

# Tabela da Composição de Alimentos e o acesso à informação

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

Departamento de Alimentação e Nutrição

12ª Reunião Anual PortFIR, INSA, Lisboa, 15 de outubro de 2019



# O acesso à informação



# PortFIR – Portuguese Food Information Resource



Programme of implementation of Portuguese excellence networks in food safety and nutrition

Food Information Portal

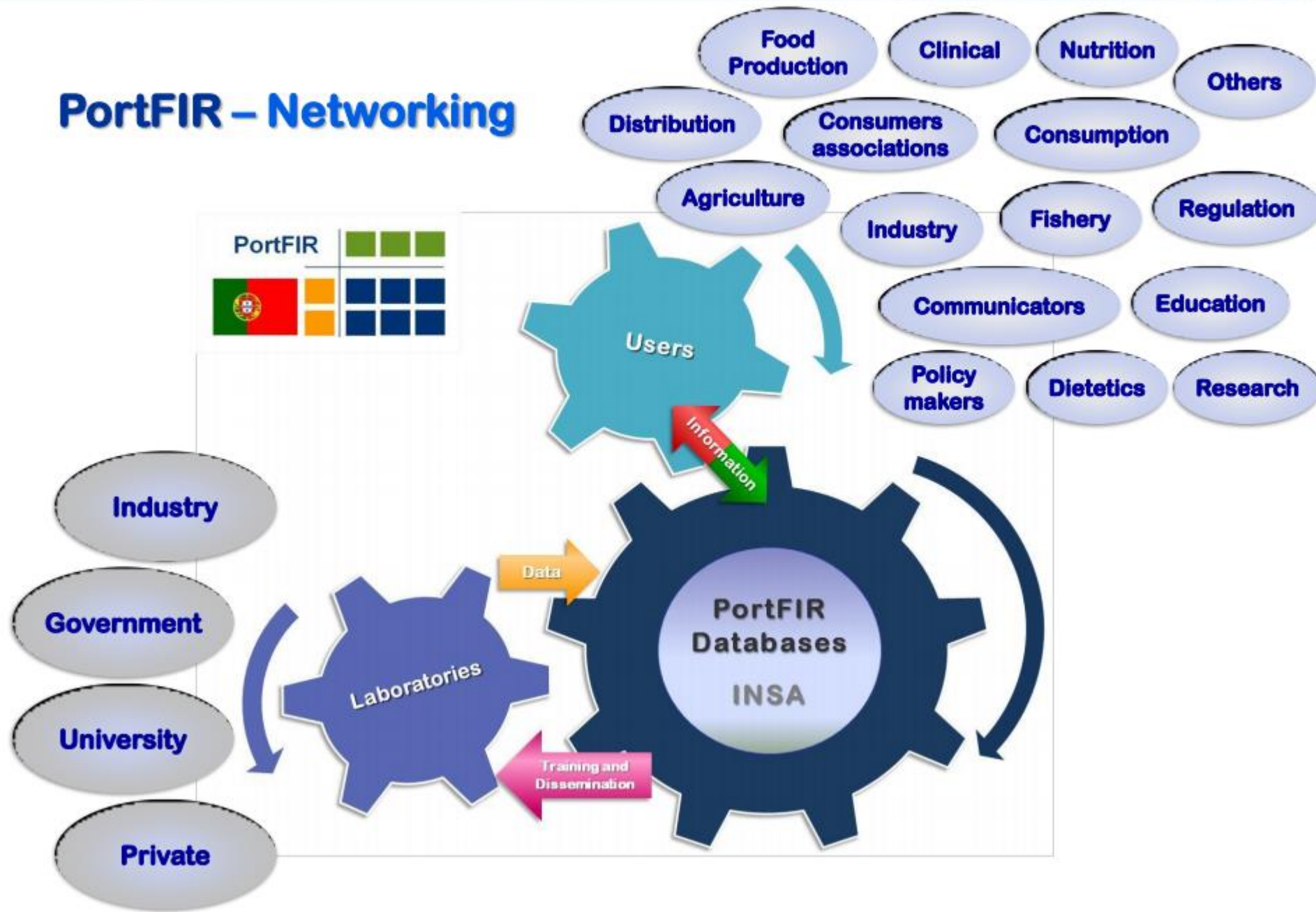
Sustainable Databases

Food composition

Food contamination

Food consumption

# PortFIR – Networking



## PortFIR – Databases

# Quality, Transparency, Reliability

Produced in a  
standardised way  
(QMS)

Validated,  
documented and  
quality indexed  
data

Compatible with  
other national and  
international  
Databases  
(e.g. GDSN, EuroFIR, EFSA)

# PortFIR – Food safety & Nutrition policy framework

## ▣ Framing with Food Safety and Nutrition policies:

### ○ At national level:

– Directorate-General of Health (DGS) → National Programme for the Promotion of Healthy Eating (PNPAS);



**PNPAS** proposes a set of goals distributed in five major areas:





<http://portfir.insa.pt/>

Composição de Alimentos ▾

Contaminantes ▾

Consumo alimentar ▾

Fornecedores de dados ▾

Laboratórios ▾

Iniciar sessão

Pe

Introdução

**Pesquisa** ▶

**Descarregar TCA em Excel**

Comparar alimentos

**Calculadora**

**Sobre a base de dados** ▶

Versões e atualizações

Palavra-chave

Grupo

Componentes

Lista alfabética

FoodEx2

LanguaL

Avançada

# ao site do PortFIR

## e informação alimentar em Portugal

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



## Atualização

A versão 3.2 – 2018 está disponível para pesquisa e o respetivo ficheiro em Excel pode ser descarregado a partir do menu “**Composição de Alimentos > Descarregar Excel da TCA**”.

A	B	C	D
<b>Grupo e subgrupos</b>			
<b>(Classificação FoodEx2 Níveis 1 a 3)</b>			
Co	Nome do alimento		
502	Açúcar amarelo	Açúcar e similares, confeitaria e sobremesas doces à base de água	Açúcar e outros adoçantes (excluindo os adoçantes intensifi
503	Açúcar branco	Açúcar e similares, confeitaria e sobremesas doces à base de água	Açúcar e outros adoçantes (excluindo os adoçantes intensifi
508	Chocolate de leite	Açúcar e similares, confeitaria e sobremesas doces à base de água	Confeitaria incluindo chocolate
506	Chocolate em barra, culinária	Açúcar e similares, confeitaria e sobremesas doces à base de água	Confeitaria incluindo chocolate
507	Chocolate em pó	Açúcar e similares, confeitaria e sobremesas doces à base de água	Confeitaria incluindo chocolate
372	Creme para barrar de cacau e avelãs (8 marcas)	Açúcar e similares, confeitaria e sobremesas doces à base de água	Confeitaria incluindo chocolate
513	Gelado de água (sorvete)	Açúcar e similares, confeitaria e sobremesas doces à base de água	Sobremesas doces à base de água
515	Gelatina desidratada (pó ou folha)	Açúcar e similares, confeitaria e sobremesas doces à base de água	Sobremesas doces à base de água
516	Gelatina preparada com ananás em conserva	Açúcar e similares, confeitaria e sobremesas doces à base de água	Sobremesas doces à base de água
517	Gelatina preparada com laranja e sumo de laranja	Açúcar e similares, confeitaria e sobremesas doces à base de água	Sobremesas doces à base de água
504	Mel	Açúcar e similares, confeitaria e sobremesas doces à base de água	Açúcar e outros adoçantes (excluindo os adoçantes intensifi
521	Pastilha elástica	Açúcar e similares, confeitaria e sobremesas doces à base de água	Confeitaria incluindo chocolate
510	Pó achocolatado com alto teor de gordura	Açúcar e similares, confeitaria e sobremesas doces à base de água	Confeitaria incluindo chocolate
509	Pó achocolatado com baixo teor de gordura	Açúcar e similares, confeitaria e sobremesas doces à base de água	Confeitaria incluindo chocolate
520	Rebuçados	Açúcar e similares, confeitaria e sobremesas doces à base de água	Confeitaria incluindo chocolate
2	Água mineral natural gaseificada, "Pizões-Moura"	Água e bebidas à base de água	Água potável
5	Água mineral natural gaseificada, "Vimeiro"	Água e bebidas à base de água	Água potável
3	Água mineral natural gasocarbónica, "Pedras Salgadas"	Água e bebidas à base de água	Água potável
4	Água mineral natural, "Luso"	Água e bebidas à base de água	Água potável
1	Água, rede pública de abastecimento (Lisboa)	Água e bebidas à base de água	Água potável
738	Base em pó para bebida de ananás	Água e bebidas à base de água	Concentrados para bebidas
743	Base em pó para bebida de laranja	Água e bebidas à base de água	Concentrados para bebidas
766	Bebida refrigerante de laranja	Água e bebidas à base de água	Bebidas à base de água
765	Bebida refrigerante gasosa	Água e bebidas à base de água	Bebidas à base de água
763	Bebida refrigerante, cola	Água e bebidas à base de água	Bebidas à base de água
764	Bebida refrigerante, cola light	Água e bebidas à base de água	Bebidas à base de água
729	Aguardente	Bebidas alcoólicas	Bebidas espirituosas não açucaradas e licores
730	Brandy	Bebidas alcoólicas	Bebidas espirituosas não açucaradas e licores
726	Cerveja branca	Bebidas alcoólicas	Cerveja e bebidas similares
727	Cerveja preta	Bebidas alcoólicas	Cerveja e bebidas similares
728	Cerveja sem álcool	Bebidas alcoólicas	Cerveja e bebidas similares
731	Gin - Rum- Whisky	Bebidas alcoólicas	Bebidas espirituosas não açucaradas e licores
734	L	Bebidas alcoólicas	Bebidas espirituosas não açucaradas e licores
733	L	Bebidas alcoólicas	Bebidas espirituosas não açucaradas e licores

Co	Nome do alimento	Energia [kcal]	Energia [kJ]	Lípidos	Ácidos gordos saturado
502	Açúcar amarelo	390 kcal por 100 g de parte edível	1660 kJ por 100 g de parte edível	0 g por 100 g de parte edível	0 g por 100 g de parte edível
503	Açúcar branco	397 kcal por 100 g de parte edível	1690 kJ por 100 g de parte edível	0 g por 100 g de parte edível	0 g por 100 g de parte edível
508	Chocolate de leite	552 kcal por 100 g de parte edível	2300 kJ por 100 g de parte edível	33,9 g por 100 g de parte edível	19,8 g por 100 g de parte edível
506	Chocolate em barra, culinária	502 kcal por 100 g de parte edível	2090 kJ por 100 g de parte edível	30,5 g por 100 g de parte edível	19,3 g por 100 g de parte edível
507	Chocolate em pó	469 kcal por 100 g de parte edível	1970 kJ por 100 g de parte edível	20,3 g por 100 g de parte edível	12,8 g por 100 g de parte edível
372	Creme para barrar de cacau e avelãs (8 marcas)	545 kcal por 100 g de parte edível	2270 kJ por 100 g de parte edível	33,3 g por 100 g de parte edível	8,2 g por 100 g de parte edível
513	Gelado de água (sorvete)	132 kcal por 100 g de parte edível	561 kJ por 100 g de parte edível	0 g por 100 g de parte edível	0 g por 100 g de parte edível
515	Gelatina desidratada (pó ou folha)	349 kcal por 100 g de parte edível	1480 kJ por 100 g de parte edível	0,1 g por 100 g de parte edível	0 g por 100 g de parte edível
516	Gelatina preparada com ananás em conserva	97 kcal por 100 g de parte edível	410 kJ por 100 g de parte edível	0 g por 100 g de parte edível	0 g por 100 g de parte edível
517	Gelatina preparada com laranja e sumo de laranja	84 kcal por 100 g de parte edível	355 kJ por 100 g de parte edível	0,1 g por 100 g de parte edível	0 g por 100 g de parte edível
504	Mel	314 kcal por 100 g de parte edível	1330 kJ por 100 g de parte edível	0 g por 100 g de parte edível	0 g por 100 g de parte edível
521	Pastilha elástica	328 kcal por 100 g de parte edível	1390 kJ por 100 g de parte edível	0 g por 100 g de parte edível	0 g por 100 g de parte edível
510	Pó achocolatado com alto teor de gordura	428 kcal por 100 g de parte edível	1800 kJ por 100 g de parte edível	10,6 g por 100 g de parte edível	4,8 g por 100 g de parte edível
509	Pó achocolatado com baixo teor de gordura	395 kcal por 100 g de parte edível	1680 kJ por 100 g de parte edível	2,5 g por 100 g de parte edível	1,1 g por 100 g de parte edível
520	Rebuçados	381 kcal por 100 g de parte edível	1620 kJ por 100 g de parte edível	0 g por 100 g de parte edível	0 g por 100 g de parte edível
2	Água mineral natural gaseificada, "Pizões-Moura"	0 kcal por 100 g de parte edível	0 kJ por 100 g de parte edível	0 g por 100 g de parte edível	0 g por 100 g de parte edível
5	Água mineral natural gaseificada, "Vimeiro"	0 kcal por 100 g de parte edível	0 kJ por 100 g de parte edível	0 g por 100 g de parte edível	0 g por 100 g de parte edível
3	Água mineral natural gasocarbónica, "Pedras Salgadas"	0 kcal por 100 g de parte edível	0 kJ por 100 g de parte edível	0 g por 100 g de parte edível	0 g por 100 g de parte edível
4	Água mineral natural, "Luso"	0 kcal por 100 g de parte edível	0 kJ por 100 g de parte edível	0 g por 100 g de parte edível	0 g por 100 g de parte edível
1	Água, rede pública de abastecimento (Lisboa)	0 kcal por 100 g de parte edível	0 kJ por 100 g de parte edível	0 g por 100 g de parte edível	0 g por 100 g de parte edível
738	Base em pó para bebida de ananás	369 kcal por 100 g de parte edível	1570 kJ por 100 g de parte edível	0 g por 100 g de parte edível	0 g por 100 g de parte edível
743	Base em pó para bebida de laranja	375 kcal por 100 g de parte edível	1590 kJ por 100 g de parte edível	0 g por 100 g de parte edível	0 g por 100 g de parte edível
766	Bebida refrigerante de laranja	42 kcal por 100 g de parte edível	179 kJ por 100 g de parte edível	0 g por 100 g de parte edível	0 g por 100 g de parte edível
765	Bebida refrigerante gasosa	28 kcal por 100 g de parte edível	119 kJ por 100 g de parte edível	0 g por 100 g de parte edível	0 g por 100 g de parte edível
763	Bebida refrigerante, cola	36 kcal por 100 g de parte edível	153 kJ por 100 g de parte edível	0 g por 100 g de parte edível	0 g por 100 g de parte edível
764	Bebida refrigerante, cola light	0 kcal por 100 g de parte edível	0 kJ por 100 g de parte edível	0 g por 100 g de parte edível	0 g por 100 g de parte edível
729	Aguardente	308 kcal por 100 ml de parte edível	1280 kJ por 100 ml de parte edível	0 g por 100 ml de parte edível	0 g por 100 ml de parte edível
730	Brandy	246 kcal por 100 ml de parte edível	1020 kJ por 100 ml de parte edível	0 g por 100 ml de parte edível	0 g por 100 ml de parte edível
726	Cerveja branca	30 kcal por 100 ml de parte edível	123 kJ por 100 ml de parte edível	0 g por 100 ml de parte edível	0 g por 100 ml de parte edível
727	Cerveja preta	23 kcal por 100 ml de parte edível	94 kJ por 100 ml de parte edível	0 g por 100 ml de parte edível	0 g por 100 ml de parte edível
728	Cerveja sem álcool	7 kcal por 100 ml de parte edível	31 kJ por 100 ml de parte edível	0 g por 100 ml de parte edível	0 g por 100 ml de parte edível
731	Gin - Rum- Whisky	222 kcal por 100 ml de parte edível	919 kJ por 100 ml de parte edível	0 g por 100 ml de parte edível	0 g por 100 ml de parte edível
734	Licor beneditino	352 kcal por 100 ml de parte edível	1470 kJ por 100 ml de parte edível	0 g por 100 ml de parte edível	0 g por 100 ml de parte edível
733	Licor de anis	385 kcal por 100 ml de parte edível	1610 kJ por 100 ml de parte edível	0 g por 100 ml de parte edível	0 g por 100 ml de parte edível



Composição de Alimentos ▾

Contaminantes ▾

Consumo alimentar ▾

Fornecedores de dados ▾

Laboratórios ▾

Iniciar sessão

Pe

Introdução

**Pesquisa** ▸

Descarregar TCA em Excel

Comparar alimentos

**Calculadora**

**Sobre a base de dados** ▸

Versões e atualizações

Palavra-chave

Grupo

Componentes

Lista alfabética

FoodEx2

LanguaL

Avançada

# ao site do PortFIR

## e informação alimentar em Portugal

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



## Atualização

A versão 3.2 – 2018 está disponível para pesquisa e o respetivo ficheiro em Excel pode ser descarregado a partir do menu “**Composição de Alimentos > Descarregar Excel da TCA**”.

## Detalhe Alimento

Nome: Tofu simples

Grupo: Leguminosas Frescas e Secas e Derivados

SubGrupo: Leguminosas secas

Parte Edível : 100%

Porção Unitária Recomendada:

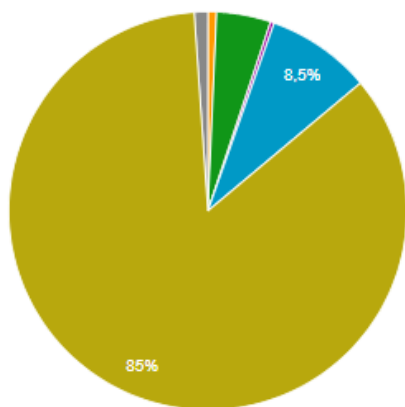
Referência Porção Unitária Recomendada :

Porção Unitária Habitual:

Referência Porção Unitária Habitual :

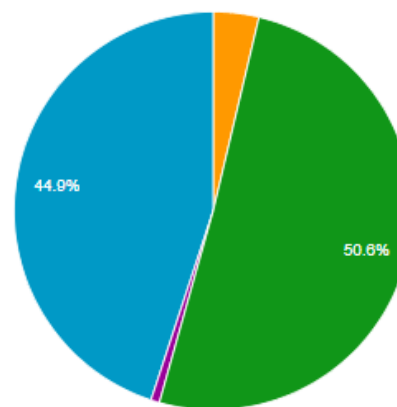
Código: IS545

Código FoodEX2:



### Composição

- 0 g Álcool
- 0.7 g Hidratos De Carbono
- 4.4 g Lípidos
- 0.3 g Fibra
- 0 g Ácidos Orgânicos
- 8.5 g Proteína
- 85 g Água
- 1.1 g Outros



### Distribuição energética

- 0.0% Álcool
- 3.7% Hidratos De Carbono
- 50.6% Lípidos
- 0.7% Fibra
- 0.0% Ácidos Orgânicos
- 44.9% Proteína



Valores per 100g edible portion

[+ Expandir todos os componentes](#)

	Valor	Unidade	Por porção habitual	Por porção recomendada
<b>▼ Valor Energético</b>				
Energia	77	kcal		
Energia	322	kJ		
<b>► Macroconstituintes</b>				
<b>► Vitaminas</b>				
<b>► Minerais</b>				

	Valor	Unidade	Por porção habitual	Por porção recomendada
▶ <b>Valor Energético</b>				
▼ <b>Macroconstituintes</b>				
▶ Lípidos	4.4	g		
▶ Hidratos de carbono	0.7	g		
Sal	0.0	g		
Fibra	0.3	g		
Proteína	8.5	g		
Álcool	0	g		
Água	85	g		
Ácidos orgânicos	0	g		
Colesterol	0	mg		
▼ <b>Vitaminas</b>				
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	0	µg		
Caroteno	2	µg		
Vitamina D	0	µg		



## Lista alfabética

Para pesquisar pela 1.ª letra do alimento: [A](#) [B](#) [C](#) [D](#) [E](#) [F](#) [G](#) [H](#) [I](#) [J](#) [K](#) [L](#) [M](#) [N](#) [O](#) [P](#) [Q](#) [R](#) [S](#) [T](#) [U](#) [V](#) [W](#) [X](#) [Y](#) [Z](#)

## Resultados da pesquisa

Tâmara seca

Tamarilho sem pele

Tamboril cru

Tamboril grelhado

Tângera

Tangerina

Tapioca

Tarte de maçã

Tarte de maçã e pêsego



Composição de Alimentos ▾

Contaminantes ▾

Consumo alimentar ▾

Fornecedores de dados ▾

Laboratórios ▾

Iniciar sessão

Pe

Introdução

**Pesquisa** ▶

Descarregar TCA em Excel

**Comparar alimentos**

**Calculadora**

**Sobre a base de dados** ▶

Versões e atualizações

Palavra-chave

Grupo

Componentes

Lista alfabética

FoodEx2

LanguaL

Avançada

# ao site do PortFIR

e informação alimentar em Portugal

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



## Atualização

A versão 3.2 – 2018 está disponível para pesquisa e o respetivo ficheiro em Excel pode ser descarregado a partir do menu “**Composição de Alimentos > Descarregar Excel da TCA**”.



## Comparar alimentos

- ▶ Leites e Produtos Lácteos
- ▶ Carne e Derivados, Criação e Caça
- ▶ Pescado (Peixe, Moluscos e Crustáceos) e Derivados
- Ovos
- ▶ Leguminosas Frescas e Secas e Derivados
- ▶ Cereais e Derivados
- ▶ Batatas, Produtos Hortícolas e Derivados excepto leguminosas
- ▶ Frutos e Derivados
- ▶ Azeite, Óleos e Gorduras
- ▶ Açúcar, Produtos Açucarados e Mel
- Cacau e Derivados
- Sobremesas
- ▶ Bebidas
- ▶ Sopas, Molhos e Diversos

## Resultados da pesquisa

Adicionar para comparação

Adicionar para comparação

## Alimentos selecionados para comparação

Remover da comparação

Limpar comparação

Comparar

Remover da comparação

Comparar


Limpar comparação



## Comparar alimentos

- ▶ Leites e Produtos Lácteos
- ▶ Carne e Derivados, Criação e Caça
- ▶ Pescado (Peixe, Moluscos e Crustáceos) e Derivados
- Ovos
- ▾ Leguminosas Frescas e Secas e Derivados
  - Leguminosas secas**
  - Leguminosas frescas
- ▶ Cereais e Derivados
- ▶ Batatas, Produtos Hortícolas e Derivados excepto leguminosas
- ▶ Frutos e Derivados
- ▶ Azeite, Óleos e Gorduras
- ▶ Açúcar, Produtos Açucarados e Mel
- Cacau e Derivados
- Sobremesas
- ▶ Bebidas
- ▶ Sopas, Molhos e Diversos

## Resultados da pesquisa

  
Adicionar para comparação

- Bebida à base de soja com açúcar, com cálcio, sal e aromas
- Bebida à base de soja com açúcar, sal e aromas
- Bebida à base de soja natural, sem açúcar e sem sal
- Ervilhas secas cozidas
- Ervilhas secas cruas
- Favas secas cozidas (demolhadas)
- Favas secas cruas
- Feijão branco cozido (demolhado)
- Feijão branco cru
- Feijão frade (feijão miúdo) cozido (demolhado)

## Alimentos seleccionados para comparação


Remover da comparação

Limpar comparação

- Peito de frango sem pele cru
- Tofu simples

Remover da comparação

Limpar comparação

  
Comparar



## Comparar alimentos

Mostrar  registosProcurar: 

Código	Nome do Alimento	Energia [kcal]	Energia [kJ]	Lípidos [g]	Ácidos gordos saturados [g]	Ácidos gordos monoinsaturados [g]	Ácidos gordos polinsaturados [g]	Ácido linoleico [g]	Ácidos gordos trans [g]	Hidratos de carbono [g]	Total de Hidratos de Carbono expresso em monossacáridos [g]	Açúcares [g]	Sacarose [g]	Lactose [g]	Sal [g]	Oligossacáridos [g]	Fibra [g]	Amido [g]	Proteína [g]
IS011	Peito de frango sem pele cru	108	457	1.2	0.3	0.4	0.2	0.2	0	0	0	0	0	0	0.2	0	0	0	24.1
IS545	Tofu simples	77	322	4.4	0.6	1	2.5	2.2	0	0.7	0.7	0.3	0.2	0	0.0	0.1	0.3	0.3	8.5

Mostrando de 1 até 2 de 2 registos

Anterior

1

Seguinte



Composição de Alimentos ▾

Contaminantes ▾

Consumo alimentar ▾

Fornecedores de dados ▾

Laboratórios ▾

Iniciar sessão

Pe

Introdução

**Pesquisa** ▶

Descarregar TCA em Excel

Comparar alimentos

**Calculadora**

**Sobre a base de dados** ▶

Versões e atualizações

Palavra-chave

Grupo

Componentes

Lista alfabética

FoodEx2

LanguaL

Avançada

# ao site do PortFIR

e informação alimentar em Portugal

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



## Atualização

A versão 3.2 – 2018 está disponível para pesquisa e o respetivo ficheiro em Excel pode ser descarregado a partir do menu “**Composição de Alimentos > Descarregar Excel da TCA**”.



Pesquisar ingredientes



Ingredientes disponíveis

## Atenção



Este site está ainda numa fase final de desenvolvimento, pelo que é possível encontrar ainda algumas inconsistências no seu funcionamento que serão corrigidas em breve.

A informação nutricional que pode obter através desta calculadora é estimada a partir dos dados da Tabela da Composição dos Alimentos. Nesta fase de desenvolvimento os componentes apresentados (bem como a sua forma de apresentação) são os mesmos que constam do Regulamento (UE) nº 1169/2011, para que possam comparar-se com a informação nutricional que se encontra no rótulo dos géneros alimentícios.

Esta informação refere-se a um exemplo genérico de uma ingestão de 2000 kcal/dia, não considerando variáveis como a idade, sexo e atividade física. Assim, os dados obtidos por esta ferramenta devem ser utilizados apenas a título indicativo, não devendo ser usados como referência por indivíduos doentes, crianças ou mulheres grávidas.

OK

CRIAR REFEIÇÃO ▾



Pesquisar ingredientes



Ingredientes disponíveis

PLANO ALIMENTAR

CRIAR REFEIÇÃO

## Dados do utilizador



Idade:

Sexo:

 Masculino  Feminino

Grávida:

CANCELAR

GUARDAR



1. COMPOR DIETA

2. VISÃO GERAL DA DIETA

Pesquisar ingredientes

Ingredientes disponíveis

PLANO ALIMENTAR

CRIAR REFEIÇÃO





## PARÂMETROS DA REFEIÇÃO



**NOME DA REFEIÇÃO:**

pequeno almoço

**HORA DA REFEIÇÃO:**

8:00 AM



**PORÇÕES DA REFEIÇÃO:**

1



CANCELAR

GUARDAR

Laboratórios

Sessão

Português

DIETA

CRIAR REFEIÇÃO



ingredientes disponíveis



1. COMPOR DIETA

2. VISÃO GERAL DA DIETA

Pesquisar ingredientes

Ingredientes disponíveis

PLANO ALIMENTAR

CRIAR REFEIÇÃO

8:00 AM pequeno almoço (para 1 pessoa(s))



Obrigatório especificar pelo menos um ingrediente



## 1. COMPOR DIETA

## 2. VISÃO GERAL DA DIETA

## Pesquisar ingredientes



## Ingredientes disponíveis

manteiga

Manteiga com sal +Manteiga sem sal +Molho "Béchamel" com manteiga +Molho de bife frito com manteiga +Omoleta com manteiga +Ovo (de galinha) estrelado com manteiga +

## Receita do utilizador

## PLANO ALIMENTAR

CRIAR REFEIÇÃO

8:00 AM pequeno almoço (para 1 pessoa(s))  Leite de vaca UHT meio gordo -

Quantidade:

g ▾

Pão de centeio -

Quantidade:

g ▾

Manteiga com sal -

Quantidade:

g ▾

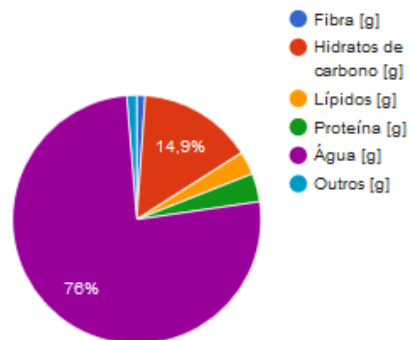
1. COMPOR DIETA

2. VISÃO GERAL DA DIETA

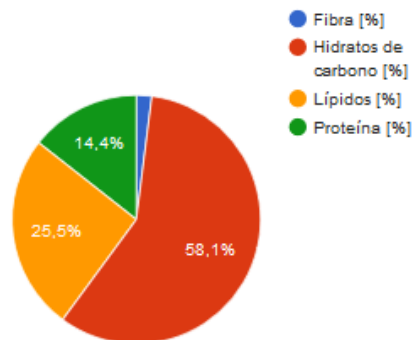
M pequeno almoço

TOTAL DAS REFEIÇÕES

Composição



Energia



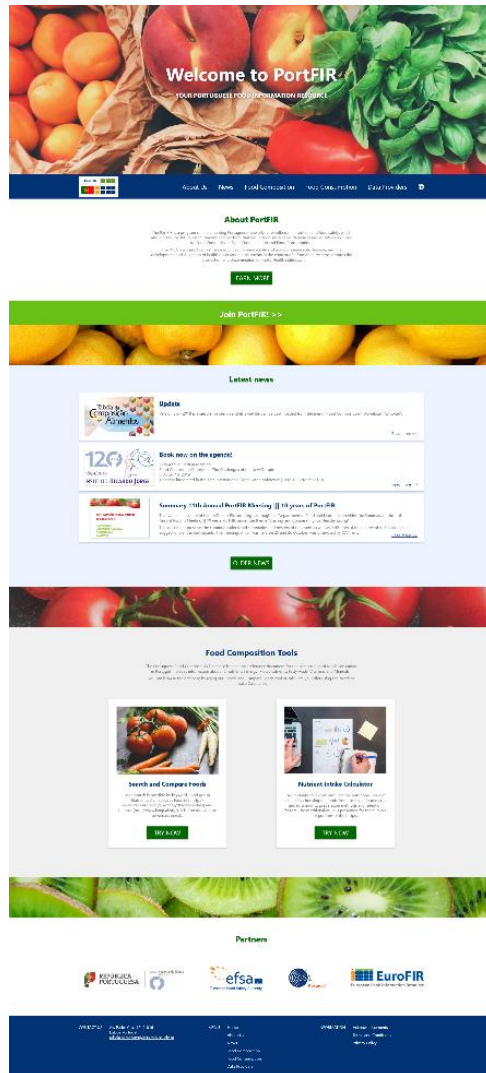
REFEIÇÕES

	HORA DA REFEIÇÃO	Quantidade	Unidade
Leite de vaca UHT meio gordo	8:00 AM	200.00	g
Pão de centeio	8:00 AM	50.00	g
Manteiga com sal	8:00 AM	5.00	g

Componentes

Expandir vista para todos os nutrientes

	Valor total	Unidade	Recomendação diária	Percentagem da recomendação diária
<b>Valor Energético</b>				
Energia	265.2	kcal	2000	13%
Energia	1119.45	kJ	8400	13%
<b>Macroconstituintes</b>				
Lípidos	7.65	g	70	11%



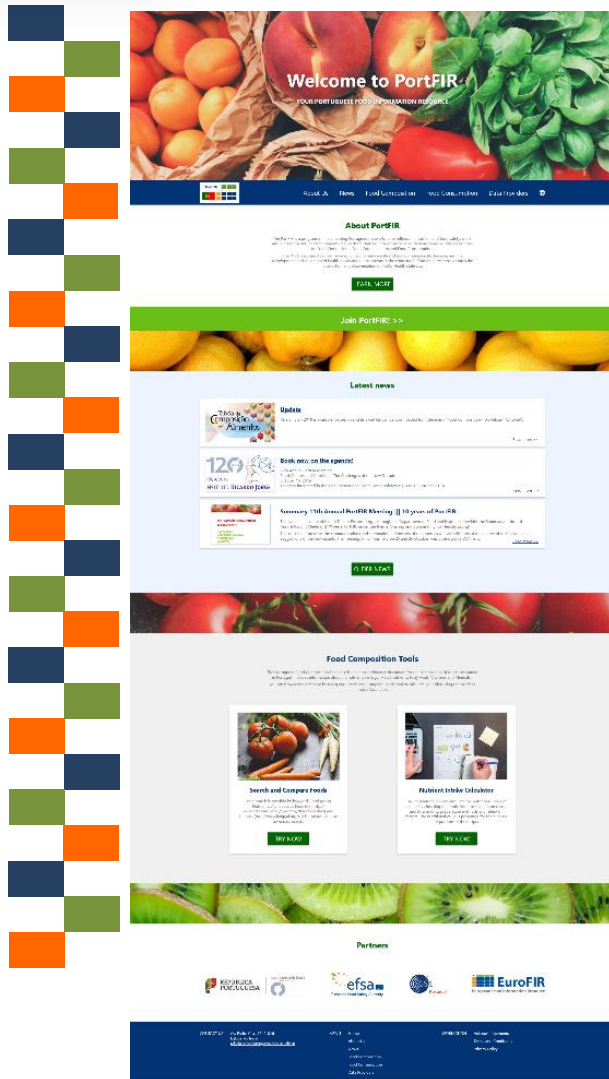
# O novo site \_em desenvolvimento

## Objetivos

- Mais intuitivo
- Ferramentas simplificadas e melhoradas
  - pesquisa
  - comparação
  - calculadora
    - medidas caseiras e unitárias
- Mais fácil de atualizar



# O novo site \_em desenvolvimento



## Participantes

- Premotec/FoodCASE
  - design, programação ferramentas
- Equipa INSA
  - conteúdos
- **GT Utilizadores**
  - teste e feedback



# O novo site \_em desenvolvimento



**About PortFIR**  
 About PortFIR  
[View More](#)



**Latest news**

**Update**  
 The Portuguese Food Composition Database is a national reference document for the composition of foods consumed in Portugal. Includes information about 42 nutrients (Energy, Macronutrients, Fatty Acids, Vitamins and Minerals). You can browse the database by using our Search and Compare Foods tool or calculate your diet using the Nutrient Intake Calculator.

**Book news on the specific**  
 The Portuguese Food Composition Database is a national reference document for the composition of foods consumed in Portugal. Includes information about 42 nutrients (Energy, Macronutrients, Fatty Acids, Vitamins and Minerals). You can browse the database by using our Search and Compare Foods tool or calculate your diet using the Nutrient Intake Calculator.

**Summary 11th Annual Meeting 18 years of the IR**  
 The Portuguese Food Composition Database is a national reference document for the composition of foods consumed in Portugal. Includes information about 42 nutrients (Energy, Macronutrients, Fatty Acids, Vitamins and Minerals). You can browse the database by using our Search and Compare Foods tool or calculate your diet using the Nutrient Intake Calculator.

[View More](#)



**Food Composition Tools**

**Search and Compare Foods**  
 Food search is possible by keyword, Food group, Nutrients, Alphabetical, FoodEX2 (<http://www.efsa.europa.eu/en/datox/datoxfoodex2>) and

[View More](#)

**Nutrient Intake Calculator**  
 The calculator allows to calculate the nutritional value of a meal by choosing the foods from the list of ingredients and its amounts, preparation methods and retention

[View More](#)



**Partners**

## Food Composition Tools

The Portuguese Food Composition Database is a national reference document for the composition of foods consumed in Portugal. Includes information about 42 nutrients (Energy, Macronutrients, Fatty Acids, Vitamins and Minerals). You can browse the database by using our Search and Compare Foods tool or calculate your diet using the Nutrient Intake Calculator.



### Search and Compare Foods

Food search is possible by keyword, Food group, Nutrients, Alphabetical, FoodEX2 (<http://www.efsa.europa.eu/en/datox/datoxfoodex2>) and



### Nutrient Intake Calculator

The calculator allows to calculate the nutritional value of a meal by choosing the foods from the list of ingredients and its amounts, preparation methods and retention



# O novo site em desenvolvimento

About Us

Working Groups

- PortFIR GTU (Users)
- PortFIR GTCEA (Towards Effective Food Communication)
- etc.

Annual meetings

Join us

Useful documents

## About us

The PortFIR program - Portuguese Platform Food Information – inspired by the European network EuroFIR (European Food Information Resource) – aims at the implementation of Portuguese networks for sharing knowledge on food security and nutrition and the creation of a portal which includes sustainable databases and quality recognized on Food Composition, Food Contamination and Food Consumption.

The PortFIR program includes three areas of activity:

- Sharing knowledge through networks, which bring together in working groups to prepare guidance documents;
- food information Management, the INSA responsibility, consisting in the collection, standardization, validation and compilation of data from various existing sources in the country (data providers) in the areas of composition and chemical and microbiological contamination of food and food consumption;
- Review and provide information through PortFIR website.

This program is developed in three phases:

- Implementation of knowledge sharing networks and computer Management System of Food Information Network;
- Systematic collection, standardization and comprehensive data validation from various areas for loading of databases;
- Routine, with regular data collection, analysis and provision thereof with periodic reporting (eg. Table of Food Composition).

With the PortFIR initiative three networks were born that are designed to optimize the use of national resources, creating a system for updating and maintaining sustainable national databases:

- Portuguese Network on Food Composition (RPCA)
- Portuguese Network of Microbiological Food Information (RPIMA)
- Portuguese Network of Chemical Contamination of Food (RPCQA)

The invitation to participate in networks is constant so please disclosure of participation in networks to any colleague/entity considers appropriate.

The functionality of the networks is ensured by Working Groups either transverse (PortFIR) to all networks, whether geared to the specific needs of each desktop (or RPCA RPIMA). The PortFIR Working Groups meet regularly and present their work in Annual Meeting.

For registration in the Working Groups PortFIR, RPCA or RPIMA it must create an account and fill out the forms.

This program, created in 2009, is coordinated by National Health Institute Dr. Ricardo Jorge (INSA) in partnership with the GS1 Portugal and has the support of government and private organizations in the areas of health, agriculture and economy.





# O novo site em desenvolvimento



- About Us
- News
- Food Composition
- Food Consumption
- Data Providers

- Food Composition
- About the database
- Search and Compare Foods
- Calculate Nutrient Intake
- Food Components ▼
  - Energy
  - Macronutrients
  - Fatty acids
  - Vitamins
  - Minerals
  - Contaminants
  - Edible part

## Food Composition

The Portuguese Food Composition Database is a national reference document for the composition of foods consumed in Portugal. Includes information about 42 nutrients (Energy, Macronutrients, Fatty Acids, Vitamins and Minerals).

The current version of Portuguese Food Composition Database, used FoodCASE software (Playground.FoodCase) which uses Euro FIR method for the calculation of nutrients in recipes ([http://www.eurofir.org/?page\\_id=2695](http://www.eurofir.org/?page_id=2695)). Energy values were calculated according Regulation (EU) N.º 1169/2011 of the European Parliament and of the Council of 25 October 2011. The salt values also presented, were calculated according the same Regulation (salt = sodium x 2.5).

There is also available, for some foods, food Industry data (soon available). This information is Industry responsibility.

The calculator allows to calculate the nutritional value of a meal by choosing the foods from the list of ingredients and its amounts, preparation methods and retention factors. The nutritional value is presented for the number of

[SEARCH AND COMPARE FOODS](#)

[CALCULATE NUTRIENT INTAKE](#)

[Download dataset v 3.0](#)





# Atualização da TCA



**v4.0 - 2019**

Disponibilidade no site <http://portfir.insa.pt/>

- Out 2019 Versão teste (alguns alimentos já disponíveis para pesquisa)
- Jan 2020 Versão final disponível para pesquisa
- Mar 2020 Excel disponível para descarregar



# Atualização da TCA

## v4.0 – 2019 teste\_exemplo de novos alimentos disponíveis



Nome do Alimento

Procurar:

Galinha de angola com pele crua

Fígado de galinha

Língua de porco crua

Coração de galinha cru

Javali cru

Pombo

Lebre crua

Veado cru

Energia [kJ]	Lípidos [g]	Ácidos gordos saturados [g]	Ácidos gordos monoinsaturados [g]	Ácidos gordos poliinsaturados [g]	Ácido linoleico [g]	Ácidos gordos trans [g]	Hidratos de carbono [g]	Total de Hidratos de Carbono expresso em monossacáridos [g]	Açúcares [g]	Sacarose [g]	Lactose [g]	Sal [g]	Oligossacáridos [g]	Fibra [g]	Amido [g]	Proteína [g]
6.5	1.8	2.4	1.4	1.19	0.1	0	0	0	0	0	0.2	0	0	0	23.4	
2.3	0.7	0.5	0.4	0.26	0	0	0	0	0	0	0.2	0	0	0	17.7	
17.2	6	8.1	1.8	0.5	0.7	0	0	0	0	0.3	0	0	0	0	16.3	
9.3	2.7	2.4	2.7	0.6	0	0.7	0	0	0	0.2	0	0	0	0.7	15.6	
3.4	1.5	1.4	0.2	0.7	0	0	0	0	0	0.2	0	0	0	0	19.5	
16.7	7.5	6.9	1.7	1.8	0	0	0	0	0	0.1	0	0	0	0	20.3	
3	1	0.3	1.5	0.2	0	0	0	0	0	0.2	0	0	0	0	21.6	
3.3	1.5	1.4	0.2	0.1	0.2	0	0	0	0	0.2	0	0	0	0	20.6	



# Atualização da TCA

## v4.0 – 2019 teste\_exemplo de novos alimentos disponíveis



Nome do Alimento

Acelga crua
Rebentos de soja crus
Rebentos de alfalfa crus
Rebentos de bambu crus
Cenoura baby crua
Tomate cherry cru

Procurar:

	Energia [kJ]	Lípidos [g]	Ácidos gordos saturados [g]	Ácidos gordos monoinsaturados [g]	Ácidos gordos polinsaturados [g]	Ácido linoleico [g]	Ácidos gordos trans [g]	Hidratos de carbono [g]	Total de Hidratos de Carbono expresso em monossacáridos [g]	Açúcares [g]	Sacarose [g]	Lactose [g]	Sal [g]	Oligossacáridos [g]	Fibra [g]	Amido [g]	Proteína [g]
Acelga crua	0.2	0	0	0.1	0	0	2.7	0.6	0	0	0.5	0	0	1.6	2.1	1.8	
Rebentos de soja crus	3.9	0.5	0.8	2	0.24	0	5.8	3.3	1	0	0.1	0	0	1.7	2.5	9.2	
Rebentos de alfalfa crus	0.7	0.1	0.1	0.4	0.24	0	0.3	0.3	0	0	0	0	0	3	0	4	
Rebentos de bambu crus	0.3	0.1	0	0.2	0.1	0	1	1		0	0	0.4	0.7	0	0	3.1	
Cenoura baby crua	0.1	0	0	0.1	0	0	4.8	4.8	2.7	0	0.2	0.1	2.9	0	0	0.6	
Tomate cherry cru	0.8	0.1	0.1	0.4	0.3	0	4	4	0.1	0	0	0	0	1.6	0	1	



# Atualização da TCA 2019 - 2021



## 2019\_ v4.0

- Inclusão de > 300 alimentos identificados no IAN-AF

Principal fonte de dados



FoodEXplorer

[www.eurofir.org](http://www.eurofir.org)

## 2020 -21

- Revisão / revalidação de todos os alimentos da TCA v2 (códigos até 1229)
- Compromisso “zero valores omissos” para os componentes prioridade 1 do EuroFIR (selénio, AG n3 cis, AG n6 cis, ácido palmítico, beta caroteno, cobre)
- Inclusão dos componentes (iodo e luteína)



# Rede Portuguesa sobre Composição de Alimentos

## Proposta de novo Grupo de Trabalho

### GT Apoio à Atualização da TCA

- Inventário dos dados de composição produzidos no contexto de teses PhD, MSc ou outros (Academia)
- Revisão dos alimentos da TCA por grupos e sub-grupos para verificar a concordância com o disponível atualmente no Mercado (Indústria)
- ...

Iniciar em 2020





“O que o vapor foi para o século 19, e o petróleo foi para o 20, os **dados** são para o 21. 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.”



2014, 2016



*"Se quer ir rápido, vá sozinho. Se quer ir longe, vá acompanhado"*

*Provérbio africano?*

Grata pela atenção

[tabela.alimentos@insa.min-saude.pt](mailto:tabela.alimentos@insa.min-saude.pt)