivamente, o que demonstra o esforço da indústria no sentido da sua redução gradual (7).

Relativamente aos cereais de pequeno almoço, observando os valores médio e mediana, verificamos que o teor de açúcar, 18,8 g/100 g, e 20,0 g/100 g, respetivamente, se encontrava muito acima da meta definida na EIPAS. De referir ainda que a média do teor de sal foi de 0,46 g/100 g, o que também excede o limites da EIPAS para este parâmetro.

O estudo realizado em 2018 revelou para os cereais de pequeno almoço uma mediana de teor de açúcar de 22,0 g/100g, o que demonstra o esforço da indústria no sentido da sua redução gradual (8).

Na categoria de alimentos barras de cereais, observando os valores médios, verificamos que o teor de açúcar 24,5 g/100g se encontra muito acima da meta definida na EIPAS. De referir ainda que a média do teor de sal é 0,45 g/100 g, o que também excede o limite máximo desejável definido na EIPAS para este parâmetro.

Quando comparamos os dados dos cereais de pequeno almoço com as barras de cereais, apresentados em valores médios, observamos que as barras de cereais apresentam maior valor energético, justificado quer pelo maior teor de lípidos (e de ácidos gordos saturados), assim como, pelo maior teor de açúcar. Adicionalmente, apresentam um menor teor de fibras (tabela 1).

No que respeita aos teores de açúcar, dos 369 iogurtes analisados, verificou-se que 90 (24%) obedeciam às recomendações da EIPAS. Adicionalmente, do total da amostra, observou-se ainda que 194 (53%) se encontravam acima de 10 g/100 g e 55 (15%) acima de 15 g açúcar/100 g de iogurte (gráfico 1).

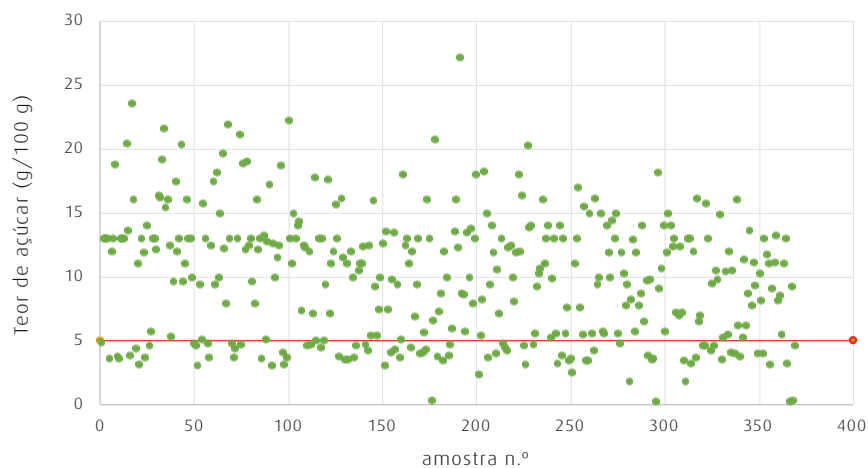


Tabela 1: Estatísticas do valor energético, teores de lípidos, ácidos gordos (AG) saturados, hidratos de carbono, açúcar, fibras, proteínas e sal, em iogurtes, cereais de pequeno almoço (cereais PA) e barras de cereais.

		Energia	Lípidos	AG saturados	Hidratos de Carbono	Açúcar	Fibra	Proteínas	Sal
		Kcal/100g	g/100 g						
Iogurtes (n=369)	Média	81	2,4	1,5	10,5	9,9	n.a.	3,8	0,14
	Mediana	74	1,5	1,0	11,0	10,0	n.a.	3,5	0,13
	Moda	73	1,5	0,1	13,0	13,0	n.a.	2,7	0,10
	Mínimo	28	0,0	0,0	2,8	0,2	n.a.	1,8	0,00
	Máximo	194	11,5	7,2	28,8	27,1	n.a.	11,7	1,00
Cereais de PA (n=146)	Média	386	7,3	2,0	67,4	18,8	7,1	8,9	0,46
	Mediana	386	5,2	1,2	68,9	20,0	6,0	8,7	0,31
	Moda	375	1,5	0,2	84,0	29,0	5,0	11,0	0,03
	Mínimo	114	0,3	0,1	19,7	0,8	1,5	0,3	0,00
	Máximo	497	25,0	11,0	87,0	40,0	29,0	8,0	1,80
Barras de cereais (n=76)	Média	425	15,6	5,8	59,7	24,5	6,7	8,6	0,45
	Mediana	421	13,9	5,1	65,2	26,6	5,5	6,4	0,42
	Moda	441	16,0	4,9	70,7	27,0	4,5	6,0	0,70
	Mínimo	79	1,3	0,4	12,0	2,0	1,9	1,7	0,06
	Máximo	559	36,0	18,1	78,0	46,8	25,0	29,0	1,30

n.a. - não aplicável.

Gráfico 1: Teor de açúcar em iogurtes (n=369).



A linha a vermelho representa o limite estabelecido pela EIPAS (5 g/100 g).



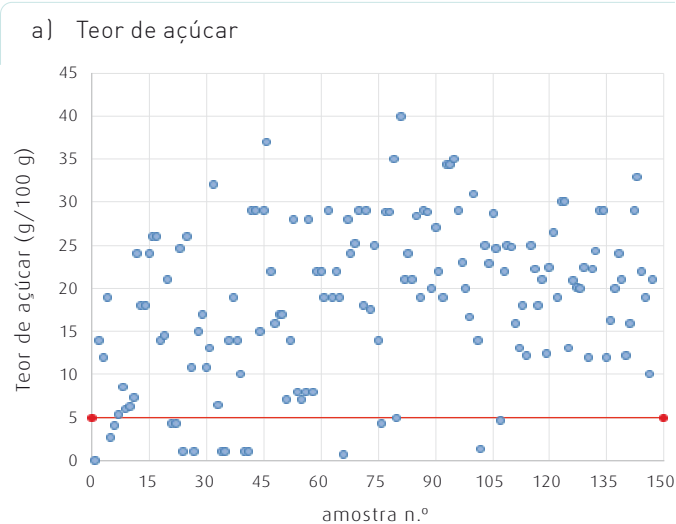
Como pode ser observado no **gráfico 2a**, na amostra de cereais de pequeno-almoço (n=146) analisada, constatou-se que 15 (10%) encontravam-se abaixo do limite de 5 g/100 g preconizado pela EIPAS para teor de açúcar. Observou-se ainda que 99 (68%) se encontravam acima de 15 g de açúcar/100 g de alimento.

No que respeita ao teor de fibra, de acordo com o disposto no Regulamento (CE) n.º 1924/2006 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 20 de dezembro, relativo às alegações nutricionais e de saúde sobre os alimentos, uma alegação de

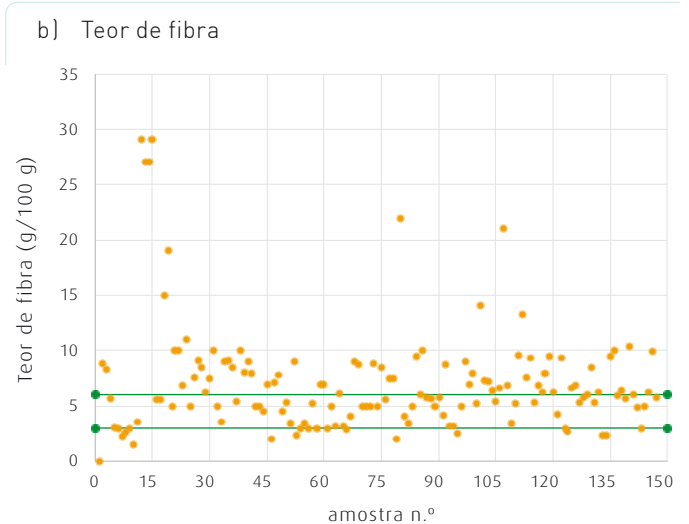
que um alimento é uma fonte de fibras só pode ser feita quando o produto contiver, no mínimo, 3 g de fibras por 100 g; e uma alegação de que um alimento é rico em fibras, só pode ser feita quando o produto contiver, no mínimo, 6 g de fibras por 100 g. Assim, verificou-se que 133 (91%) dos cereais de pequeno-almoço analisados são considerados fonte de fibra, dos quais 75 (51%) são ricos em fibra (**gráfico 2b**).

Relativamente ao teor de sal (**gráfico 2c**), verificou-se que 49% têm o teor desejável (<0,3 g/100 g).

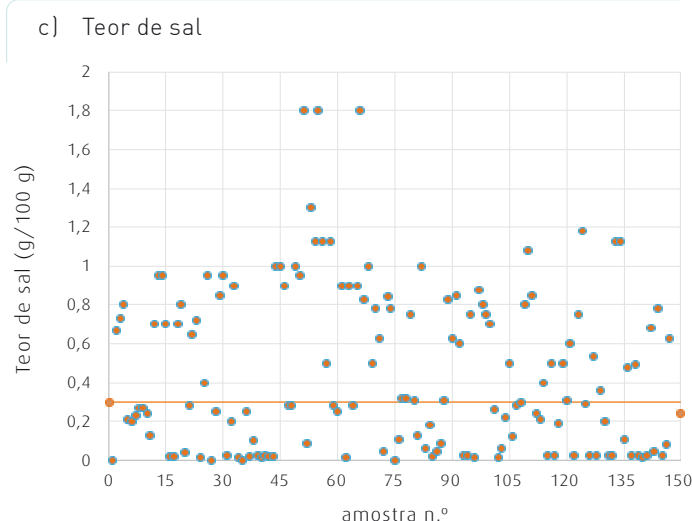
Gráfico 2: **Teores de açúcar, fibra e sal em cereais de pequeno-almoço (n=146).**



A linha a vermelho representa o limite estabelecido pela EIPAS (5 g/100 g).



As linhas a verde representam alimentos considerados fonte de fibra (>3 g/100 g) e ricos em fibra (>6 g/100 g), de acordo com o Regulamento (CE) N.º 1924/2006.



A linha a vermelho representa o limite estabelecido pela EIPAS (0,3 g/100 g).

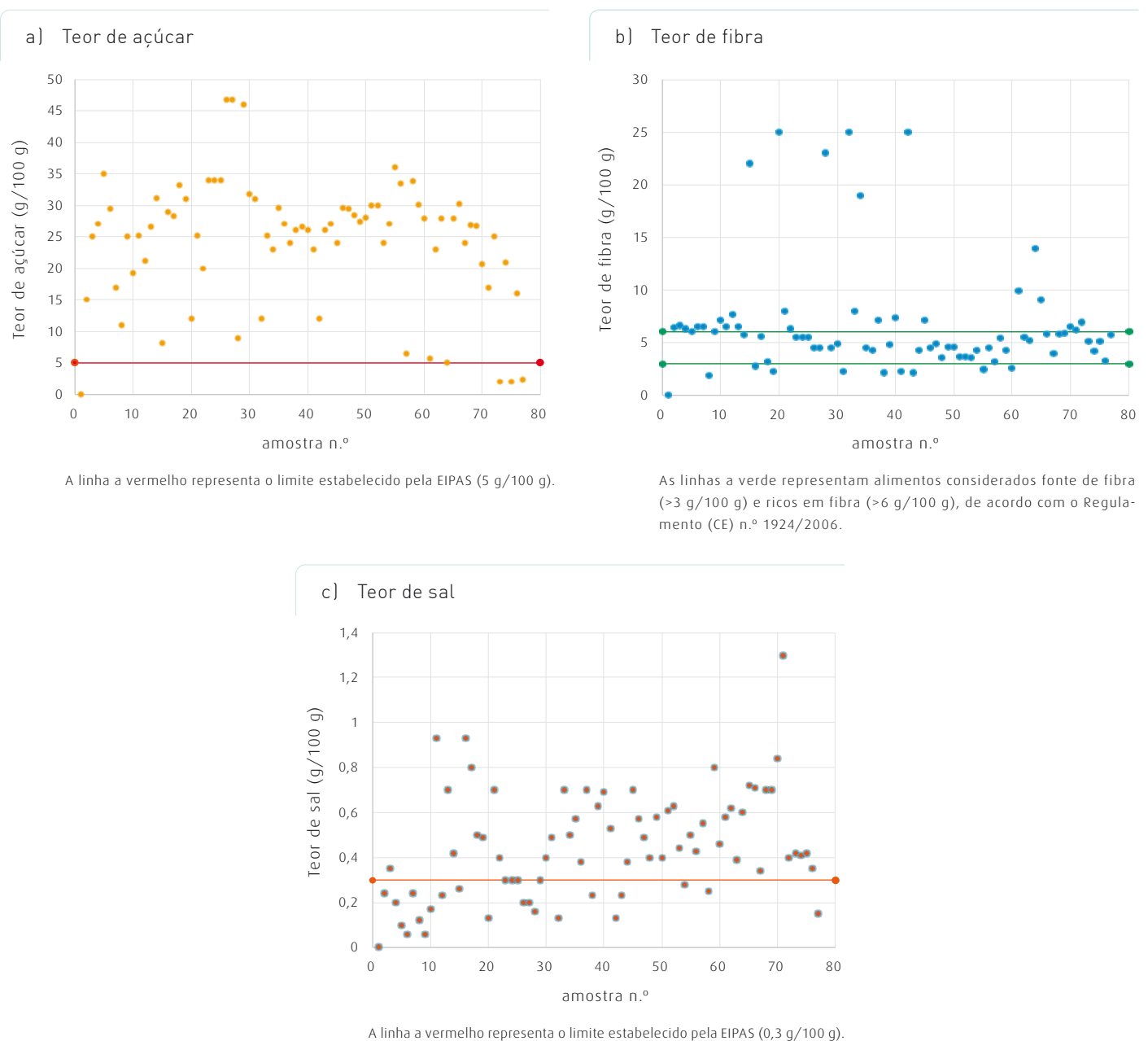


Na amostra de barras de cereais considerada (n=76), apenas 4 (5%) cumpriam com as recomendações da EIPAS para teor de açúcar: 5 g/100 g (gráfico 3a). Nesta amostra, observou-se ainda que, 64 (84%) se encontravam acima de 15 g de açúcar/100 g de alimento. Quanto ao teor de fibra das barras de cereais, 67 (88%) enquadram-se nos valores definidos para a utilização da alegação fonte de fibra (>3g/100g), de

entre os quais 29 (38%) podem considerar-se ricos em fibra (>6g/100g) (gráfico 3b).

Relativamente ao teor de sal, obteve-se uma taxa de satisfação de 33% perante os valores preconizados pela EIPAS (gráfico 3c).

Gráfico 3: Teores de açúcar, fibra, e sal em barras de cereais (n=76).





_Conclusões

Tendo em consideração a relevância dos alimentos em estudo na alimentação das crianças, é fundamental melhorar a oferta alimentar (dentro e fora do ambiente escolar), apostando na continuação da sua reformulação e contribuindo para inverter a tendência de comportamentos alimentares obesogénicos, com ganhos em termos da sua saúde e económicos.

Neste sentido, é também importante a promoção de hábitos alimentares saudáveis, o aumento da literacia dos consumidores, onde a escolha de alguns alimentos em detrimento de outros pode ser determinante.

Apesar dos elevados valores observados nas medianas das categorias alimentares estudadas, concretamente no que respeita aos teores de sal e açúcar, a enorme discrepância entre os valores máximos e mínimos revelam a possibilidade da sua redução progressiva, educando o gosto do consumidor.

Referências bibliográficas:

- (1) Direção-Geral da Saúde. Alimentação saudável dos 0 aos 6 anos: linhas de orientação para profissionais e educadores. Lisboa: DGS, 2019. <https://nutrimento.pt/activeapp/wp-content/uploads/2019/10/Alimentac%CC%A7a%CC%83o-Sauda%CC%81vel-dos-0-aos-6-anos-.pdf.pdf>
- (2) Rêgo CS. Obesidade em idade pediátrica: marcadores clínicos e bioquímicos associados a comorbilidade. Porto : Abbott Laboratórios, 2008.
- (3) Rito A, Mendes S, Baleia J, et al. Childhood Obesity Surveillance Initiative: COSI Portugal 2019. Lisboa: Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, 2021. <http://repositorio.insa.pt/handle/10400.18/7783>
- (4) Lopes C, Torres D, Oliveira A, et al. Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física, IAN-AF 2015-2016: relatório de resultados. Porto: Universidade do Porto, 2017. https://ian-af.up.pt/sites/default/files/IAN-AF%20Brochura%20de%20resultados_0.pdf
- (5) Despacho n.º 11418/2017, de 29 de dezembro. DR 2.ª série de 2017-12-29, nº 249:29595-8. Aprova a Estratégia Integrada para a Promoção da Alimentação Saudável (EIPAS). <https://files.dre.pt/2s/2017/12/249000000/2959529598.pdf>
- (6) Lima RM. Orientações sobre ementas e refeitórios escolares. Lisboa: Direção-Geral da Educação, 2018. <https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Esaude/oere.pdf>
- (7) Lopes A, Fernandes P, Brazão R, et al. Monitorização do teor de açúcar em algumas categorias de alimentos disponíveis no mercado: realidade portuguesa em 2019. Boletim Epidemiológico Observações. 2020;9(27):4-7. <http://repositorio.insa.pt/handle/10400.18/7233>
- (8) Vargues AL, Fernandes P, Brazão R, et al. Monitorização do teor de açúcar em alimentos disponíveis no mercado português: contributo para promover uma alimentação saudável. Boletim Epidemiológico Observações. 2018;7(22):10-12. <http://repositorio.insa.pt/handle/10400.18/5583>