

Mais abrangente, mais atual, a mesma qualidade científica

Nova versão da Tabela da Composição de Alimentos

Francisco Ravasco

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/>



A origem dos dados de composição - Uma Estratégia Multiorigem

A sustentabilidade e abrangência da Tabela da Composição de Alimentos dependem de uma estratégia robusta de integração de dados provenientes de múltiplas fontes complementares, assegurando representatividade e atualização contínua.

Dados Analíticos

Estudos da Dieta Total (analíticos)

Fontes Internacionais e Comerciais

Cálculo de Receitas

Contributos dos Stakeholders

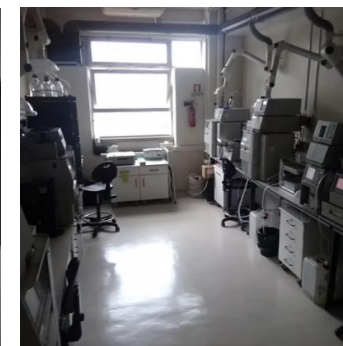
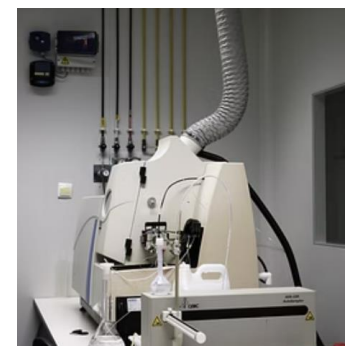
Dados analíticos

O programa analítico interno constitui o pilar fundamental da recolha de dados, assegurando a qualidade e a conformidade com as normas internacionais mais exigentes.

Comissão de Atualização Analítica da TCA (CAAT)

Órgão interno estratégico responsável pela coordenação do processo:

1. Priorização dos alimentos e nutrientes a avaliar
 2. Definição do plano de amostragem e calendário analítico
 3. Monitorização contínua e implementação de ações corretivas
 4. Validação dos resultados
- Plano analítico de alimentos anual - 12 a 22 amostras agregadas
 - Análises em laboratório acreditado pela ISO/IEC 17025
 - Metodologias analíticas validadas e rastreáveis





Estudo da Dieta Total

164 amostras analisadas com rigor científico, das quais 58% foram integradas na base de dados após validação da adequação metodológica e da representatividade.



Cálculo de Receitas

Desenvolvimento de composições nutricionais para alimentos preparados através de metodologias padronizadas de cálculo de receitas, utilizando o rendimento da receita e os fatores de retenção dos micronutrientes de cada ingrediente associados ao método de confeção.



Fontes Internacionais e Comerciais



<http://www.eurofir.org/foodexplorer/>

Informação complementar proveniente do EuroFIR, consulta de bases de dados internacionais de referência, literatura científica, análise de rótulos alimentares, valores estimados a partir de alimentos análogos.



Contributos dos Stakeholders

Dados recolhidos via Grupo de Trabalho de Atualização da Tabela de Composição de Alimentos (GTTCA), promovendo uma colaboração interinstitucional efetiva.

Papel dos *Stakeholders* - Colaboração através do GTTCA

Programa PortFIR: Uma Rede Colaborativa

O Programa PortFIR opera através de uma extensa rede de colaboração, promovendo grupos de trabalho especializados e realizando uma reunião anual que congrega toda a comunidade de stakeholders.

Composição da Rede

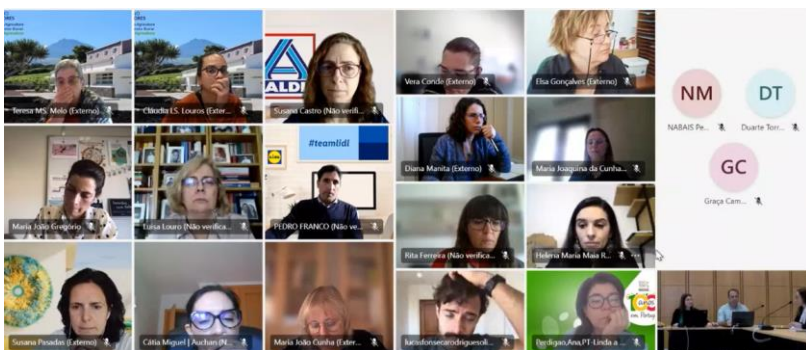
79 membros representando **49 instituições** de diversos setores:

- Academia e instituições de ensino superior
- Laboratórios especializados
- Centros de investigação
- Autoridades de saúde e de inspeção
- Legisladores e organismos reguladores
- Indústria alimentar e distribuição
- Organizações do setor agroalimentar

Dinâmica de Funcionamento

O Grupo de Trabalho Técnico da Composição de Alimentos (GTTCA) reúne regularmente para:

- Avaliação sistemática das necessidades dos utilizadores
- Recolha de contributos técnicos e científicos
- Validação e partilha de dados nutricionais



A colaboração ativa dos stakeholders é essencial para garantir a relevância, qualidade e atualidade dos dados da composição de alimentos.

Tabela da Composição de Alimentos Portuguesa - Versão 7.0 (2025)

A versão 7.0 da Tabela da Composição de Alimentos representa mais um passo significativo na evolução da base de dados, incorporando atualizações substanciais que refletem as mudanças nos padrões alimentares e as necessidades de informação dos utilizadores.

45

Novos Alimentos

9

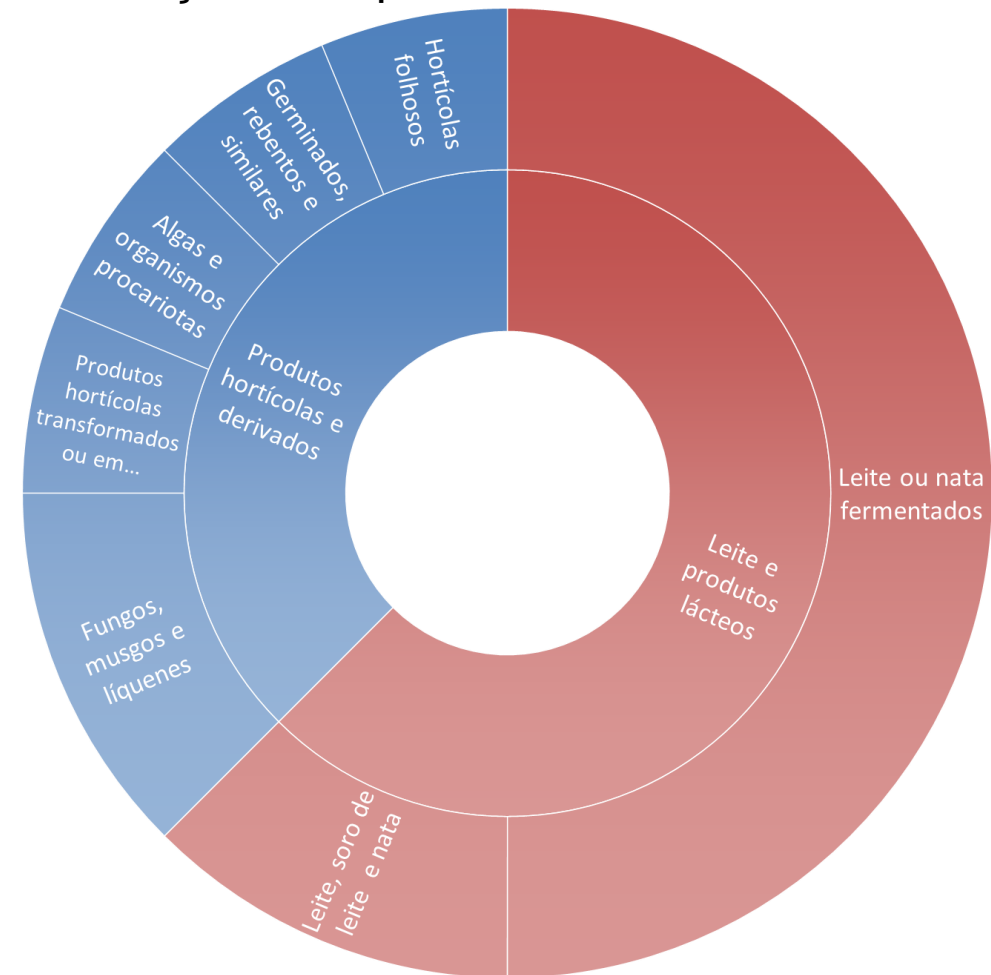
Grupos de alimentos

Produtos hortícolas e derivados - 6

- Hortícolas folhosos
- Germinados, rebentos e similares
- Algas e organismos procariotas
- Fungos, musgos e líquenes
- Produtos hortícolas transformados ou em conserva e produtos similares

Leite e produtos lácteos - 10

- Leite, soro de leite e nata
- Produtos de leite fermentados



Produtos para dietas não padronizadas, substitutos de alimentos e suplementos alimentares - 10

- Alternativa do leite
- Alternativa aos produtos lácteos diferentes das alternativas ao leite

Frutas e produtos derivados de frutas - 1

- Fruta utilizada como fruta

Leguminosas, frutos de casca rija, sementes oleaginosas e especiarias - 3

- Leguminosas

Anfíbios, répteis, e invertebrados terrestres - 1

- Invertebrados terrestres

Cereais e produtos à base de cereais - 2

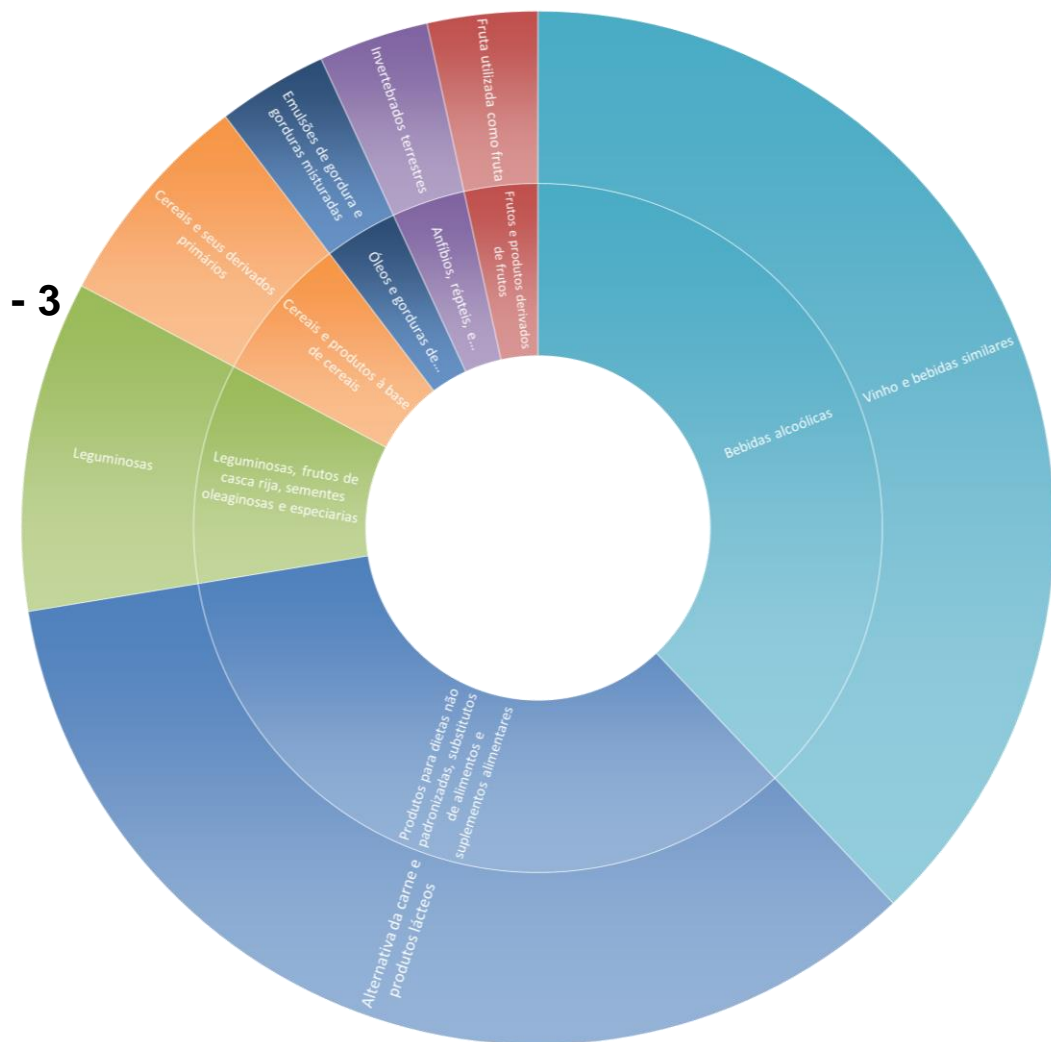
- Cereais e derivados primários de cereais

Bebidas alcoólicas- 11

- Vinho e bebidas similares

Óleos e gorduras de origem animal e vegetal e seus derivados- 1

- Emulsões de gordura e gorduras misturadas



A atualização abrange uma vasta gama de categorias, desde cereais e leguminosas, produtos de origem animal e alimentos processados, assegurando representatividade dos hábitos alimentares portugueses.

2000 Correções e Alterações

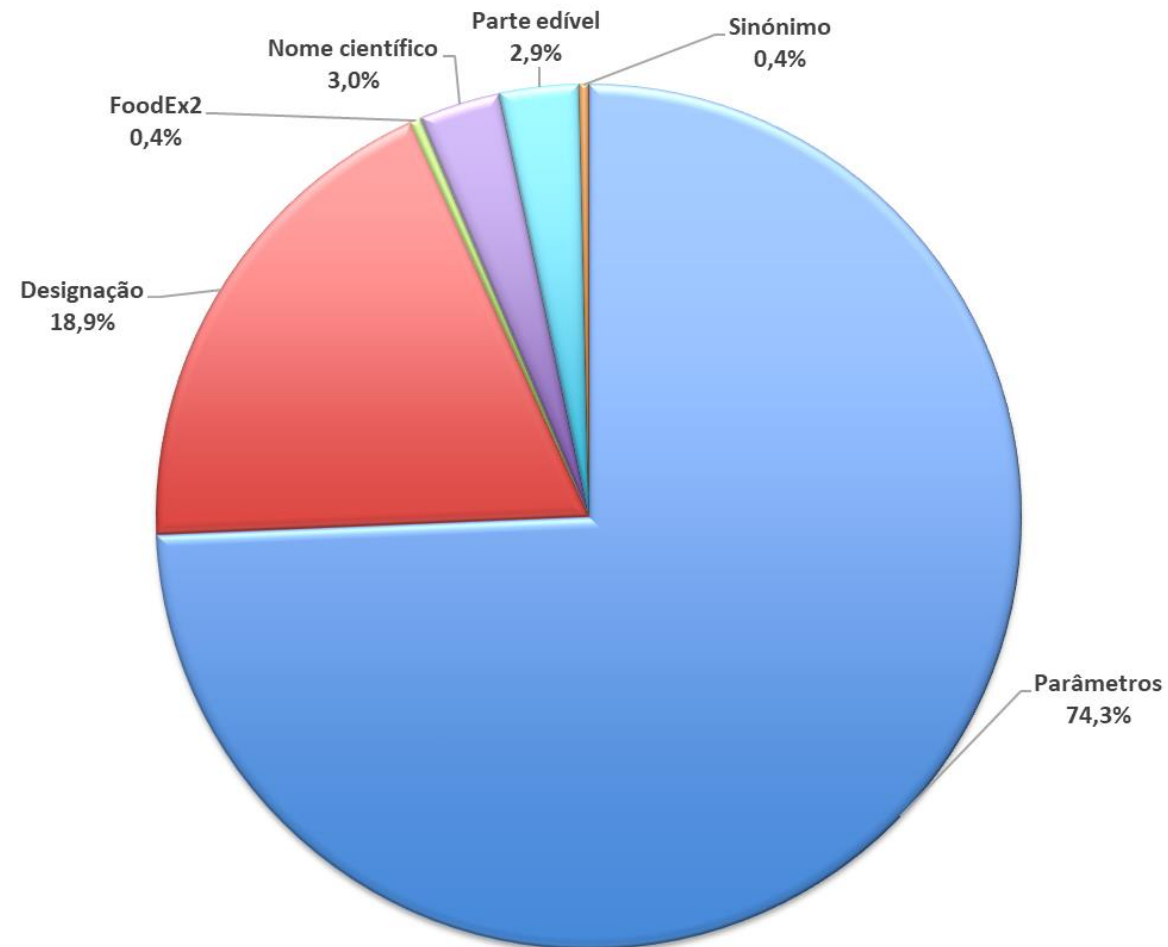
Mais de 2000 atualizações implementadas para garantir precisão e atualidade dos dados

6 Novos parâmetros

Inclui pela primeira vez dados de **6 carotenoides**

α -caroteno
 β -caroteno
 β -criptoxantina

licopeno
luteína
zeaxantina

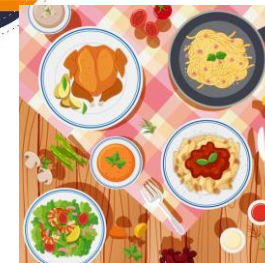


Novos parâmetros



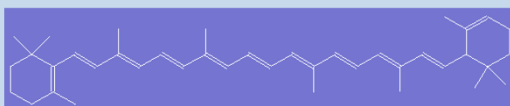
Carotenóides - Importantes

- nutrição humana
- Promoção da saúde

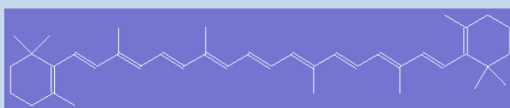


Pigmentos lipossolúveis que conferem cores amarela, laranja e vermelha a frutas, vegetais e outros organismos

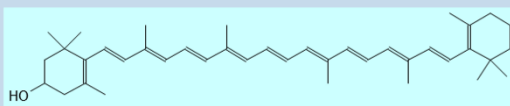
Precusores da vitamina A



α-Caroteno (β,ε-caroteno)



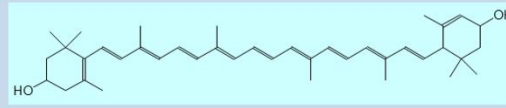
β-Caroteno (β,β-caroteno)



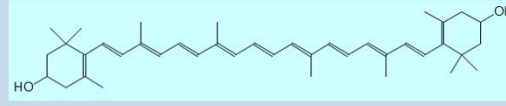
β-Criptoxantina (β,β-caroteno-3-ol)



Licopeno (ψ,ψ-caroteno)



Luteína (β,ε-caroteno-3,3'-diol)



Zeaxantina (β,β-caroteno-3,3'-diol)

Importante: Saúde ocular

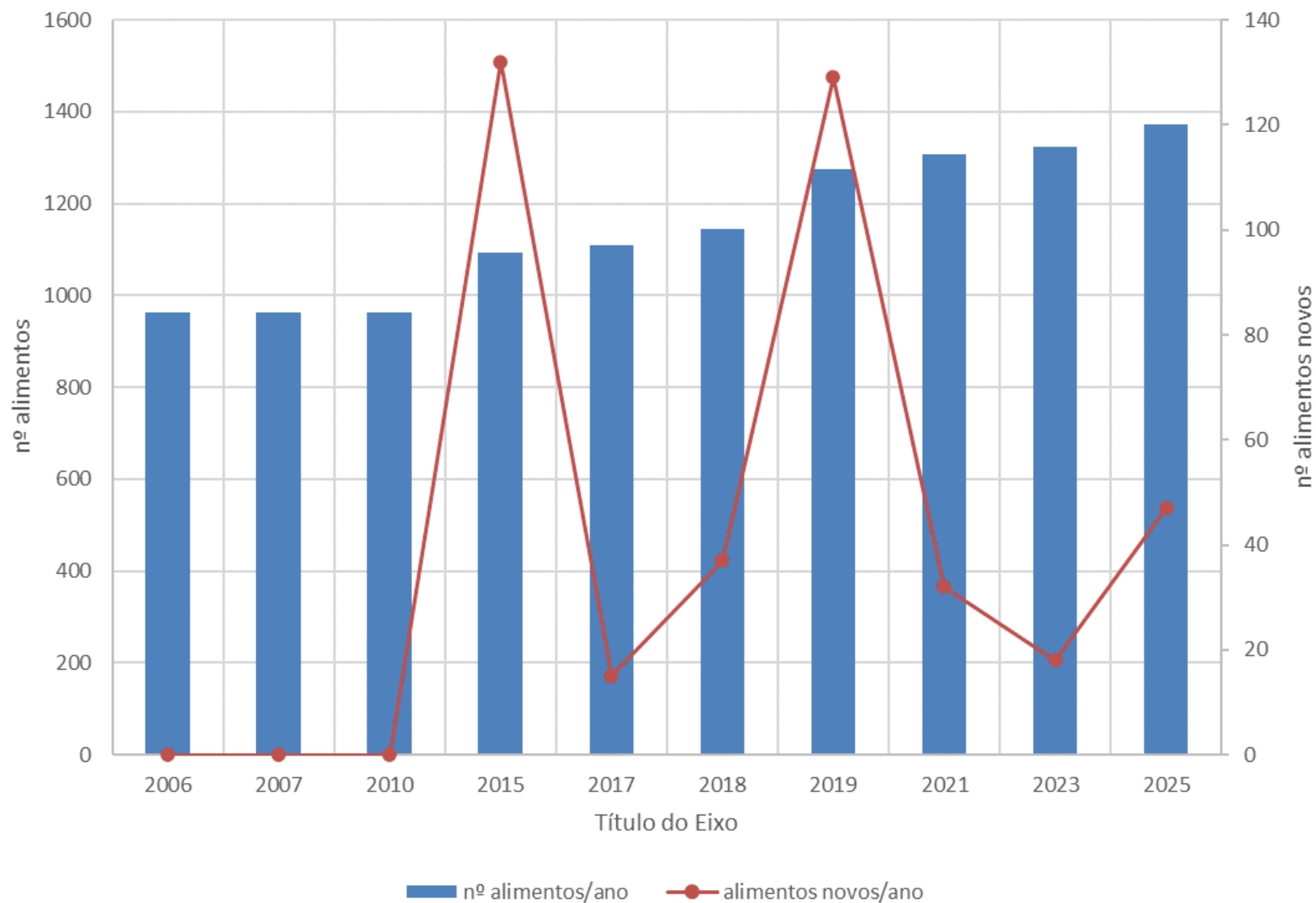
Próxima vitamina



Tabela da Composição de Alimentos Portuguesa – Evolução (2006 – 2025)

+ 410
Novos alimentos

+ 8
Novos parâmetros



Perspetivas Futuras

A evolução contínua da Tabela da Composição de Alimentos Portuguesa orienta-se por uma visão estratégica que antecipa as necessidades emergentes em nutrição e saúde pública, garantindo relevância e utilidade a longo prazo.



Atualizações bianuais

Compromisso de atualizações regulares acompanhando as necessidades dos utilizadores, reformulações dos produtos, etc.



Compromisso

Compromisso “zero valores omissos” para os componentes prioritários



Alimentos de Base Vegetal

Expansão do número de alimentos de origem vegetal e integração de novas tendências alimentares sustentáveis



Necessidades dos Utilizadores

Acompanhamento das necessidades emergentes através de consultas regulares e feedback contínuo



Novos Parâmetros

Inclusão de novos parâmetros (ácidos gordos ómega 3/6 e outros compostos bioativos) nos alimentos existentes e novos

Porções e Medidas Caseiras



Implementação de informação sobre porções padrão e medidas caseiras para facilitar a utilização prática dos dados nutricionais por profissionais e consumidores.

Inquéritos Alimentares Nacionais



Atualização contínua em função dos resultados de futuros Inquéritos Alimentares Nacionais (IAN), assegurando alinhamento com os padrões de consumo reais da população portuguesa.

Desafios – O que limita o progresso?



Financiamento

Falta de financiamento dedicado por parte do Ministério da Saúde



Programa analítico

O programa analítico depende de recursos de curto prazo



Sustentabilidade

Risco para a sustentabilidade a longo prazo



Acesso Público e Disseminação: O Site PortFIR Disponível para Todos os Utilizadores

A plataforma digital PortFIR representa o compromisso institucional com a democratização do acesso à informação nutricional de qualidade, disponibilizando dados científicos a uma vasta comunidade de utilizadores.



Interface Intuitiva

Sistema de pesquisa avançada e navegação simplificada para acesso rápido aos dados de composição alimentar



Documentação Completa

Acesso a metodologias, glossários e informação sobre qualidade e origem dos dados



Dados Exportáveis

Possibilidade de exportação de dados em múltiplos formatos para integração em aplicações profissionais



Mais Conhecimento, Melhor Informação – Novo Site PortFIR

Sidney Tomé

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/>

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



billy



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 Consumo 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

Agradecemos a Vossa Atenção

A Tabela da Composição de Alimentos Portuguesa e a plataforma PortFIR são recursos científicos ao serviço da saúde pública, desenvolvidos através de rigor metodológico e compromisso colaborativo.



Contactos

E-mail: tabela.alimentos@insa.min-saude.pt

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

Equipa:

Compilação

Francisco Ravasco, Paulo Fernandes, Sidney Tomé

Coordenação

Maria da Graça Dias

