



## Monitorização da energia e dos teores de açúcar e sal na categoria de alimentos batatas fritas e snacks: a realidade portuguesa em 2019

*Monitoring energy, sugar and salt content in the food category chips and snacks: Portuguese reality in 2019*

Andreia Lopes, Paulo Fernandes, Roberto Brazão, 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

É mundialmente reconhecido que o consumo de açúcar e sal estão diretamente relacionados com o desenvolvimento de doenças crónicas, designadamente as doenças cardiovasculares, obesidade e diabetes. As doenças cardiovasculares são a principal causa de morte em todo o mundo, tirando a vida a 17,7 milhões de pessoas anualmente, representando também uma das mais relevantes causas de morbilidade, com a consequente perda de anos de vida saudável. Neste contexto, para reduzir a prevalência de doenças não transmissíveis relacionadas com a alimentação, foi aprovada em Portugal a Estratégia Integrada para a Promoção da Alimentação Saudável (EIPAS), assente na promoção de um padrão de alimentação saudável que, entre outros objetivos, pretende uma redução progressiva do consumo diário de açúcar e de sal por parte da população em geral. O Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, na qualidade de parceiro estratégico na implementação da EIPAS e no âmbito da sua missão em contribuir para ganhos em saúde pública, monitoriza os dados relativos à composição nutricional dos géneros alimentícios disponíveis no mercado português. A recolha dos dados deste trabalho decorreu no ano de 2019 e é relativa ao valor energético e teores de açúcar e sal da categoria de alimentos batatas fritas e snacks. As medianas obtidas para as batatas fritas foram de 530kcal/100g para valor energético, 0,6g/100g para teor de açúcar e 1,3g/100g para teor de sal. Para os snacks observaram-se as medianas de 498kcal/100g para a energia, 5,0g/100g para o teor de açúcar e 1,5g/100g para o teor de sal.

### \_Abstract

*It is worldwide recognized that sugar and salt consumption are directly related to the development of chronic diseases, namely cardiovascular diseases, obesity and diabetes. Cardiovascular diseases are the main cause of death worldwide, taking the life of 17.7 million people annually, also representing one of the most relevant causes of morbidity, with the consequent loss of years of healthy life. In this context, to reduce the prevalence of non-communicable diseases related to food, the Integrated Strategy for the Promotion of Healthy Eating (EIPAS) was approved in Portugal, based on the promotion of a healthy eating pattern that, among other objectives, aims at a progressive reduction in the daily consumption of sugar and salt by the general population. The National Institute of Health Dr Ricardo Jorge, as a strategic partner in the implementation of EIPAS, and within the scope of its mission to contribute to gains in public health, monitors data related to the nutritional composition of foodstuffs available in the Portuguese market. The data collection for this work took*

*place in 2019 and is related to the energy value, sugar and salt contents of the food category chips and snacks. The median obtained for chips were 530kcal/100g for energy, 0.6g/100g for sugar content and 1.3g/100g for salt content. For snacks, the median were 498kcal/100g for energy, 5.0g/100g for sugar content and 1.5g/100g for salt content.*

### \_Introdução

Os resultados do Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física, 2015-2016 (IAN-AF) revelam que cerca de 5,9 milhões de portugueses (quase 6 em cada 10) têm excesso de peso (pré-obesidade e obesidade). Reportam um consumo médio nacional de açúcares simples de 84g/dia, dos quais 35g/dia correspondem a açúcares livres. Indicam ainda que, em média, os portugueses consomem 7,4g de sal por dia, sendo o maior contribuidor o sal de adição (29,2%). Aproximadamente 3,7 milhões de mulheres (63,2%) e 4,4 milhões de homens (88,9%) apresentam uma ingestão de sódio acima do nível máximo tolerado (2300mg/dia).

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda que o consumo de açúcares livres deve ser inferior a 10% do nosso consumo energético total (equivalente a 50g/dia) e, idealmente, abaixo dos 5%, para se obter maiores ganhos em saúde. Para o consumo de sal as recomendações são de 5g por dia para um adulto (1 colher de chá rasa) e 3g diárias para as crianças. Estes valores incluem não só o sal acrescentado aos alimentos, como o que faz parte da sua composição, na totalidade de todas as refeições realizadas ao longo de um dia. Para promover a saúde, a mesma organização enfatiza a prática de uma dieta rica em frutos e cereais e pobre em gorduras, açúcar e sal, por representar um menor risco de desenvolvimento de uma ou mais doenças cardiovasculares e certos tipos de cancro <sup>(3)</sup>.



Em Portugal, segundo dados da população portuguesa, se cada pessoa consumisse menos 2g de sal (800mg de sódio) por dia a taxa de acidente vascular cerebral (AVC) cairia entre 30 e 40% nos 5 anos seguintes, ou seja, em média, seriam menos 11.000 casos de AVC por ano (4).

De acordo com dados de consumo reportados pela Direção-Geral da Saúde (DGS), produtos alimentares como bolos, doces, bolachas, *snacks* salgados, pizzas, refrigerantes, néctares e bebidas alcoólicas, que não devem fazer parte da nossa alimentação diária, representam cerca de 21% do consumo total (5).

O EPACI Portugal 2012 (Estudo do Padrão Alimentar e de Crescimento Infantil), um estudo que caracterizou uma amostra representativa nacional composta por mais de 2200 crianças, com idades compreendidas entre os 12 e os 36 meses, permitiu caracterizar a alimentação das crianças portuguesas nos primeiros anos de vida. Foi identificado que, mesmo neste grupo etário o consumo de *snacks*, doces e salgados era elevado, representando, em média, 5% do peso de alimentos ingeridos diariamente pelas crianças. Revelou ainda que 87,3% das crianças ingeriam sódio acima do limite superior tolerável, registando-se uma tendência crescente com a idade (83,5% para as crianças dos 12 aos 24 meses; 93,1% para as crianças dos 24 aos 36 meses) (6).

Neste contexto, 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 0,2g/100g para sopas e pratos principais e de 0,3g/100g para os restantes alimentos e teores máximos de açúcar de 5g/100g para alimentos sólidos (7).

## **\_Objetivos**

Monitorizar a energia e os teores de açúcar e sal na categoria de alimentos batatas fritas e *snacks* disponíveis no mercado português. Confrontar os valores obtidos, em 2019, para os teores de açúcar e sal com as metas preconizadas pela Estratégia Integrada para a Alimentação Saudável.

## **\_Material e métodos**


Procedeu-se à avaliação do valor energético e dos teores de açúcar e sal na categoria alimentar batatas fritas e *snacks*. A recolha de dados foi efetuada em 2019, através da consulta da informação constante dos rótulos disponibilizados no comércio eletrónico de duas das maiores cadeias de supermercados a operar no mercado português. Os valores obtidos foram comparados com as recomendações previstas na EIPAS: 5g/100g para o teor de açúcar e de 0,3g/100g para o teor de sal, sendo que no que respeita ao valor energético, a EIPAS não define limites.

Por esta categoria incluir alimentos com características diferentes e para melhor e mais clara representação dos valores, as batatas fritas e os *snacks* são apresentados separadamente.

## **\_Resultados e discussão**

Do total de 80 alimentos recolhidos para avaliação dos parâmetros energia, teor de açúcar e de sal na subcategoria batatas fritas, apenas 68 foram considerados, tendo os restantes sido eliminados em virtude de os valores para estes parâmetros não estarem simultaneamente disponíveis para o alimento. No caso dos *snacks*, e pela mesma razão, foram considerados 44, num total de 49 alimentos recolhidos.

Foram determinados os parâmetros estatísticos: média, mediana, máximo e mínimo dos teores de energia, açúcar e sal, para o conjunto das 68 amostras consideradas de batatas fritas, bem como para o total de 44 amostras consideradas, no caso dos *snacks* (tabelas 1-2).

Tabela 1:  Média, mediana, máximo e mínimo dos teores de energia, açúcar e sal, em batatas fritas, ano de 2019 (n=68).

	Energia (kcal/100g)	Açúcar (g/100g)	Sal (g/100g)
Média	521	1,7	1,2
Mediana	530	0,6	1,3
Máximo	591	20,0	2,3
Mínimo	409	0,0	0,1



Para a amostra de batatas fritas considerada (n=68), observou-se que a mediana para teor de açúcar nesta categoria corresponde a 0,6g/100g, cujo valor se encontra bastante abaixo da meta estabelecida na EIPAS para este parâmetro: 5g/100g. Em oposição, para o teor de sal observou-se uma mediana de 1,3g/100g, muito acima dos valores definidos na EIPAS: 0,3g/100g.

Ao observar o [gráfico 1](#), verificou-se que num total de 68 amostras, 64 cumpriam com as recomendações da EIPAS para teor de açúcar: 5g/100g, o que revela uma taxa de satisfação de 94%.

Da observação do [gráfico 2](#), no que respeita o teor de sal, e confrontando as 68 amostras consideradas com o limite estabelecido na EIPAS, verificou-se que apenas 4 cumprem com as recomendações: 0,3g/100g, o que revela uma taxa de satisfação de 6%.

Na subcategoria *snacks*, observou-se uma mediana para teor de açúcar de 5g/100g, coincidente com os valores definidos na EIPAS para este parâmetro.

Relativamente ao teor de sal, obteve-se uma mediana de 1,5g/100g, bastante acima do limite definido de 0,3g/100g de produto.

Gráfico 1: ⬇ Teor de açúcar em batatas fritas, ano de 2019 (n=68).

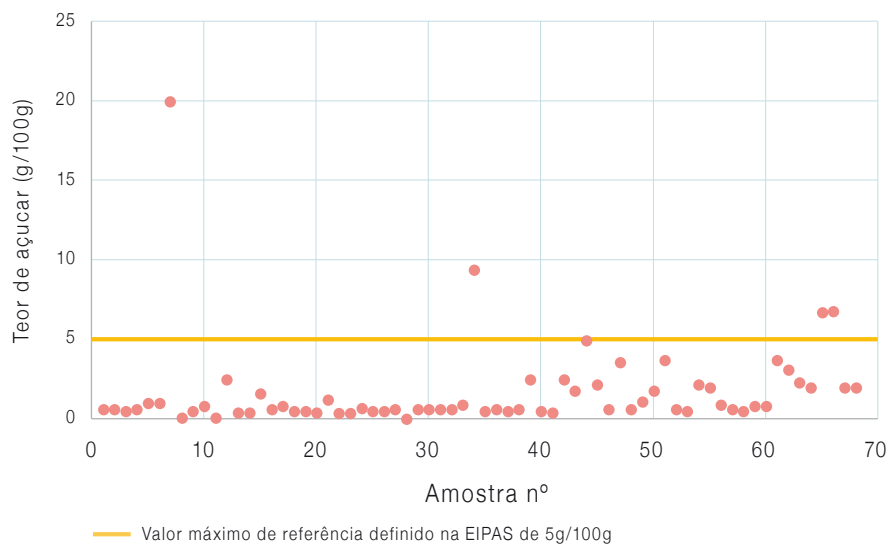


Gráfico 2: ⬇ Teor de sal em batatas fritas, ano de 2019 (n=68).

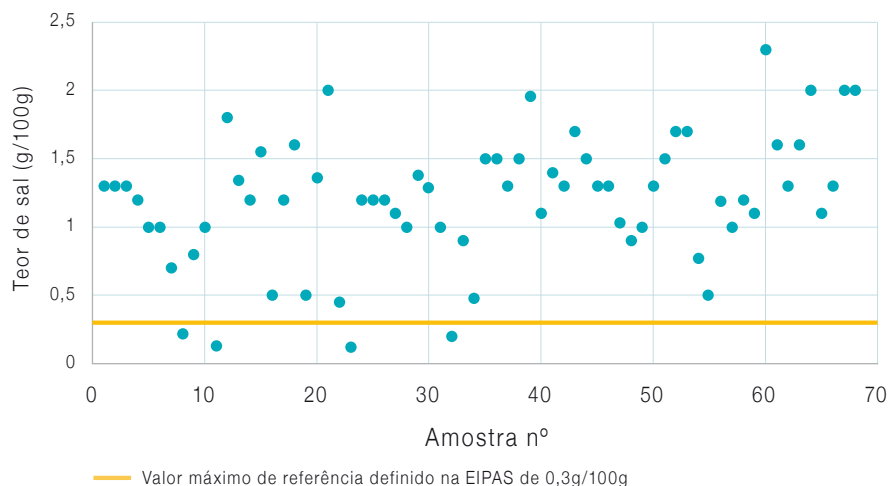




Tabela 2: Média, mediana, máximo e mínimo dos teores de energia, açúcar e sal, em *snacks*, ano de 2019 (n=44).

	Energia (kcal/100g)	Açúcar (g/100g)	Sal (g/100g)
Média	487	8,8	1,5
Mediana	498	5,0	1,5
Máximo	611	44,0	3,9
Mínimo	402	0,0	0,0

Num total de 44 amostras compiladas, representadas no gráfico 3, verificou-se que 23 cumpriam com os valores propostos na EIPAS para teor de açúcar: 5g/100g, o que se traduz numa taxa de satisfação de 52%.

No gráfico 4 encontram-se representados resultados para o teor de sal em *snacks*. Das 44 amostras consideradas apenas 5 cumpriam com as metas definidas na EIPAS: 0,3g/100g, observando-se uma taxa de satisfação de 11% para este parâmetro.

Gráfico 3: Teor de açúcar em *snacks*, ano de 2019 (n=44).

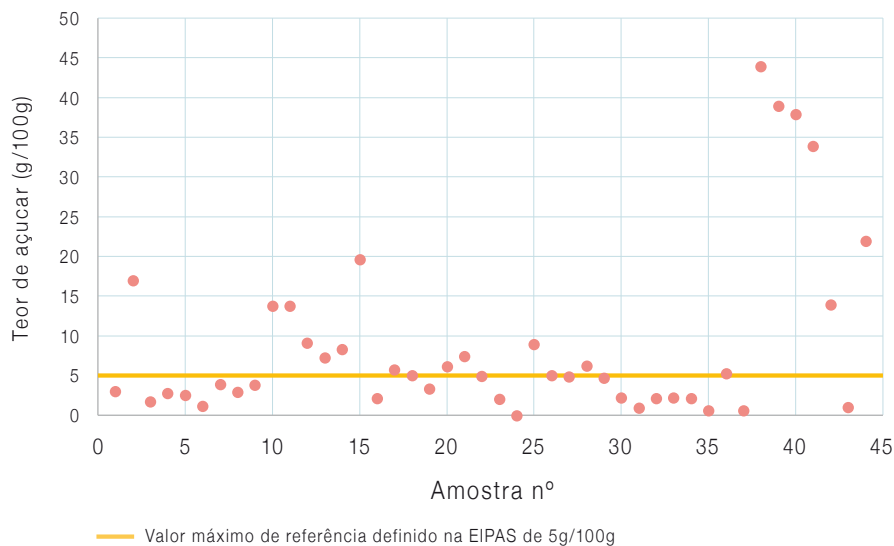
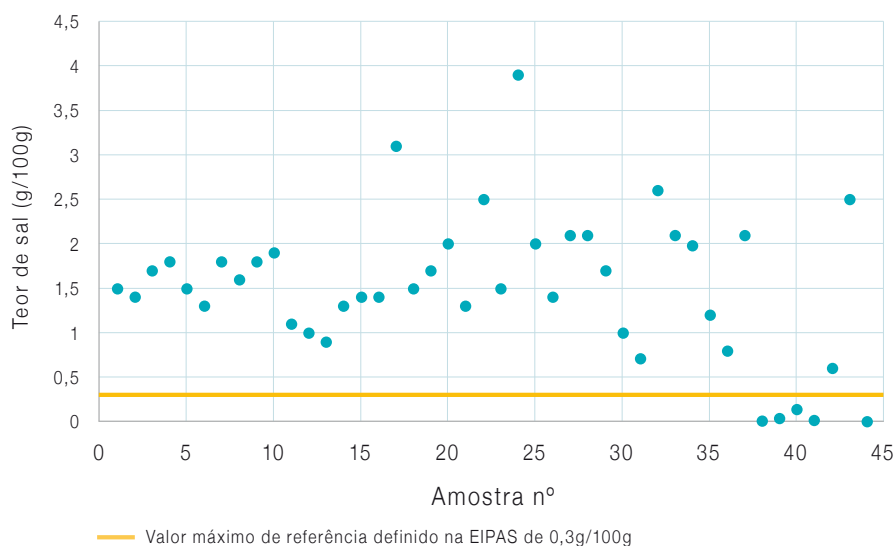


Gráfico 4: Teor de sal em *snacks*, ano de 2019 (n=44).





Relativamente ao valor energético, observaram-se as medianas de 530kcal e de 498kcal por 100g de alimento para batatas fritas e *snacks*, respetivamente.

Na ausência de valores limite na EIPAS para este parâmetro, confrontaram-se estes valores com o valor energético total (VET), para avaliar o contributo destas unidades de consumo num dia alimentar, considerando um plano alimentar de 2000kcal. Verificou-se que os contributos de 100g de cada um destes alimentos são de 27% no caso das batatas fritas e de 25%, no caso dos *snacks*. Se optarmos por uma embalagem de tamanho individual de 30g, estes contributos passam a 8% e 7%, respetivamente.

Apesar de ser expectável o cumprimento dos limites de teor de açúcar definidos na EIPAS para esta categoria, as diferenças são consideráveis, verificando-se uma mediana de 0,6g/100g no caso das batatas fritas, em oposição aos 5g/100g assinalados nos *snacks*. Esta discrepância de valores poderá ser justificada pela natureza dos produtos tendo em consideração que as batatas fritas são um produto salgado e os *snacks* incluem alimentos salgados e doces.

## Conclusões

Não se verificaram diferenças significativas no valor energético das duas subcategorias analisadas, 530kcal e 498kcal por 100g de batatas fritas e *snacks*, respetivamente.

Ao observar o teor de sal, também não se verificaram diferenças assinaláveis na mediana, registando-se uma diferença de 0,2g de sal entre ambas, superior no caso dos *snacks* (1,5g/100g), quando comparado com as batatas fritas (1,3g/100g). Como tal, no que respeita ao teor de sal nesta categoria de produtos, há ainda um longo caminho a percorrer, o que justifica a necessidade de uma reformulação progressiva, atendendo ao consumo bastante elevado deste tipo de produtos, sobretudo por parte da população mais jovem, onde urge intervir e incentivar um padrão alimentar saudável.

O facto de os valores mínimos em ambas as subcategorias serem zero ou próximo de zero, tanto para teores de açúcar como de sal, reforça a possibilidade de reformulação destes produtos por parte da indústria.

Importa também assinalar que 13% da totalidade dos produtos selecionados não apresentavam, na informação disponível *online*, pelo menos uma das informações necessárias para a realização deste trabalho (energia, teor de açúcar ou teor de sal), obrigatórias ao abrigo do Regulamento (UE) n.º 1169/2011, do Parlamento Europeu e do Conselho, de 25 de outubro de 2011 (8).

## Referências bibliográficas:

- (1) World Health Organization. Health topics – Cardiovascular diseases [Internet]. [http://www.who.int/cardiovascular\\_diseases/en/](http://www.who.int/cardiovascular_diseases/en/)
- (2) Gregório MJ, Mendes de Sousa S, Camolas J, et al. Juntos contra o Sal [Internet]. Apresentação oral, Dia Mundial da Alimentação, 16/10/2017. <https://www.dgs.pt/em-destaque/juntos-contra-o-sal1.aspx>
- (3) World Health Organization. Fact-sheets – Healthy Diet [Internet] [consult. 16/12/2020]. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- (4) Sociedade Portuguesa de Hipertensão. Sal e hipertensão arterial [Internet]. [https://www.sphta.org.pt/pt/base8\\_detail/25/105](https://www.sphta.org.pt/pt/base8_detail/25/105)
- (5) Direção-Geral da Saúde. Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável [Internet]. <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/alimentacao-em-numeros/consumo-alimentar/>
- (6) Rêgo C. Objectivos e enquadramento do “Estudo do Padrão Alimentar e de Crescimento Infantil”: EPACI Portugal 2012. Apresentação oral, Alimentação e crescimento nos primeiros anos e vida: a propósito do EPACI Portugal 2012, 1/11/2013. <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/activeapp2020/wp-content/uploads/2015/04/EPACI-2013.pdf>
- (7) Despacho n.º 11418/2017. DR 2ª série de 2017-12-29, n.º 249:29595-8. Aprova a Estratégia Integrada para a Promoção da Alimentação Saudável (EIPAS). <https://dre.pt/pesquisa/-/search/114424591/details/normal?!=1>
- (8) Regulamento (UE) n.º 1169/2011 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 25 de Outubro de 2011, relativo à prestação de informação aos consumidores sobre os géneros alimentícios, que altera os Regulamentos (CE) n.º 1924/2006 e (CE) n.º 1925/2006 do Parlamento Europeu e do Conselho e revoga as Directivas 87/250/CEE da Comissão, 90/496/CEE do Conselho, 1999/10/CE da Comissão, 2000/13/CE do Parlamento Europeu e do Conselho, 2002/67/CE e 2008/5/CE da Comissão e o Regulamento (CE) n.º 608/2004 da Comissão. JO 22.11.2011:L 304/18-63. <http://data.europa.eu/eli/reg/2011/1169/oj>