

Nova plataforma PortFIR e a Tabela da Composição de Alimentos: conhecer as funcionalidades e inovações

Maria da Graça Dias, Francisco Ravasco, Sidney Tomé, Paulo Fernandes

Unidade de Observação e Vigilância | Departamento de Alimentação e Nutrição

Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, IP

Webinar

Plataforma Zoom

10:00 – 12:00

20 de novembro de 2025



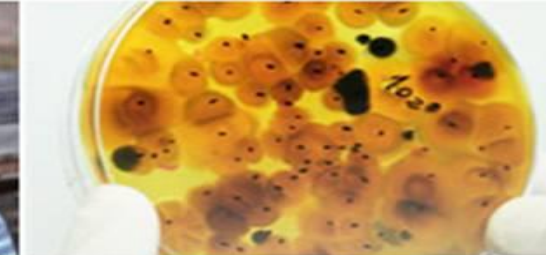
<https://portfir.insa.min-saude.pt/pt/>



“Nova plataforma PortFIR e a Tabela da Composição de Alimentos: conhecer as funcionalidades e inovações”

PROGRAMA

10h00	BOAS-VINDAS Alexandra Bento Coordenadora do Departamento de Alimentação e Nutrição, INSA
10h05	Porque Saber o que Comemos Importa - A Ciência por detrás das Bases de Dados da Composição de Alimentos_ <i>Maria da Graça Dias</i> , Departamento de Alimentação e Nutrição, INSA
10h40	Mais Abrangente, mais Atual, a mesma Qualidade Científica – Nova versão da Tabela da Composição de Alimentos_ <i>Francisco Ravasco</i> , Departamento de Alimentação e Nutrição, INSA
11h00	Mais Conhecimento, Melhor Informação – Novo Site PortFIR_ <i>Sidney Tomé</i> , Departamento de Alimentação e Nutrição, INSA
11h20	Como obter informação nutricional – ferramentas do site PortFIR_ <i>Paulo Fernandes</i> , Departamento de Alimentação e Nutrição, INSA
11h45	Debate



Porque Saber o que Comemos Importa

A Ciência por detrás das Bases de Dados da Composição de Alimentos

Maria da Graça Dias

Unidade de Observação e Vigilância | Departamento de Alimentação e Nutrição
Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, IP



Webinar

Plataforma Zoom

10:00 – 12:00

20 de novembro de 2025



<https://portfir.insa.min-saude.pt/pt/>



Importância da Composição dos Alimentos

- “Diz-me o que comes e dir-te-ei quem és.”
— Jean Anthelme Brillat-Savarin (1825)



- “O conhecimento da composição química dos alimentos é o primeiro requisito no tratamento dietético das doenças ou em qualquer estudo quantitativo da nutrição humana.” — McCance & Widdowson (1940)



- “A base da ciência da nutrição são os dados sobre alimentos.” — EuroFIR principles (2005-2010)

Qualidade dos Dados - Importância

“Dados inadequados sobre a composição dos alimentos e a respetiva utilização podem conduzir a resultados de investigação incorretos, decisões políticas erradas (particularmente nas áreas da nutrição, agricultura e saúde), rotulagem enganosa, alegações de saúde falsas e escolhas alimentares inadequadas.”



(Adaptado de FAO, Ruth Charrondiere)



“O que o vapor foi para o século XIX, e o petróleo foi para o XX, os **dados** são para o XXI. Impulsionadores da prosperidade, o recurso revolucionário que está a transformar a natureza da atividade económica, a capacidade que diferencia as sociedades bem-sucedidas das mal sucedidas.”



Porque são essenciais



Composição dos alimentos



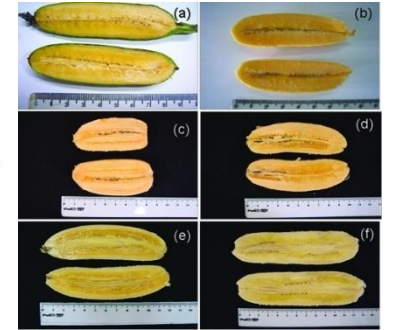
- Macronutrientes
 - Proteínas
 - Lípidos (gordura)
 - Hidratos de carbono
- Micronutrientes
 - Vitaminas
 - A, E, D, C, B1, B2, B6, B12,...
 - Minerais
 - Sódio, Cálcio, Magnésio, Ferro,...

Composição dos Alimentos: fatores de influência

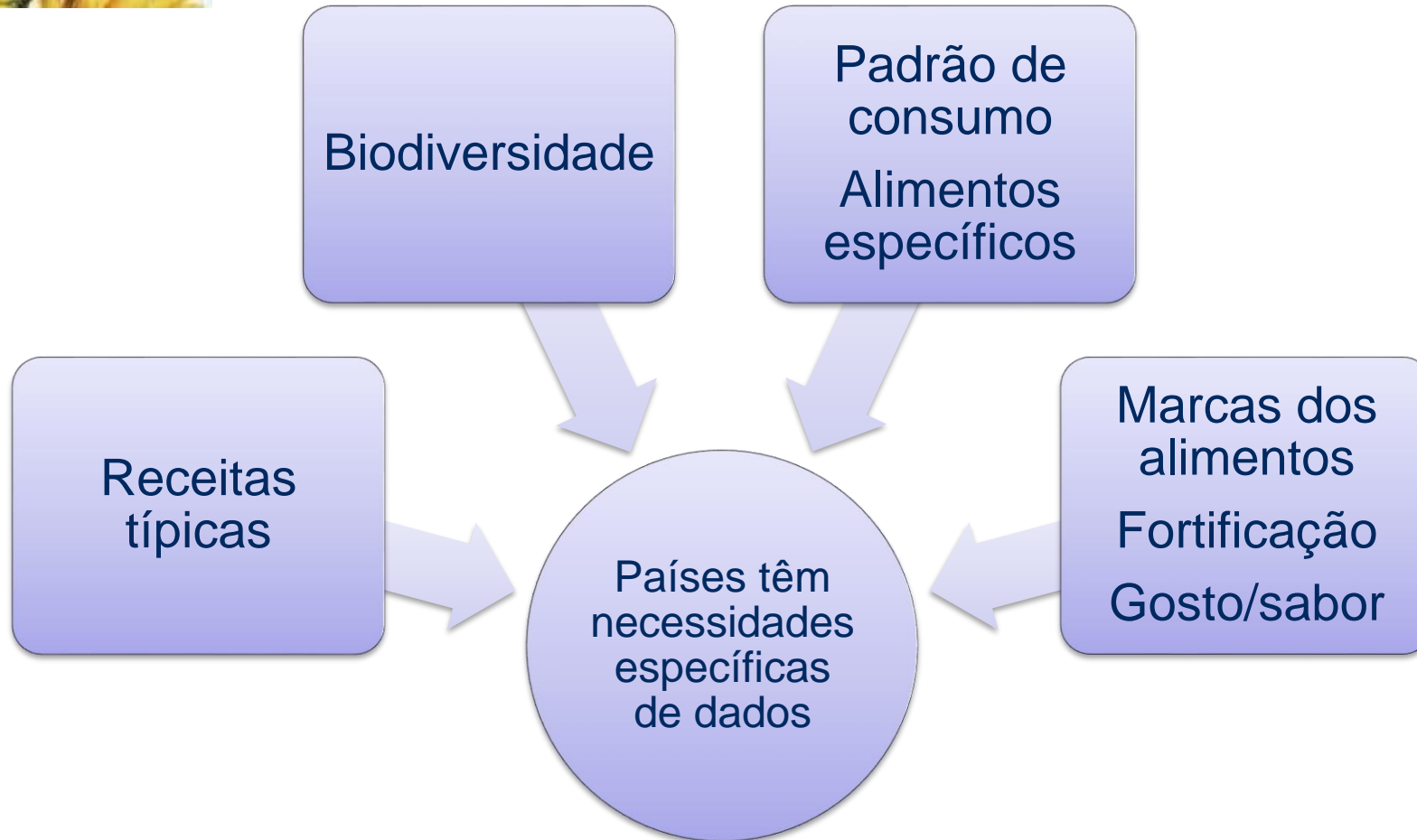


Teores dos nutrientes no milho variam significativamente com:



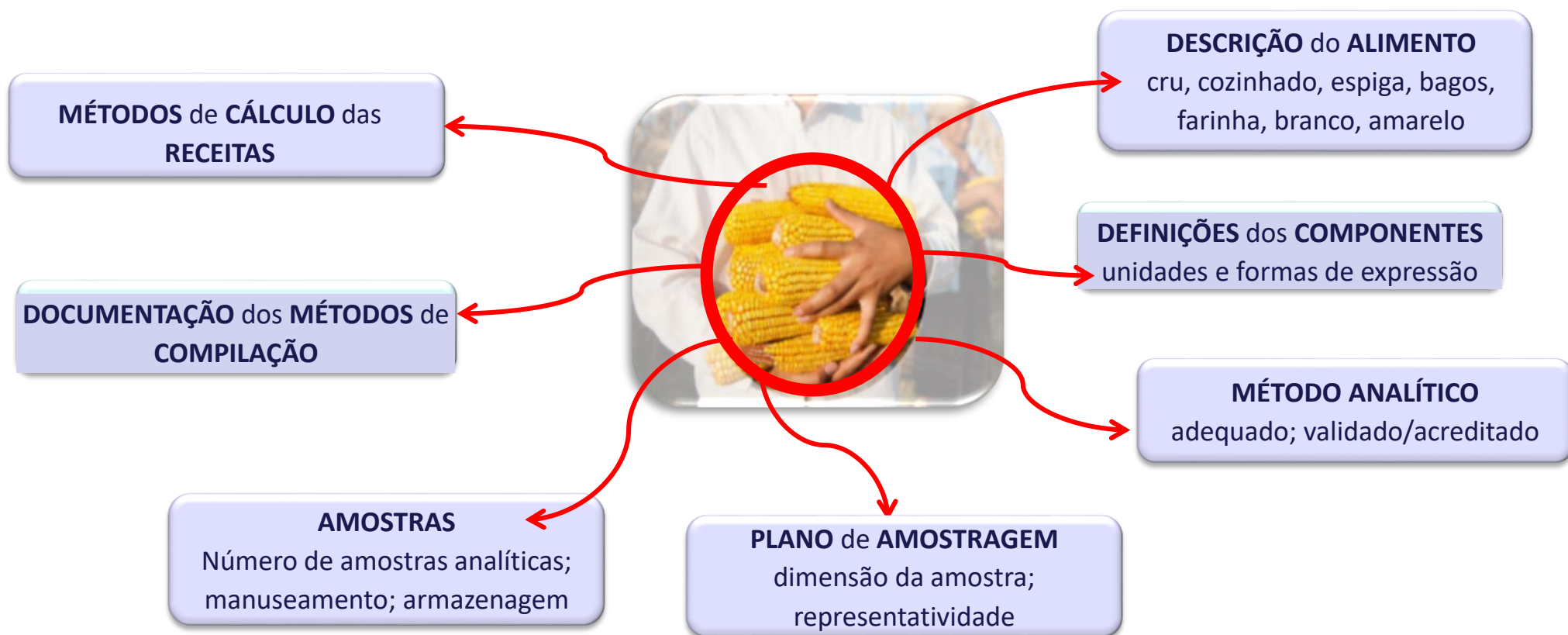


← β -caroteno varia 1000 vezes →



Composição dos Alimentos: o que realmente significa

Milho: mais do que apenas “milho”
Teor dos componentes: muito mais do que números
QUALIDADE DOS DADOS



➤ Para cada dado

- Descrição do alimento (ex.)
 - Fonte ou ingrediente principal
 - Parte do animal ou planta
 - Porção edível
 - Processo tratamento
 - Data produção
 - Tratamento/Conservação/Embalagem
 - Receita

➤ Descrição do alimento - LanguAL

Atum,
conserva
em óleo

LanguAL

Código	Descrição
A0267	SEAFOOD OR SEAFOOD PRODUCT (U.S.)
A0717	27 FISH AND SEAFOOD (EFG)
A0727	04 FISH AND FISH PRODUCTS (EUROCODE2)
A0747	042 MARINE FISH (WS) (CCPR)
A0803	SEAFOOD PRODUCT (EUROFIR)
B1269	TUNA
C0268	SKELETAL MEAT PART, WITHOUT BONE, WITHOUT SKIN
E0152	DIVIDED INTO PIECES
F0014	FULLY HEAT-TREATED
G0003	COOKING METHOD NOT APPLICABLE
H0173	SALTED
H0263	VEGETABLE FAT OR OIL ADDED
J0110	STERILIZED AFTER FILLING
J0123	STERILIZED BY HEAT
K0021	PACKED IN VEGETABLE OIL
M0151	METAL CONTAINER
M0204	CAN
N0023	SEAFOOD ENAMEL
N0041	METAL
P0024	HUMAN FOOD, NO AGE SPECIFICATION
Z0112	FOOD INDUSTRY PREPARED

➤ Descrição do alimento – FoodEx2

Atum, conserva em óleo

FOODEX 2.0 Browser ver.0.1.3s4

File Edit Tools Help

Search

Search Go

Search current Search dictionary

Search options:

- Natural sources
- Raw Primary Commodities (RPC)
- RPC Derivatives/ ingredients
- Composite food simple
- Composite food aggregated
- Broad or mixed groups
- Facets

Additional search fields:

- GEMS code
- Pesticide code
- Foodex1 code
- Languag code
- Scientific names
- Alias - Included terms

Term

- Bullet tuna [A07Y1]
- Canned tunas and similar [A0FBT]
- Northern bluefin tuna [A02ED]
- Southern bluefin tuna [A02EC]
- Tuna [A02DX]
- Tuna and bonito (generic) [A02DR]
- Tuna, bigeye [A02DZ]
- Tuna, blackfin [A02EA]
- Tuna, bluefin (generic) [A02EB]
- Tuna, longtail [A02EE]
- Tuna, skipjack [A02EF]
- Tuna, yellowfin [A02EG]
- Tunas, bonitos, billfishes [A0F9X]

Choose: Hierarchies Facets Exposure hierarchy View terms: In use in this domain Optional in this domain Not used in this domain

- Grains and grain-based products [A000J]
- Vegetables and vegetable products [A00FJ]
- Starchy roots or tubers and products thereof, sugar plants [A00ZR]
- Legumes, nuts, oilseeds and spices [A011X]
- Fruit and fruit products [A01BS]
- Meat and meat products [A01QR]
- Fish, seafood, amphibians, reptiles and invertebrates [A026T]
 - Fish (meat) [A026V]
 - Fish offal [A02EH]
 - Crustaceans [A02FD]
 - Molluscs [A02GM]
 - Seafood offal [A16FR]
 - Sea-squirts and other tunicates [A02GN]
 - Sea urchins and other echinoderms [A02GP]
 - Jellyfishes and similar [A02GY]
 - Amphibians, reptiles, snails, insects [A02KP]
 - Fish and seafood processed [A04NL]
 - Processed or preserved fish (including processed offal) [A02KB]
 - Structured/textured fish meat products or fish paste [A0EYV]
 - Fermented fish [A16FA]
 - Marinated / pickled fish [A0F0P]
 - Salt-preserved fish [A0EYT]
 - Dried fish [A02JP]
 - Canned/jarred fish [A0EYR]
 - Canned salmon [A0FBS]
 - Canned anchovies [A0FCA]
 - Canned sardines [A0FBZ]
 - Canned sprats [A0FBY]
 - Canned herring [A0FBX]
 - Canned mackerel [A0FBV]
 - Canned tunas and similar [A0FBT]
 - Smoked fish [A0EYS]
 - Processed or preserved seafood [A0BZ4]
- Milk and dairy products [A02LR]
- Eggs and egg products [A031E]
- Sugar and similar, confectionery and water-based sweet desserts [A032F]
- Animal and vegetable fats and oils and primary derivatives thereof [A036M]
- Fruit and vegetable juices and nectars (including concentrates) [A039K]
- Water and water-based beverages [A03DJ]
- Alcoholic beverages [A03LZ]
- Coffee, cocoa, tea and infusions [A03GG]

Term naming and definition

State: RPC Derivatives/ ingredie Corex: Extended term

Term Code: A0FBT

Term Name: Canned tunas and similar

Correlated Codes

Code	Catalogue
A.01.000891#P...	foodexOldCode

Scientific names

Alias - Included terms

skipjack

Scopenotes:

The group includes any type of Canned tunas and similar. The part consumed/analysed is by default the whole, or a portion representing the heterogeneity observed in the product. When relevant, information on the part consumed/analysed has to be reported with additional facet descriptors.
https://en.wikipedia.org/wiki/Canned_fish
<https://www.google.co.uk/search?tbm=isch&q=Canned+tunas+and+similar>

➤ Para cada dado (cont.)

- Identificação do componente
 - Componente descrito é o da TCA
 - Unidades
- Plano de amostragem
 - Amostra
 - N^o de amostras primárias - 12
 - Localização geográfica
 - Cultivares/marcas
- N^o de amostras analíticas
 - N^o amostras analíticas

➤ **Para cada dado (cont.)**

- Manuseamento das amostras
 - Tratamento de estabilização
 - Homogeneização
- Método analítico
 - Adequado
- Controlo da Qualidade Analítica
 - Replicados
 - Método acreditado / validado
 - Material de referência certificado / ensaios interlaboratoriais



ABOUT

WHY

Home | EuroFIR

EuroFIR

Use of special standard composition data (Food, Component) harmonised and standardised processing. The specialisation contains four main entities (Food, Component, Method, Reference) documentation and description of FCD (Food Composition Database).

The following table lists the EuroFIR thesauri.

Thesaurus name	Description	Version	Published	Entity
Acquisition Type thesaurus	Description of the origin of the data reported (host system, scientific literature, analytical results, etc.)	1.2	2017-05-25	Value Reference
Component thesaurus	Descriptors (identifiers) that are used to identify the component or physico-chemical property to which the reported value relates. It is organised into a hierarchy.	1.6	2022-05-24	Component
Matrix Unit thesaurus	Terms for the amount of the matrix material that has quantity reported as the value, usually expressed using the preposition per.	1.5	2019-10-04	Value
Method Indicator thesaurus	Terms for documenting the method used to obtain a compositional value, including analysis, calculation and imputation. The terms are organised in a hierarchy.	1.6	2022-05-24	Value
Method Type thesaurus	A general indication of the type of method used to obtain the associated value.	1.2	2017-05-25	Value
Reference Type thesaurus	Details of bibliographical references describing documents that are sources of data for value, method, recipe, etc.	1.1	2011-09-08	Reference
Unit thesaurus	Terms for the measure used for the amount of the component value or measurable property reported as the value including terms for dimensionless numbers for values that are expressed as ratio or as a percentage.	1.3	2022-05-24	Value
Value Type thesaurus	Description of the data values or a qualitative description of the value when no value can be given.	1.4	2022-05-24	Value
Food Classification Thesaurus	A system for classification of foods developed in EuroFIR for harmonized classification in food composition databases.	LanguaLTM 2014-1.0	2016-04-08	Food

Harmonização e Normalização



EuroFIR AISBL

European Food Information Resource
(international, member-based, non-profit association)

www.eurofir.org

 [@EuroFIR AISBL](https://twitter.com/EuroFIR AISBL)

 www.facebook.com/Eurofir

 www.linkedin.com/company/eurofir-aisbl

 secretariat@eurofir.org

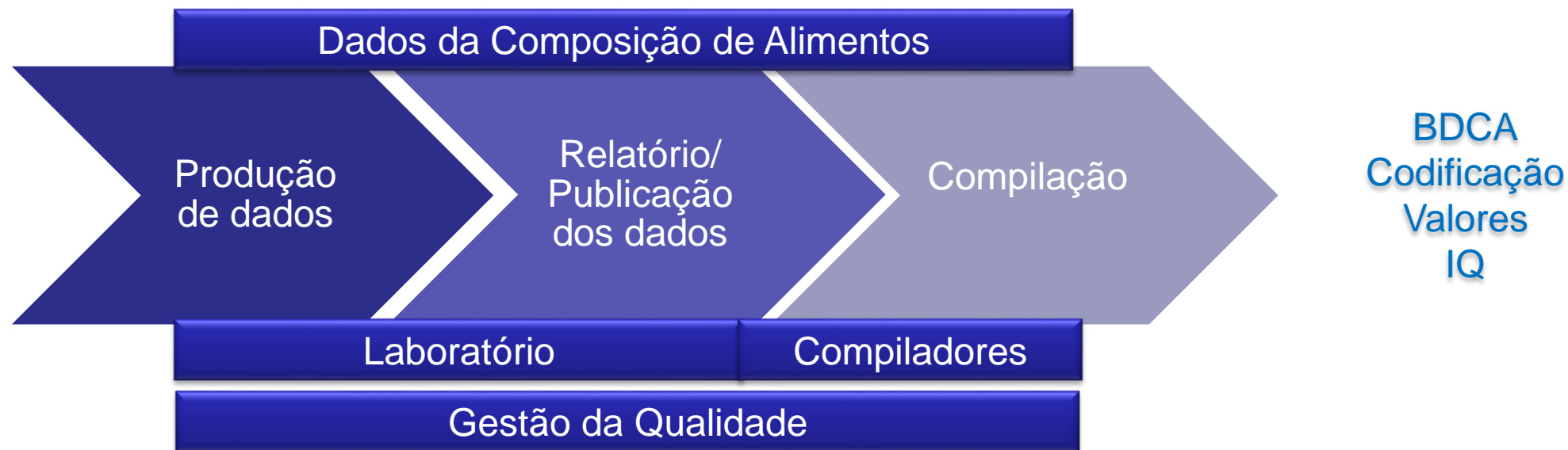
Avenue Louise, 65 – 11
1050 Brussels, Belgium



**Food and Agriculture Organization
of the United Nations**



Dados da Composição de Alimentos



Tabelas da Composição de Alimentos

fornece informação pormenorizada sobre o teor de nutrientes e de componentes nutricionalmente importantes dos alimentos.

LEITES E PRODUTOS LÁCTEOS

Valores por 100 g de parte edível

Código	Grupo I	Macroconstituintes													Ácidos Gordos				Vitaminas											Minerais											
		Energia (kcal) (kJ)	Água (g)	Proteína (g)	Gordura total (g)	Total HC disponíveis (g)	Total HC expresso em monossacáridos (g)	Mono + dissacáridos (g)	Ácidos orgânicos (g)	Álcool (g)	Amido (g)	Oligossacáridos (g)	Fibra alimentar (g)	Saturados (g)	Monoinsaturados (g)	Polinsaturados (g)	Trans (g)	Ácido linoleico (g)	Colesterol (mg)	A total (equivalentes retinol) (µg)	Caroteno (µg)	D (µg)	α-Tocoferol (mg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Equivalentes de niacina (mg)	Niacina (mg)	Triptofano/60 (mg)	B6 (mg)	B12 (µg)	C (mg)	Folatos (µg)	Cinza (g)	Na (mg)	K (mg)	Ca (mg)	P (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	
IS019	Cabra cru	69	290	86,9	3,8	4,0	4,6	4,8	4,6	0	0	0	0	0	2,6	1,1	0,1	0,1	0,1	11	53	0	0,05	0,030	0,050	0,10	1,0	0,30	0,70	0,040	0,080	3,0	1,0	0,85	40	181	153	120	20	0,2	0,3
IS020	Ovelha cru	93	388	86,9	5,1	6,2	4,2	4,4	4,2	0	0	0	0	0	3,3	1,5	0,2	0,3	0,2	55	50	0	0,17	0,11	0,060	0,15	1,1	0,20	0,90	0,074	0,15	5,0	5,0	0,93	37	116	190	140	15	0,2	0,7

O que é a TCA?

LEITES E PRODUTOS LÁCTEOS

Alimentos 1372

Código

LEITE

Código	Descrição	Macroconstituintes											Ácidos Gordos				Vitaminas											Minerais																	
		Energia (kcal) (KJ)	Água (g)	Proteína (g)	Gordura total (g)	Total HC disponíveis (g)	Total HC expresso em monossacáridos (g)	Mono- dissacáridos (g)	Ácidos orgânicos (g)	Alcool (g)	Amido (g)	Oligossacáridos (g)	Fibra alimentar (g)	Saturados (g)	Monoinsaturados (g)	Polinsaturados (g)	Trans (g)	Ácido linoleico (g)	Colesterol (mg)	A total (equivalentes retinol) (µg)	Caroteno (µg)	D (µg)	α-Tocoferol (mg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Equivalentes de niacina (mg)	Niacina (mg)	Triptofano/60 (mg)	B6 (mg)	B12 (µg)	C (mg)	Folatos (µg)	Cinza (g)	Na (mg)	K (mg)	Ca (mg)	P (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)					
IS018	Cabra cru	69	290	86,9	3,8	4,0	4,6	4,8	4,6	0	0	0	2,6	1,1	0,1	0,1	0,1	11	53	0	0,05	0,030	0,050	0,10	1,0	0,30	0,70	0,040	0,080	3,0	1,0	0,85	40	181	153	120	20	0,2	0,3						
IS020	Ovelha cru	93	388	86,9	5,1	6,2	4,2	4,4	4,2	0	0	0	3,3	1,5	0,2	0,3	0,2	55	50	0	0,17	0,11	0,060	0,15	1,1	0,20	0,90	0,074	0,15	5,0	5,0	0,93	37	116	190	140	15	0,2	0,7						
	Vaca																																												
	Estirilizado																																												
IS021	gordo	61	256	88,3	3,0	3,5	4,5	4,7	4,5	0	0	0	2,0	0,8	0,1	0,1	0,1	13	53	21	0,05	0,090	0,040	0,14	1,6	0,90	0,70	0,038	0,10	0	0,05	0,72	43	153	120	81	10	0,1	0,4						
IS026	magro	32	134	91,3	3,2	0,1	4,7	4,9	4,7	0	0	0	0,1	0	0	0	0	1	1,2	7,0	0	0	0,020	0,050	0,90	0,10	0,80	0,040	0,10	0	0,05	0,72	41	172	120	100	10	0,2	0,8						
IS024	meio gordo	45	187	89,9	3,2	1,5	4,7	4,9	4,7	0	0	0	0,8	0,3	0,0	0,1	0,0	8	17	8,0	0,05	0,030	0,020	0,11	1,0	0,20	0,80	0,040	0,10	0	0,05	0,72	41	162	120	92	10	0,2	0,5						
IS028	achocolatado meio gordo	62	260	85,0	3,3	1,1	9,9	10,4	9,9	0	0	0	0,6	0,3	0,0	0,0	0,0	1	12	5,0	0,05	0,070	0,010	0,16	1,9	1,1	0,80	0,030	0,080	0	5,0	0,72	55	174	106	92	14	0,3	1,0						
	Pasteurizado																																												
IS022	gordo	62	259	88,0	3,0	3,5	4,7	4,9	4,7	0	0	0	2,0	0,8	0,1	0,1	0,1	13	53	21	0,05	0,090	0,040	0,14	1,6	0,90	0,70	0,038	0,10	0	0,05	0,72	43	154	114	88	11	0,1	0,4						
IS030	gordo especial	62	258	88,1	3,1	3,4	4,8	5,0	4,8	0	0	0	2,0	0,8	0,1	0,1	0,1	13	56	21	0,05	0,090	0,040	0,14	1,6	0,90	0,70	0,038	0,10	0	0,05	0,72	43	154	114	88	11	0,1	0,4						
	UHT																																												
IS023	gordo	62	259	88,1	3,0	3,5	4,7	4,9	4,7	0	0	0	2,0	0,8	0,1	0,1	0,1	13	59	29	0,05	0,070	0,040	0,14	0,90	0,20	0,70	0,039	0,18	0	1,0	0,75	43	160	109	77	9,0	0,1	0,4						
IS027	magro	34	144	90,5	3,4	0,2	4,9	5,1	4,9	0	0	0	0,1	0,1	0	0	0	1	0	0	0	0	0,050	0,18	0,80	0,10	0,70	0,050	0,11	0	1,0	0,77	41	162	114	82	10	0,1	0,4						
IS025	meio gordo	47	196	89,1	3,3	1,6	4,9	5,1	4,9	0	0	0	0,9	0,4	0,0	0,1	0,0	8	22	12	0,05	0,030	0,040	0,18	0,90	0,20	0,70	0,050	0,12	0	1,0	0,76	40	163	112	81	9,0	0,1	0,5						
IS029	aromatizado meio gordo	59	248	86,6	3,0	1,8	7,9	8,3	7,9	0	0	0	1,0	0,4	0,1	0,1	0,1	8	31	15	0,05	0,030	0,030	0,16	0,90	0,20	0,70	0,050	0,19	0	2,0	0,72	42	149	109	86	9,0	0,4	0,5						
IS034	Condensado	334	1398	25,0	7,8	9,0	56,4	59,2	56,4	0	0	0	5,4	2,0	0,3	0,3	0,2	34	161	74	0,05	0,20	0,050	0,40	3,0	1,2	1,8	0,070	0,50	0	14	1,80	137	390	336	234	30	0,4	1,2						
	Em pó																																												
IS031	gordo	493	2061	2,6	26,8	25,9	38,7	40,6	38,7	0	0	0	14,5	5,9	0,7	0,5	0,7	69	296	158	0,24	0,61	0,22	1,2	7,6	1,3	6,3	0,48	2,0	8,0	46	6,00	345	1219	918	751	105	0,6	3,2						
IS033	magro	356	1489	3,4	35,1	0,9	52,7	55,3	52,7	0	0	0	0,5	0,2	0,0	0,0	0,0	23	0	0	0	0,010	0,32	1,8	10	2,1	8,2	0,58	3,0	9,0	50	8,05	524	1690	1272	1028	138	0,6	4,1						
IS032	meio gordo	424	1774	3,2	30,7	13,5	45,6	47,9	45,6	0	0	0	7,6	3,1	0,4	0,5	0,4	41	212	113	0,12	0,30	0,26	1,7	9,2	2,0	7,2	0,51	2,5	6,0	43	7,05	441	1463	1149	881	118	0,4	3,7						
IS035	Evaporado	135	566	74,0	6,6	7,8	9,8	10,3	9,8	0	0	0	4,4	1,8	0,2	0,3	0,2	28	129	106	0,05	0,14	0,060	0,31	2,2	0,60	1,6	0,060	0,080	0	9,0	1,80	144	317	259	230	22	0,1	0,8						
	Leite humano																																												
IS038	colostro	66	275	87,5	1,4	3,4	7,5	7,9	7,5	0	0	0	1,5	1,3	0,4	0	0,3	16	68	24	0,05	0,35	0,080	0,030	0,70	0,20	0,50	0,010	0,010	4,0	6,0	0,20	19	69	32	19	4,0	0,1	0,1						
IS036	transição	59	247	87,9	2,3	2,8	6,3	6,6	6,3	0	0	0	1,2	1,2	0,3	0	0,2	31	184	135	0	1,3	0	0,030	0,85	0,050	0,80	0	0,10	2,0	7,0	0,40	59	83	26	17	4,0	0,1	0,2						
IS037	transição	66	274	86,9	1,6	3,7	6,6	6,9	6,6	0	0	0	1,5	1,5	0,5	0	0,3	24	117	32	0	0,53	0,020	0,030	0,80	0,20	0,60	0	0,030	6,0	6,0	0,30	38	68	24	20	4,0	0,1	0,1						

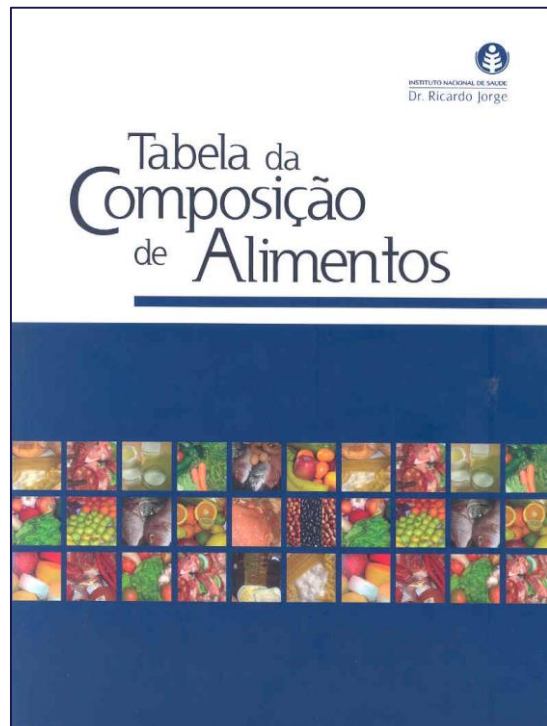
Valores por 100 g de parte edível

Nutrientes 50

Unidade

Valor

68 600 dados



Versão impressa

CD-ROM

Online

~ 68 000 dados

Recursos

Se fosse toda analisada:

✓ Custo: ~**20 000 000 €**

✓ Tempo: 1 técnico \Rightarrow ~ **455** anos
(242dias/ano)

Desafios no desenvolvimento e manutenção de BDCA

Alimentos - Representatividade

Hábitos alimentares nacionais

Padrões de consumo

Maioria dos alimentos mais consumidos no país

Formas de cozinhar

Componentes

Seleção adequada dos componentes

Definições e expressões diferentes

Vitaminas A, E, D, folato/ácido fólico

Hidratos de carbono disponíveis/totais



Desafios no desenvolvimento e manutenção de BDCA (cont)

Construção - de acordo com as linhas de orientação internacionais

Comparáveis

Confiáveis

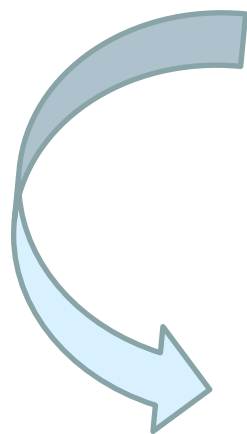
Financiamento

Recursos humanos, financeiros, infra-estruturas

Políticos não reconhecem a importância de dados da composição de alimentos, nacionais ou regionais, adequados e de elevada qualidade



Limitações das BDCA



Alimentos fortificados

Suplementos alimentares (vitaminas, minerais)

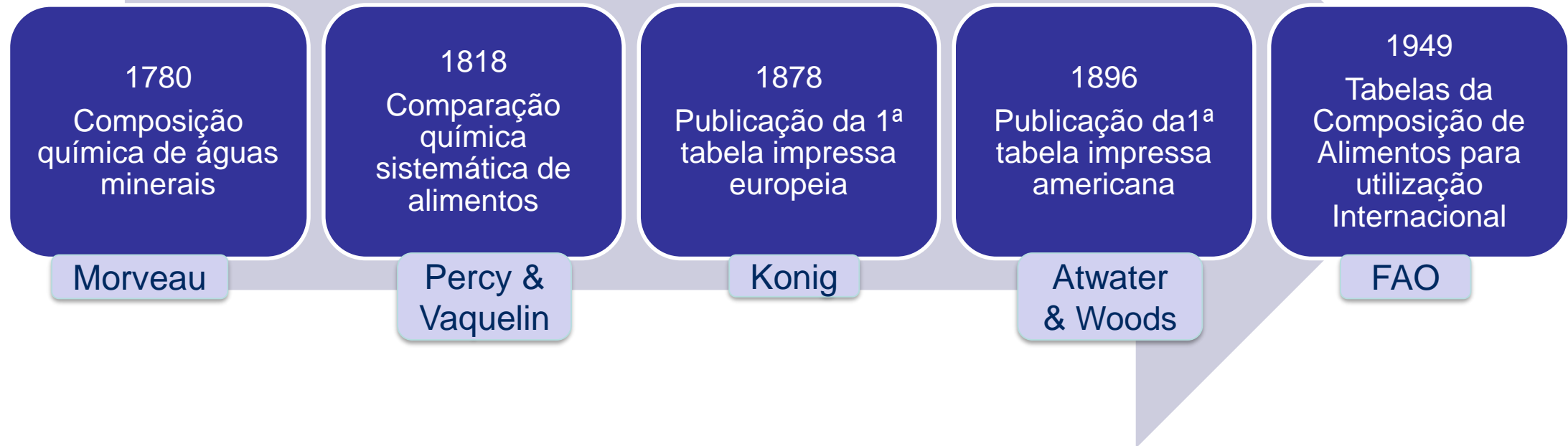
Alimentos específicos

Alimentos de marcas específicas

*Estimativa da ingestão de nutrientes
sobre/subestimadas*



TCA – evolução histórica



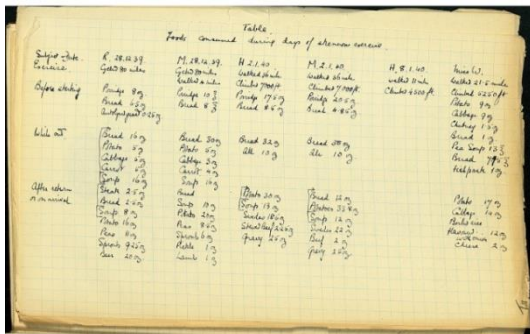
Tabelas da Composição de Alimentos

Originalmente, só na forma impressa

tabelas mais antigas remontam a princípios de 1800.

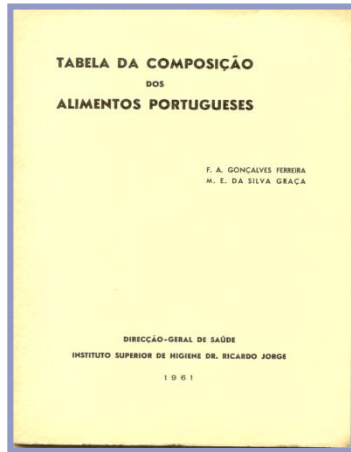
Atualmente, disponibilidade em formato eletrónico

contêm grandes quantidades de dados e permitem um fácil acesso e manipulação de dados – bases de dados.



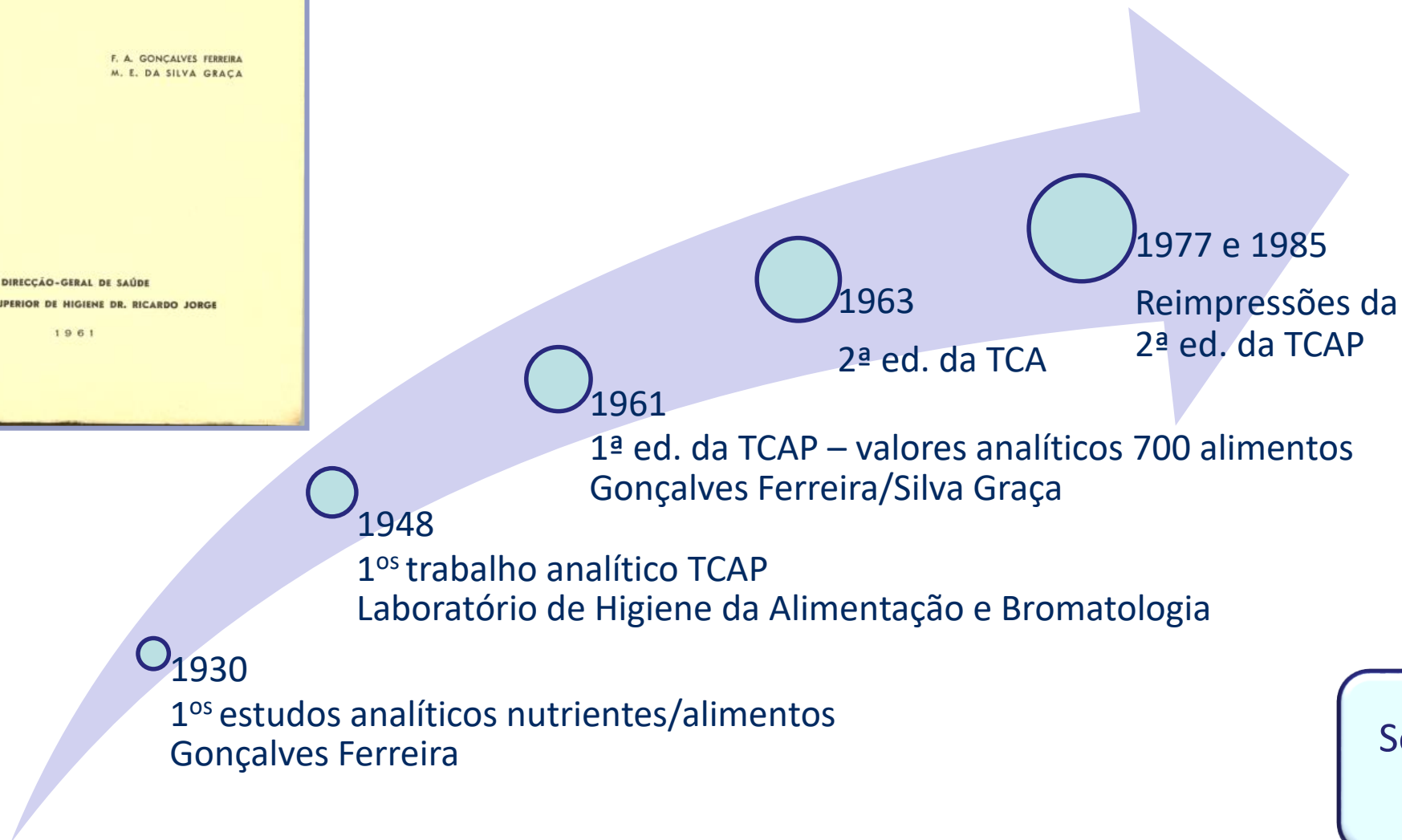
Country	Institution	Database name	Status
Austria	* UVI	ÖNNT Österreichische Nährwerttabelle	online
Belgium	* NUBEL	NIMS	online
Bulgaria	* NCH	FCTBL_BG (food composition tables - Bulgarian)	online
Canada	* Government of Canada	Canadian Nutrient Files	online
Czech Republic	* Institute of Agricultural Economics and Information & Food Research Institute	Czech Food Composition Database	online
Denmark	* DTU	Danish Food Composition Databank	online
Finland	* THL	Fineli	online
France	* ANSES	CIQUAL French food composition table	online
Germany	* MRI	German Food Code and Nutrient Data Base	online
Germany	MedPharm	Souci-Fachman-Kraut Food Composition and Nutrition Tables - Online Database	online
Greece	* HHF	Composition Tables of foods and Greek dishes	online
Greece	Medical School of Crete	Food Composition Tables of Greek Foods	online
Iceland	* MATIS	ISGEM	online
Ireland	* UCC	Irish Food Composition Database	online
Israel	BGU	BGU Banca Dati di Composizione degli Alimenti	online
Italy	* INRAN	Food Composition Database for Epidemiological Studies in Italy	online
Italy	* IEO	Repubblinis Mtybos Centras - EuroFIR Food Classification	online
Lithuania	* NNC	Mtybos Centras - EuroFIR Food Classification	online
Netherlands	* RIVM	NEVO	online
Finland	* THL	Fineli	online
New Zealand	Inst/Institute for Plant and Food Research Limited & Ministry of Health	New Zealand Food Composition Database	online
Norway	* UID	Norwegian Food Composition Tables	online
Poland	* NFNI	Food Composition Tables	online
Portugal	* INSA	Tabela de Composição dos Alimentos - INSA	online
Serbia	* IMR	Serbian Food and Nutrition Database	online
Slovakia	* FRI	Slovak Food Composition Data Bank	online
Spain	* UGR	Base de Datos Española de Composición de Alimentos - ReBEDIA	online
Sweden	* NFA	NFA Food Composition Database	online
Switzerland	* FSVO	Swiss Food Composition Database	online
Turkey	* TUBITAK	Turkish food composition database system	online
UK	* IFR	McCance and Widdowson's The Composition of Foods Integrated	online

Tabela da Composição de Alimentos em Portugal



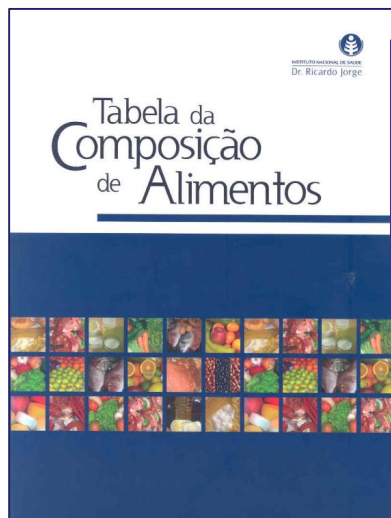


TCAP



Só valores analíticos
Método direto

TCA



2006 - V1.0
1ª ed TCA
962 alimentos (crus e cozinhados)
42 componentes
livro

2007 - V1.1
Correções à v1.0
livro + CD-ROM

2010 - V1.2
Correções à
v 1.1 livro+on-line

2015.10.30 - V2.0
1094 alimentos
42 componentes
on-line



Analíticos e calculados
Método combinado





TCA, PorFIR site



2016 – TCA v2.1
 1109 alimentos
 42 componentes
 on-line
 Pdf, Excel®
 Site PortFIR

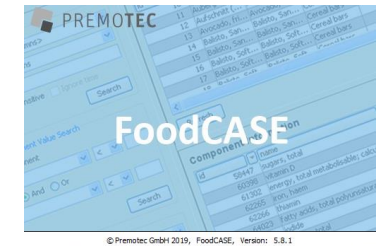
2018 – TCA v3.0-3.2
 1164 alimentos
 e
 42 components

2019 – TCA v4.0
 ≈1350 foods

2021 – TCA v5.0
 ≈1307 alimentos

2023 – TCA v6.0
 1330 foods
 44 componentes

2025 – TCAv.7.0
 50 componentes



FoodCASE version 8.7.0
 2025



<http://www.insa.pt>

<https://portfir.insa.min-saude.pt>



INSTITUCIONAL ÁREAS DE ATUAÇÃO SERVIÇOS INFORMAÇÃO E CULTURA CIENTÍFICA MUSEU DA SAÚDE



Disponível para pesquisa gratuita

Desde 2010

Formato digital



Disponível para pesquisa on-line e download em formato Excel[®] gratuitos

Desde 2016

2018 – V3.0; 2019 – V4.0; 2021-5.0; 2023 – V6.0; 2025 V7.0



Portuguese Food Information Resource Portal de Informação Alimentar

Programa de implementação de
Redes de Excelência Portuguesas em
Nutrição e Segurança Alimentar

Portal de Informação Alimentar

Bases de
dados
sustentáveis

Composição de
alimentos

Contaminação
de alimentos

Consumos
alimentares

<https://portfir.insa.min-saude.pt>



bittly



Bem-vindo ao site **PortFIR**

A SUA PLATAFORMA DE INFORMAÇÃO ALIMENTAR EM PORTUGAL

O PortFIR é um programa de implementação de redes de excelência Portuguesas em nutrição e segurança alimentar e um portal que inclui bases de dados sustentáveis e de qualidade reconhecida sobre Composição e Contaminação de Alimentos e Consumos Alimentares.

[SOBRE NÓS](#)

[TABELA DA COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS \(Excel\)](#)

[SOBRE NÓS](#) - [NOTÍCIAS](#) - [COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS](#) - [BASE DE DADOS](#) - [MONITADITIVOS](#) - [FORNECEDORES DE DADOS](#) - [CONSUMO ALIMENTAR](#)

1372
Alimentos

50
Nutrientes

276
Categorias

- ✓ Categorias em FoodEx 2
- ✓ Valores por 100 g de parte edível
- ✓ Atualizações Regulares

Últimas Notícias

Outubro 16, 2025



Redução da ingestão de sal – Folheto

Associamo-nos ao Dia Mundial da Alimentação, com a divulgação de um desdobrável sobre a redução da utilização e ingestão de sal. Sendo reconhecida a excessiva ingestão de sal e a necessidade de a reduzir, promovendo a saúde pública, construímos um folheto com alguns conselhos úteis que pode ser consultado online, [...]

[Continuar a ler...](#)

Outubro 7, 2025



Webinar “Nova plataforma PortFIR da Tabela de Composição de Alimentos: conhecer as funcionalidades e inovações”

Decorrerá, no dia 20 de novembro uma formação, no período da manhã, para demonstrar as novas funcionalidades da plataforma PortFIR onde está alojada a Tabela da Composição de Alimentos. Os temas a abordar serão: Enquadramento geral sobre a importância dos dados na elaboração da Tabela da Composição de Alimentos (TCA) [...]

[Continuar a ler...](#)

Setembro 27, 2025



A 17.ª Reunião Anual PortFIR foi um sucesso e já estamos a pensar na 18.ª!

Decorreu no Funchal, no dia 24 de setembro, a 17.ª Reunião Anual PortFIR. O evento, com um programa dedicado a Segurança dos Alimentos – Governança, Ciência e Novos modelos de produção face aos desafios Globais, contou com mais de 20 oradores de diversas entidades internacionais, e nacionais, incluindo da Região [...]

[Continuar a ler...](#)

PESQUISA E COMPARAÇÃO DE ALIMENTOS
CALCULADORA DA INGESTÃO DE NUTRIENTES
DESCARREGAR A BDCA EM EXCEL



Nutrientes

ao site **PortFIR**

FORMAÇÃO ALIMENTAR EM PORTUGAL

ção de redes de excelência Portuguesas em nutrição e seg
ntáveis e de qualidade reconhecida sobre Composição

TABELA DA COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS (Excel)

Ferramentas Disponíveis



Pesquisa e Comparação de Alimentos

A pesquisa de alimentos é possível por palavra-chave, grupo, nutriente, ordem alfabética, [FoodEX2](#) e [Langual](#). Também está disponível uma pesquisa avançada.

Abrir



Descarregar a Base de Dados da Composição de Alimentos

Descarregar a base de dados da composição de alimentos permite obter, sob a forma de ficheiro Excel, toda a informação disponível na Tabela da Composição de Alimentos, num único ficheiro.

Descarregar



Calculadora da Ingestão de Nutrientes

A calculadora permite calcular o valor nutricional de uma refeição, escolhendo os alimentos a partir da lista de ingredientes e as respetivas quantidades, métodos de preparação e fatores de retenção. O valor nutricional é apresentado para o número de porções da receita.

Abrir

PortFIR – Bases de dados



Qualidade, Transparência, Fiabilidade

Produzidas de forma normalizada (SGQ)

Dados validados, documentados e com índices de qualidade

Compatíveis com outras BD nacionais e internacionais (EuroFIR, EFSA)

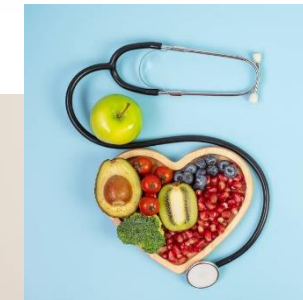
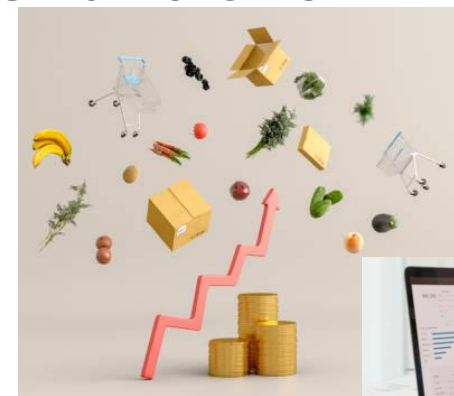
- **GT Apoio à Atualização da Tabela da Composição de Alimentos**
- **GT Aditivos e Aromas Alimentares**
- **GT Solo e Composição de Alimentos**



Reflexões Finais

Conclusão: Um Caminho Sustentável para o Futuro

- Um modelo colaborativo e orientado para os dados funciona.
- Relevância nacional e rigor científico mantidos
- O investimento é essencial para o futuro



“Sem dados, somos apenas mais uma pessoa com uma opinião.

W. Edwards Deming (século XX)

“Os dados de composição dos alimentos são fundamentais para praticamente todos os aspetos da nutrição — desde a avaliação das dietas individuais até à formulação de políticas de saúde pública.”

Barbara Burlingame (século XXI)

tabela.alimentos@insa.min-saude.pt



Maria Graça Dias



Andreia Lopes



Francisco Ravasco



Paulo Fernandes



Sidney Tomé

“Juntos, podemos transformar dados sobre a composição de alimentos, em saúde e bem-estar da população portuguesa.”