

Monitorização nutricional de produtos panados ultraprocessados congelados disponíveis no mercado português em 2025

Roberto Brazão¹; Paulo Fernandes¹; Maria da Graça Dias¹

¹Departamento de Alimentação e Nutrição, Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, IP, Lisboa

roberto.brazao@insa.min-saude.pt



Fig. 1 – Produtos panados ultraprocessados panados.

INTRODUÇÃO

Os produtos panados ultraprocessados congelados têm vindo a ganhar popularidade em Portugal, especialmente entre as famílias com crianças, devido à sua conveniência, praticidade, sabor e, também, apelo visual. No entanto, o seu ultraprocessamento, que envolve métodos de produção industriais e a utilização de ingredientes menos saudáveis, como farinhas refinadas, intensificadores de sabor, conservantes e corantes artificiais, levanta algumas preocupações. Adicionalmente, as suas características nutricionais, sobretudo no que se refere ao valor energético, teor de sal e de gorduras, em geral inadequadas a um padrão alimentar saudável, têm suscitado uma crescente apreensão, principalmente quando consumidos com regularidade pelos mais jovens, devido aos potenciais riscos para a saúde a longo prazo.

OBJETIVOS

Avaliação das características nutricionais de alimentos panados ultraprocessados congelados disponíveis no mercado português em 2025, através da comparação com valores de referência nacionais.

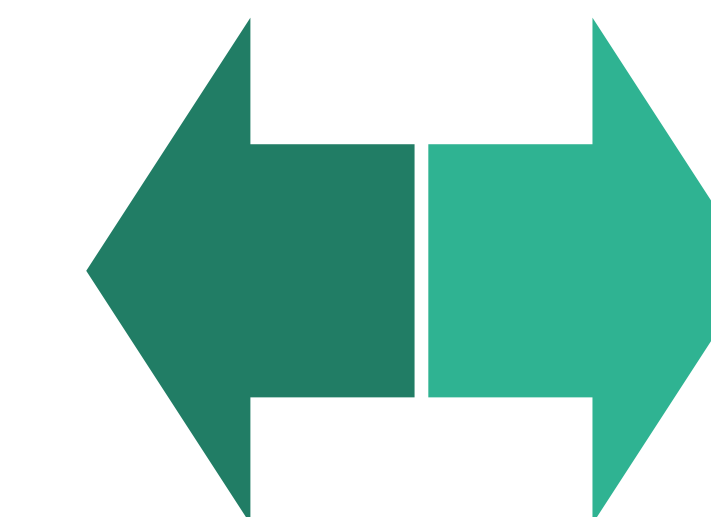
MÉTODOS



Recolha online da informação nutricional e do teor (%) de carne e de peixe presente em de produtos panados ultraprocessados congelados.



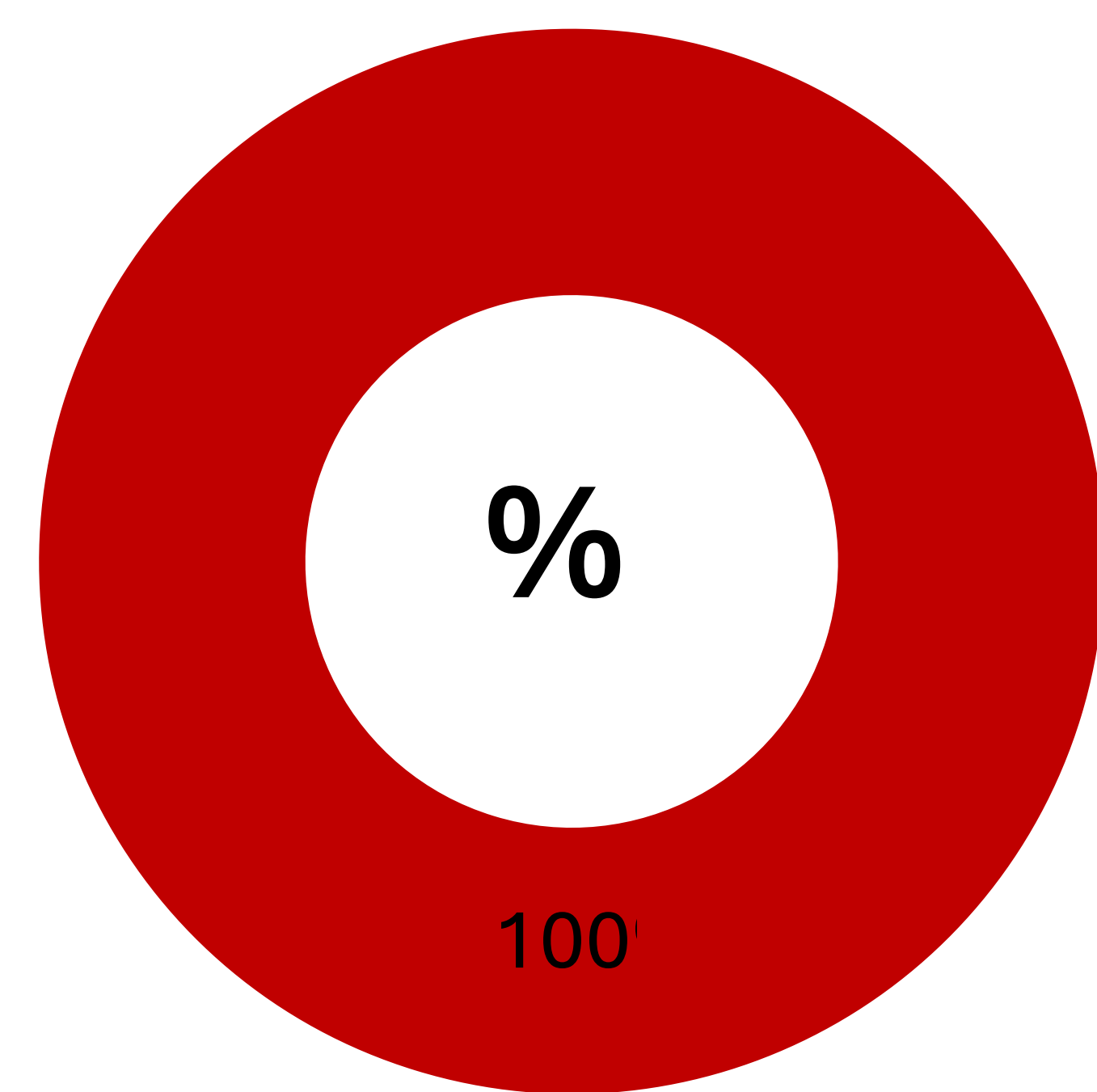
Registo, processamento e análise dos dados.



Comparação de determinados parâmetros nutricionais com valores de referência e valores limite da legislação nacional em alimentação e saúde.

RESULTADOS

◆ Número de produtos avaliados → 72



- Produtos que cumprem com os valores de referência da EIPAS.
- Produtos cujos teores de açúcares e de sal avaliados conjuntamente excedem os valores de referência da EIPAS.

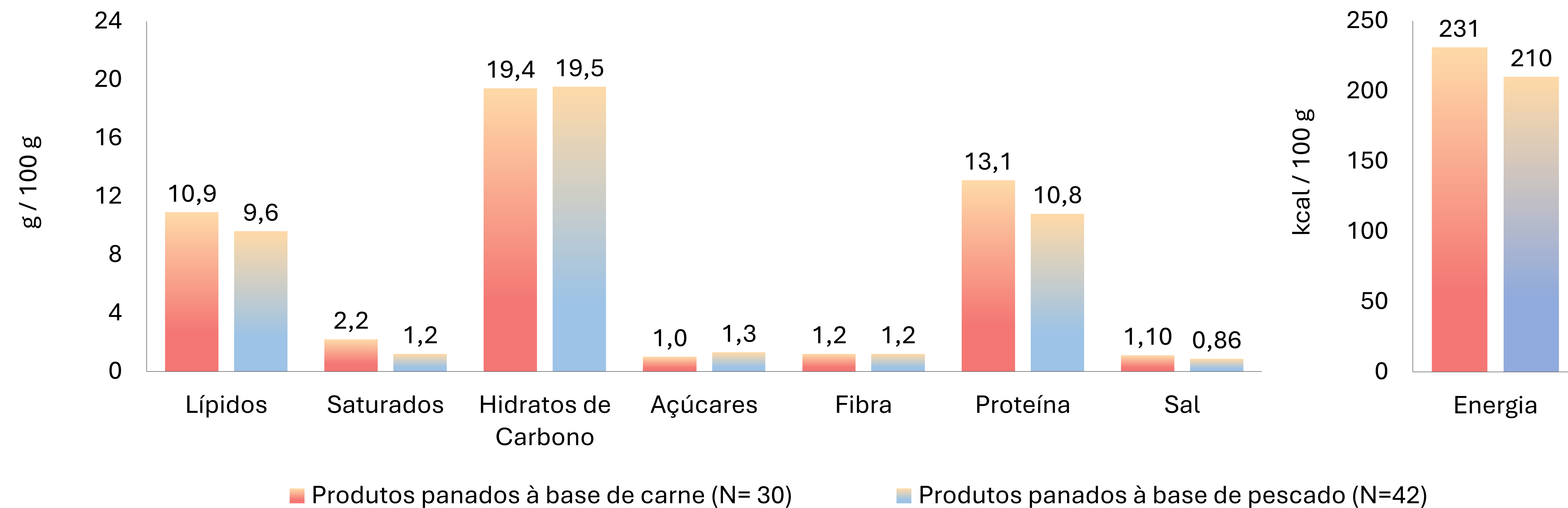


Fig. 2 – Concordância dos produtos panados ultraprocessados congelados com os valores de referência da EIPAS.

Fig. 3 – Valores nutricionais médios dos produtos panados ultraprocessados congelados à base de carne e à base de pescado.

*N=72	Lípidos	Saturados	Açúcares	Sal
ALTO	0,0%	0,0%	0,0%	8,3%
MÉDIO	98,6%	36,1%	0,0%	91,7%
Baixo	1,4%	63,9%	100,0%	0,0%

Carne

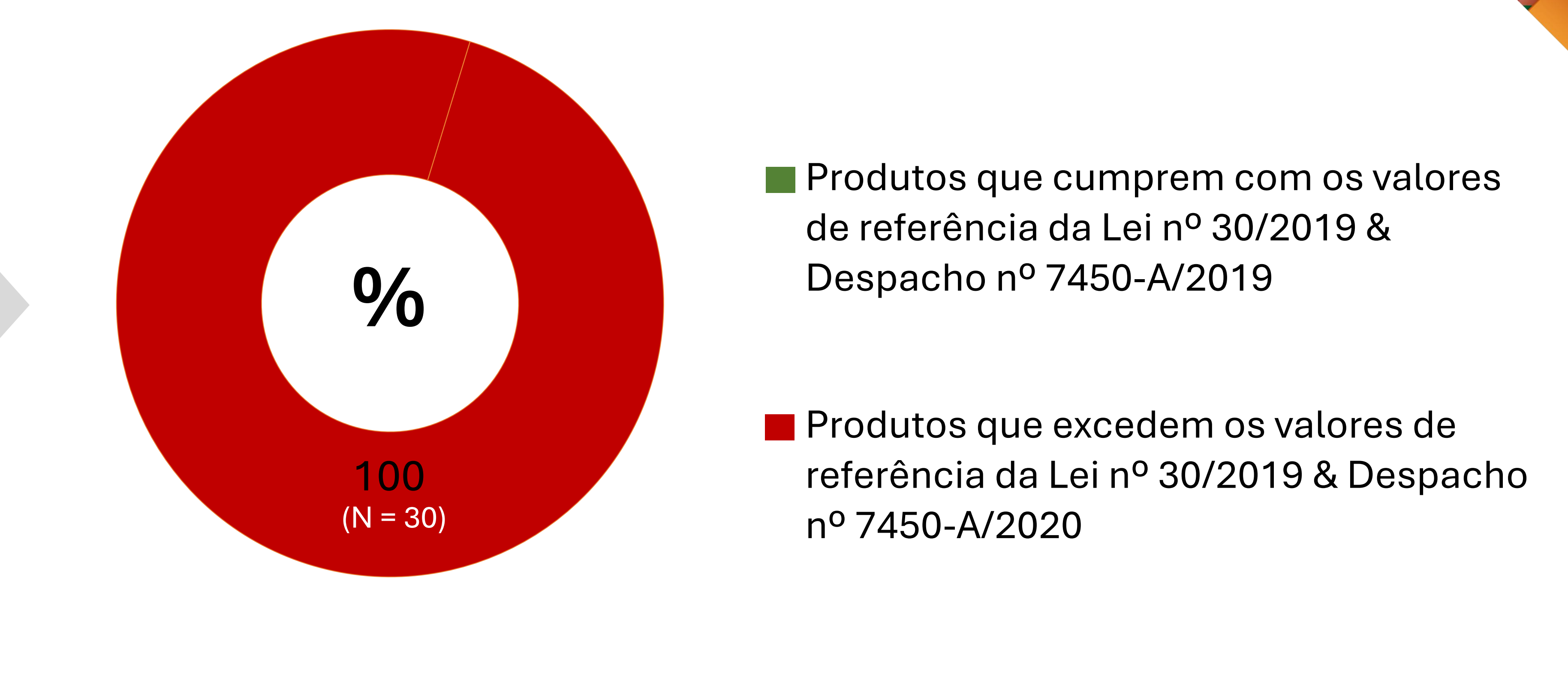
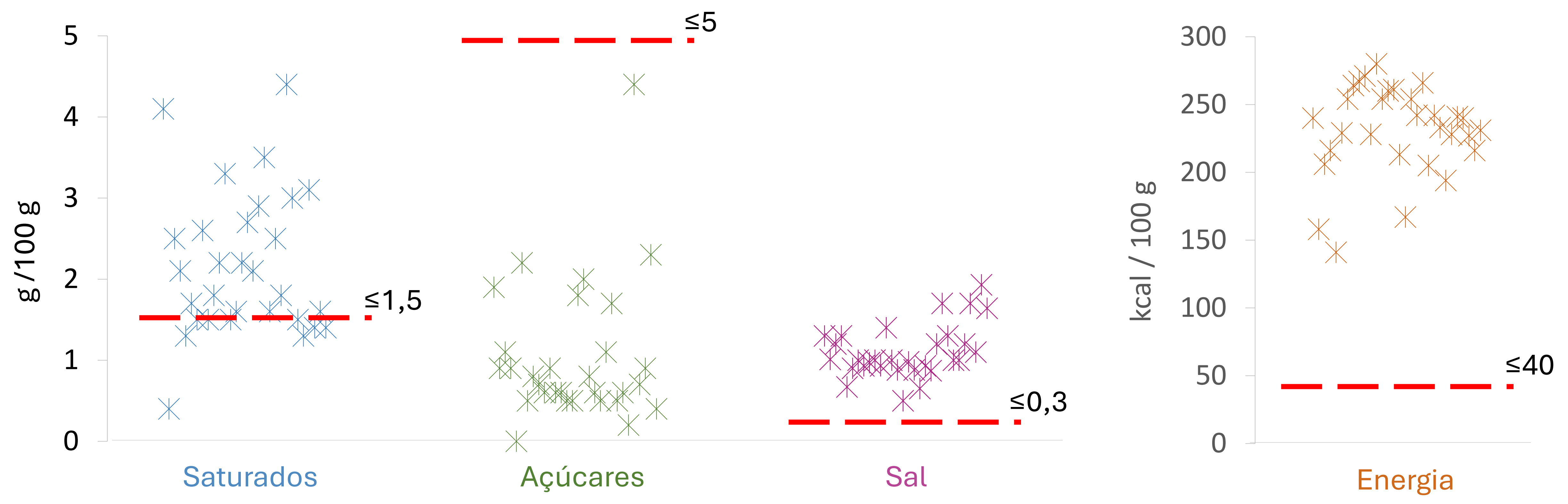
N=30	Lípidos	Saturados	Açúcares	Sal
ALTO	0,0%	0,0%	0,0%	13,3%
MÉDIO	96,7%	70,0%	0,0%	86,7%
Baixo	3,3%	30,0%	100,0%	0,0%

Pescado

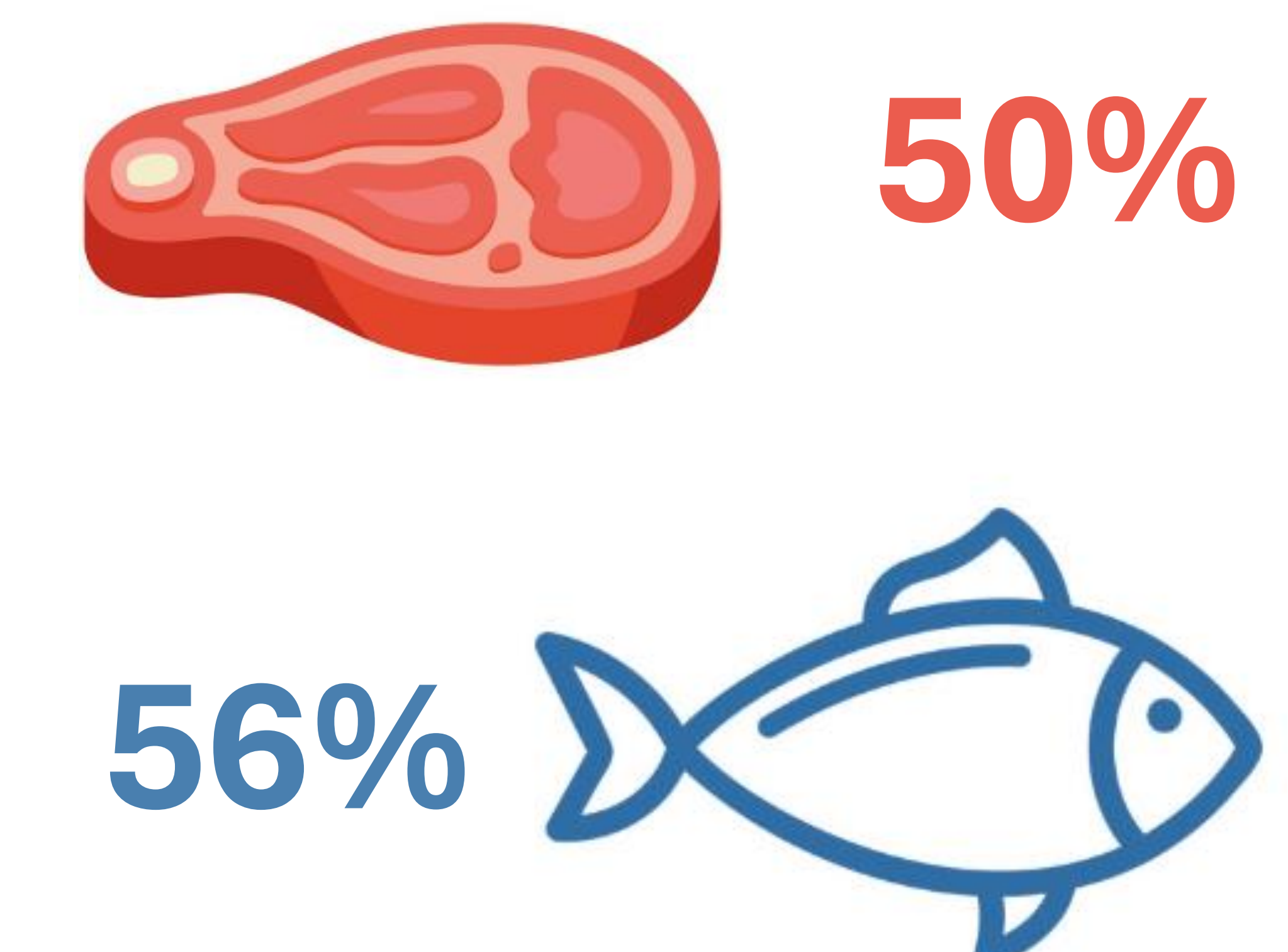
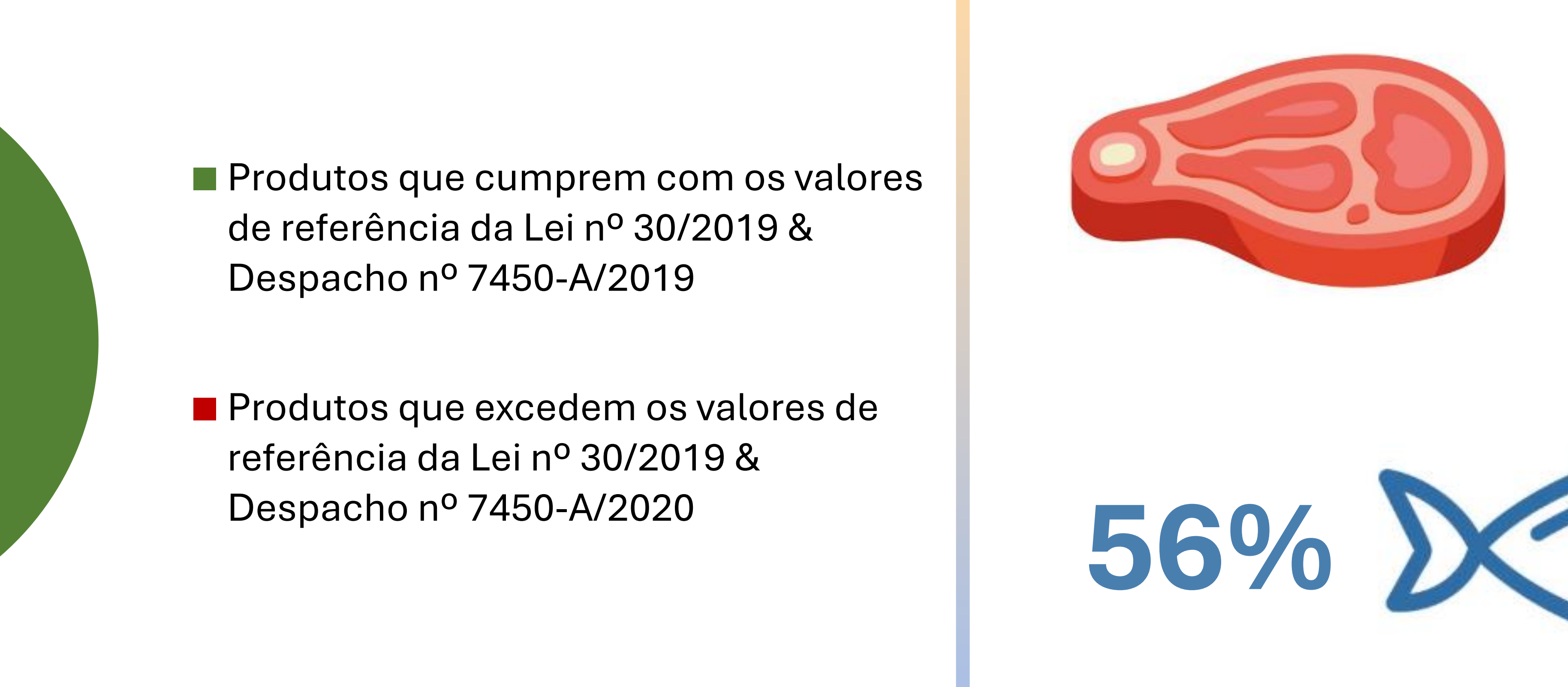
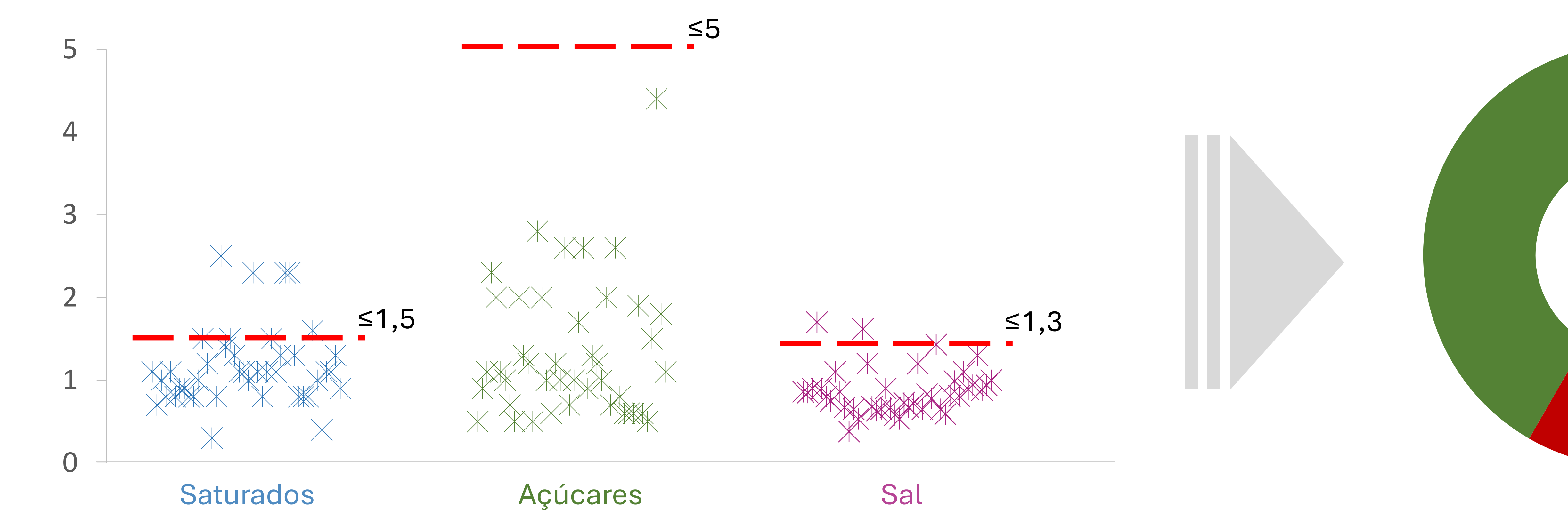
N=42	Lípidos	Saturados	Açúcares	Sal
ALTO	0,0%	0,0%	0,0%	4,8%
MÉDIO	100,0%	11,9%	0,0%	95,2%
Baixo	0,0%	88,1%	100,0%	0,0%

Fig. 4 – Percentagens de produtos panados ultraprocessados congelados com teores “Alto”, “Médio” e “Baixo”, de acordo com os valores de referência do Descodificador de Rótulos da Direção Geral da Saúde, globalmente* e por tipo de matéria-prima base (carne ou pescado).

Carne



Pescado



CONCLUSÕES

- ◆ Nenhum dos produtos analisados estava de acordo com os critérios da EIPAS, devido ao teor excessivo de sal;
- ◆ Percentagens muito consideráveis de produtos apresentavam um alto valor energético bem como teores médios de lípidos, ácidos gordos saturados e sal;
- ◆ Nenhum dos produtos panados à base de carne cumpria com os critérios da Lei nº 30/2029 & Despacho nº 7450-A/2019 e cerca de 83% dos produtos à base de pescado cumpria;
- ◆ Estes resultados reforçam a necessidade de implementar medidas legislativas para reformulação destes produtos, bem como no que respeita à sua rotulagem e publicidade/marketing.