

Alimentos prontos para consumo no mercado português - Teores de sal e açúcar em 2023

Carla Gaspar¹, Andreia Lopes¹, Roberto Brazão¹, M. Graça Dias¹, Paulo Fernandes¹

¹ Departamento de Alimentação e Nutrição, Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, IP (INSA), Av. Padre Cruz, 1649-016 LISBOA

paulo.fernandes@insa.min-saude.pt

Introdução

A consciencialização sobre os riscos do consumo elevado de sal é um problema frequente de saúde pública. O Inquérito Nacional sobre Alimentação e Atividade Física, 2015-2016 (IAN-AF), mostra que a população portuguesa consome em média 7,4 g de sal por dia.¹ Em Portugal, foi definida, pela Estratégia Integrada para a Promoção da Alimentação Saudável (EIPAS), a ingestão individual de 0,2 g/100 g de sal para sopas e pratos principais. Também estabelece teores máximos de açúcar de 5 g/100 g para os alimentos sólidos.²

Objectivos

Caracterizar a composição em sal e açúcar, das refeições e sopas prontas para consumo, disponíveis no mercado português.

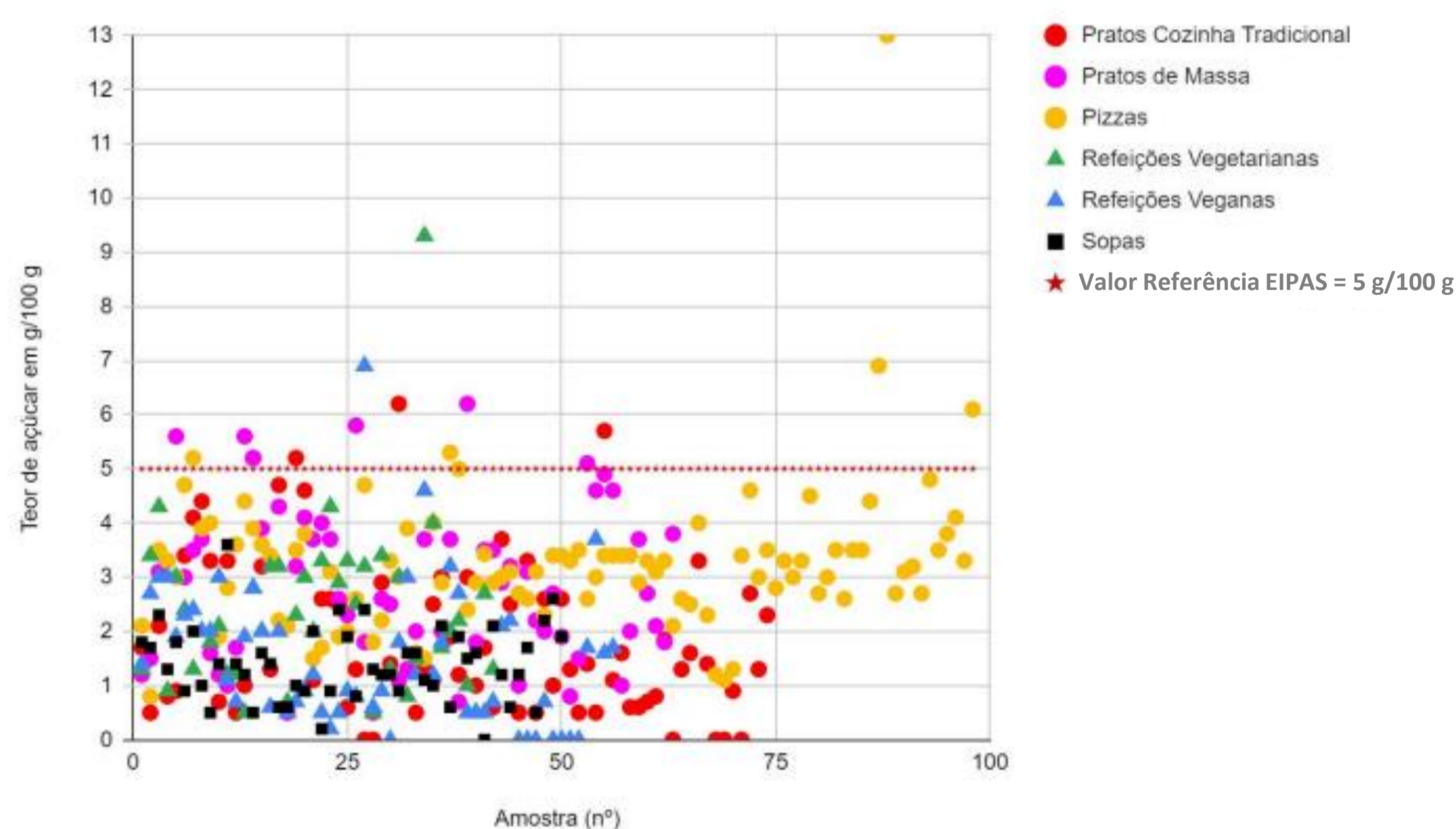
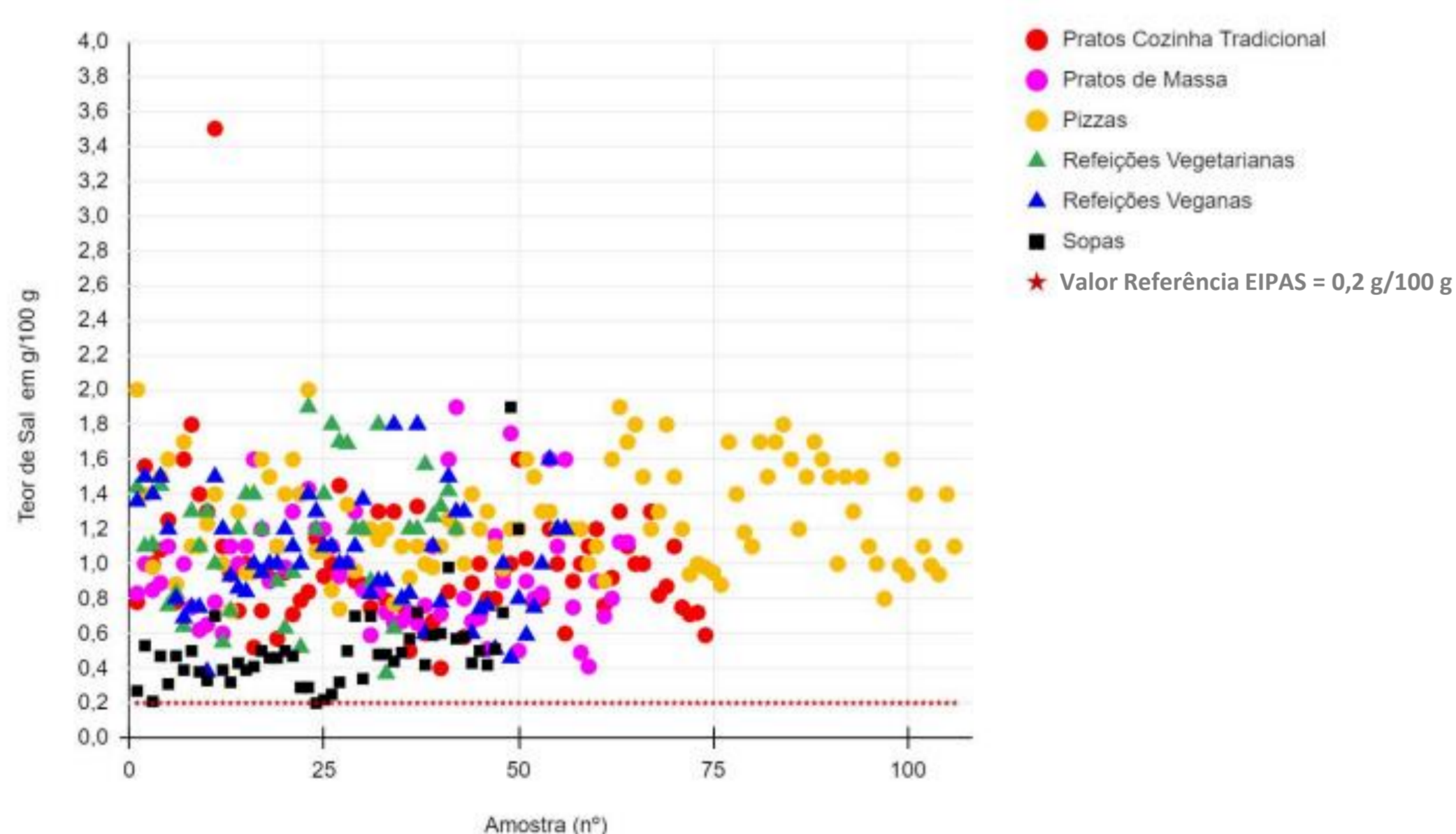
Métodos

Foram recolhidos dados relativos aos teores de sal e de açúcar de sopas e refeições prontas para consumo, nas plataformas de venda online das principais cadeias de distribuição em Portugal, durante o ano de 2023. Foram considerados: pratos de cozinha tradicional, massas, pizzas, refeições vegetarianas e refeições veganas.

Resultados

À exceção de uma sopa (N=1; 0,3%), todos os restantes alimentos estudados (N=387; 99,7%) apresentam valores de sal superiores à recomendação da EIPAS. As medianas dos teores de sal são de: 0,9 g/100 g nos pratos de cozinha tradicional (74); 0,9 g/100 g nos pratos de massa (63); 1,2 g/100 g nas pizzas (98); 1,2 g/100 g nas refeições vegetarianas (42); 1,0 g/100 g nas refeições veganas (56) e 0,5 g/100 g nas sopas (50). De realçar que as medianas dos valores de sal para as categorias estudadas são entre 2 a 6 vezes superiores à recomendação da EIPAS.

As medianas dos teores de açúcar são de: 1,4 g/100 g nos pratos de cozinha tradicional; 2,7 g/100 g nos pratos de massa; 3,3 g/100 g nas pizzas; 2,2 g/100 g nas refeições vegetarianas; 1,2 g/100 g nas refeições veganas e 1,4 g/100 g nas sopas. Observa-se valores superiores a 5 g/100 g de açúcar em 9,5% dos pratos de massa, 5,1% das pizzas, 7% das refeições vegetarianas e 3,5% das refeições veganas. No caso dos pratos de cozinha tradicional e das sopas, 0% apresentam valores superiores a 5 g/100 g de açúcar.



Conclusões

100% das refeições prontas para consumo e 98% das sopas registam teores de sal superiores ao valor de referência da EIPAS.

Todas as medianas relativas aos valores de açúcar encontram-se abaixo do valor de referência da EIPAS, no entanto, em todas as categorias estudadas, à exceção das sopas, encontram-se refeições com teores de açúcar elevados.

Os resultados deste trabalho demonstram que será necessária a contínua reformulação dos alimentos das categorias em questão, não obstante os resultados positivos decorrentes do esforço de reformulação, por parte da indústria, atualmente em curso no âmbito da EIPAS.

Referências

- [1]- Lopes C, Torres D, Oliveira A, et al. Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física, IAN-AF 2015-2016: relatório de resultados.
[2]- Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável. Direção-Geral da Saúde.