

# ESTUDO PILOTO DE DIETA TOTAL: O CONTRIBUTO DOS VÁRIOS GRUPOS DE ALIMENTOS PARA A INGESTÃO MÉDIA DIÁRIA DE MINERAIS

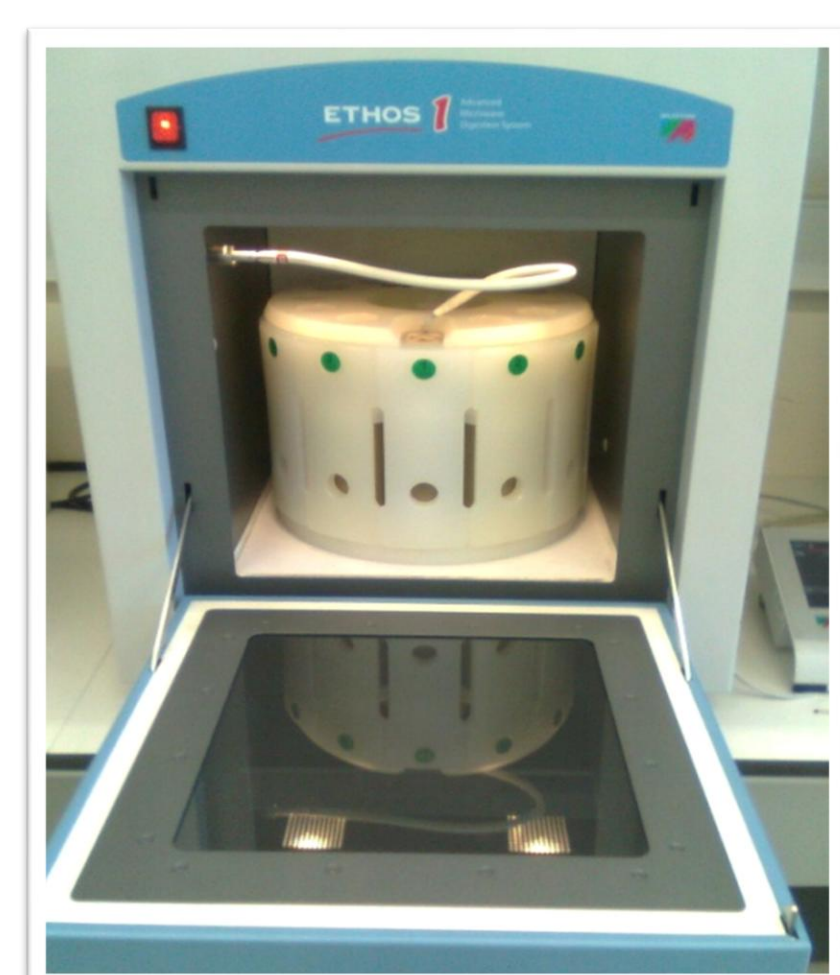
## Introdução

O ferro, o magnésio, o cálcio, o sódio, o potássio e o fósforo são micronutrientes essenciais numa alimentação saudável. O INSA realizou um estudo de dieta total (*total diet study* (TDS)) em Portugal, para avaliar a exposição da população a substâncias químicas, benéficas e prejudiciais, através da alimentação, analisando os alimentos tal como consumidos.

**Objetivo:** avaliar o contributo de cada grupo de alimentos para a ingestão média diária de minerais, utilizando a metodologia TDS.

## Materiais e Métodos

O processo de amostragem dos alimentos resultou em 166 amostras TDS diferentes (17 grupos de alimentos FoodEX2), para análise laboratorial, cada uma composta por 12 subamostras, representativas da dieta da população portuguesa. Os teores de cálcio, magnésio, sódio, potássio, fósforo e ferro foram determinados por espectrometria de emissão ótica com plasma indutivamente acoplado (ICP-OES), após digestão ácida.



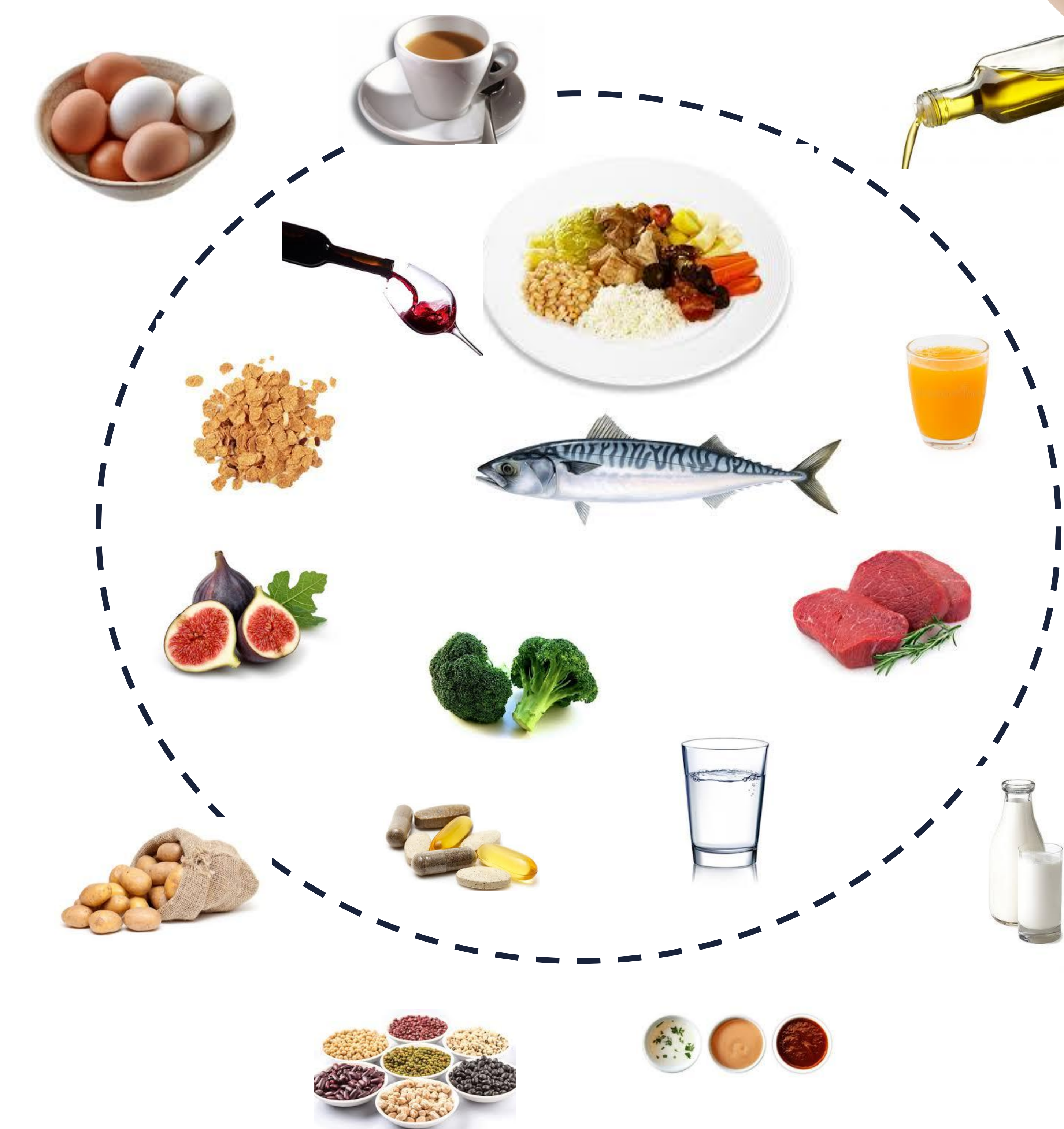
## Resultados e Discussão

Considerando a ingestão média diária de micronutrientes do IAN-AF 2015-2016, o grupo que mais contribuiu para a ingestão média diária de potássio e fósforo foi o grupo do peixe (11% e 18%). O grupo do leite e produtos lácteos foi o que mais contribuiu para a ingestão diária de cálcio (27%). O grupo das leguminosas foi o que contribuiu mais para a ingestão diária de magnésio (16%) e o da carne para a ingestão diária de sódio (24%), sendo que este grupo incluiu produtos de charcutaria. O grupo que mais contribuiu para a ingestão diária de ferro foi o dos ovos (14%).

Tabela 1 – Contributo percentual dos grupos de alimentos TDS para a ingestão de micronutrientes.\*

	Ca	Mg	Na	K	P	Fe
<b>Ingestão média diária (mg/pessoa/dia) <sup>(1)</sup></b>	774	280	2962	3055	1230	11,8
<b>Grupo de alimentos FoodEx2</b>	<b>Contributo (%)</b>					
Água e outras bebidas à base de água (n=14)	0	0	0	0	0	0
Bebidas alcoólicas (n=2)	1	3	0	2	2	3
Café, cacau, chá e infusões (n=4)	1	2	0	2	1	3
Carne e produtos cárneos (n=11)	2	8	<b>24</b>	10	16	10
Cereais e produtos à base de cereais (n=11)	6	8	10	5	11	12
Fruta e produtos da fruta (n=14)	4	5	0	8	2	2
Gorduras e óleos animais e vegetais (n=2)	1	0	9	0	1	0
Leguminosas, frutos secos e sementes oleaginosas (n= 8)	5	<b>16</b>	16	8	11	12
Leite e produtos lácteos (n=6)	<b>27</b>	5	4	5	12	3
Ovos e ovoprodutos (n=1)	6	4	5	4	16	<b>14</b>
Peixe, produtos da pesca, anfíbios, répteis e invertebrados (n=30)	9	12	16	<b>11</b>	<b>18</b>	10
Pratos compostos (n=34)	5	5	13	6	9	5
Produtos alternativos, substitutos (n=2)	10	10	4	9	9	11
Produtos hortícolas e derivados (n=19)	4	5	2	6	2	2
Raízes ou tubérculos amiláceos e derivados, plantas sacarinas (n=1)	0	5	3	8	3	2
Sumos e néctares de fruta e produtos hortícolas (n=2)	1	2	0	3	1	1
Temperos, molhos e condimentos (n=5)	2	2	19	3	2	4

\*Os resultados inferiores aos limites de quantificação foram considerados igual a zero para o cálculo das médias.



## Conclusão

Os alimentos que mais contribuíram para a ingestão média diária dos minerais estudados foram os alimentos de origem animal, à exceção das leguminosas. Os estudos de dieta total constituem uma ferramenta de Saúde Pública que permite avaliar a ingestão de nutrientes, contribuindo para o conhecimento do consumo alimentar de uma população.

Agradecimentos: agradecimentos são devidos a Elsa Vasco e Maria da Graça Dias pela recolha, preparação e confeção (quando aplicável) das amostras analisadas.