

# Tabela da Composição de Alimentos

Andreia Rossana Lopes

Unidade de Observação e Vigilância

Departamento de Alimentação e Nutrição

Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, IP



# Importância dos dados da Composição dos Alimentos

Estimar a ingestão de nutrientes pelas populações de forma a avaliar carências/excessos;

Produzir rotulagem nutricional (cálculo da informação no rótulo com base nos ingredientes é frequentemente produzida a partir de TCAs);

Realizar estudos epidemiológicos sobre as relações entre a ingestão de nutrientes e a promoção da saúde e prevenção de doença;

# Importância dos dados da Composição dos Alimentos

Fornecer base científica para a concepção, aplicação e avaliação de programas de educação alimentar;

Fornecer base científica para o desenvolvimento de programas de melhoramento agrícola/animal, otimizando o perfil nutricional de alimentos animais e vegetais;

Formular dietas institucionais e terapêuticas nutricionalmente equilibradas;

Disponibilizar aos consumidores informação sobre boas escolhas alimentares.

# TCA - Durante o confinamento...

A tabela tem o potencial para informar sobre as características nutricionais dos alimentos:

Confeção de alimentos/refeições mais saudáveis;

Perceção do saudável/não saudável

Maior contacto com os alimentos; maior tendência das pessoas cozinharem

- ❖ O confinamento/isolamento terá permitido/“forçado” dedicar mais tempo à confeção das refeições;
- ❖ A preparação de mais alimentos nas próprias casas, terá incentivado a confeção de pratos mais elaborados e/ou mais saudáveis;
- ❖ Face a um aumento do sedentarismo, terá havido maior preocupação com a saúde (física e mental).

O dispêndio de tempo na confeção dos alimentos, pode também ter constituído circunstâncias de lazer, sobretudo se a família estiver envolvida – pais e filhos, por exemplo - neste processo, criando momentos divertidos e didáticos.

Ferramenta de cálculo da TCA, disponível no site do PortFIR

1961



2016



2006



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

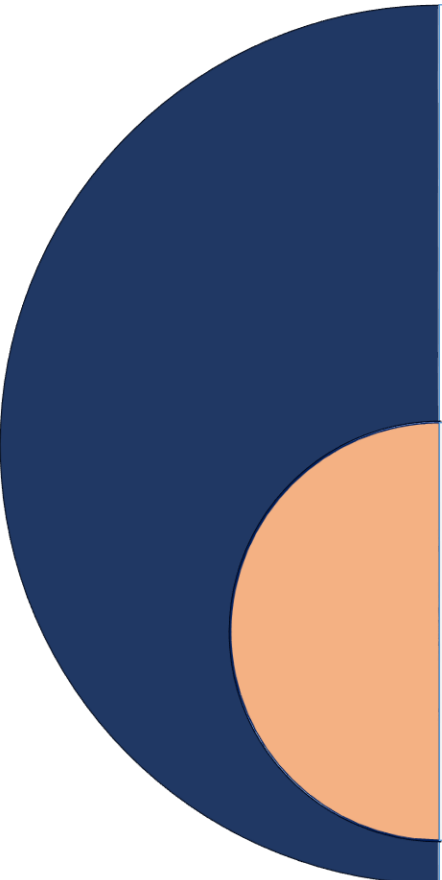
**V 4.1 – 2019 – online,  
1275 alimentos,  
42 componentes**

As atividades de atualização da tabela são, principalmente, de 2 tipos:

Manutenção

Expansão

# Manutenção



Revisão dos alimentos existentes relativamente à sua descrição (iogurtes, devido ao aumento de variabilidade), permanência no mercado (alimentos obsoletos: ex. queijo de alcobaça) e teor dos respetivos componentes (reformulação/evolução. Ex: teor de açúcar nos iogurtes, diferenças no perfil nutricional em fiambres/salsichas);

Revisão de partes edíveis, revisão da classificação FoodEX2, melhoria da descrição das receitas.



# Expansão

---

A versão atual da TCA contém 1275 alimentos (crus, cozinhados e processados) com informação sobre o teor de 42 componentes.

---

Esta versão, em relação à anterior, inclui 131 novos alimentos consumidos pela População Portuguesa e identificados pelo Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física, IAN-AF 2015-2016, que ainda não constavam da versão anterior.

---

Os novos alimentos pertencem às categorias “Produtos Primários” (74) e “Derivados de Produtos Primários” (57) e estão distribuídos por 9 grupos de alimentos, apresentando maior expressão os grupos “Leite e produtos lácteos” e “Frutos e produtos derivados de frutos”.

# Expansão

## A versão a disponibilizar em 2021:

---

Incluirá mais alimentos consumidos pela População Portuguesa e identificados pelo Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física, IAN-AF 2015-2016;



---

Incluirá alimentos consumidos pelo grupo da população que declarou ter um padrão de consumo alimentar vegetariano, de acordo com Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física, IAN-AF 2015-2016 – amostragem realizada em diversos pontos de venda da região de Lisboa e valores nutricionais determinados analiticamente nos laboratórios do INSA.

# Atualização da TCA

- ❑ **Requer um trabalho permanente, realizado de forma harmonizada e utilizando o Sistema de Gestão de Informação FoodCASE, correntemente em uso por 9 países e diversos projetos europeus.**
  
- ❑ **O processo de atualização consiste:**
  - 1) Introdução de informação sobre alimentos consumidos pela população portuguesa relativamente ao teor dos 42 componentes já disponíveis, garantindo que não existem valores omissos;
  - 2) Inclusão de novos componentes;
  - 3) Revisão dos métodos de cálculo de determinados componentes.
  - 4) Revisão de teores de alguns componentes por evolução dos métodos analíticos para a sua determinação.

# Origem dos dados compilados



Valores da análise química de amostras representativas de alimentos;

Cálculo de valores para receitas, utilizando o rendimento e os fatores de retenção dos micronutrientes de cada ingrediente associados ao método de cozinhar;

Valores importados de outra(s) base(s) de dados da composição de alimentos;

Valores estimados ou “emprestados” a partir de alimentos análogos;

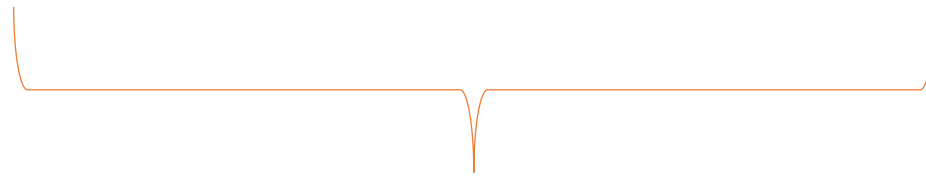
Valores de outras fontes, por exemplo, literatura ou rótulos dos alimentos.

# Atualização da TCA

## Composição Química - Condicionantes

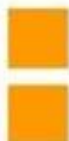


- Análises químicas de diferentes componentes;
- Análises químicas de diferentes matrizes alimentares.



Complexo  
Moroso  
Dispendioso

PortFIR



1. COMPOR DIETA

2. VISÃO GERAL DA DIETA

Pesquisar ingredientes



PLANO ALIMENTAR

CRIAR REFEIÇÃO

Ingredientes disponíveis

PortFIR ▾

Composição de Alimentos ▾

Co

Introdução

**Pesquisa** ▶

Descarregar TCA em Excel

Comparar alimentos

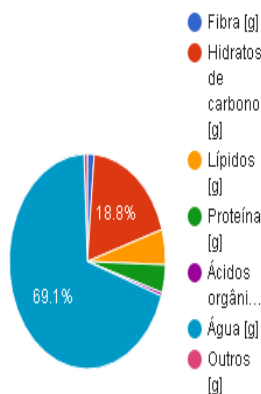


**Calculadora**

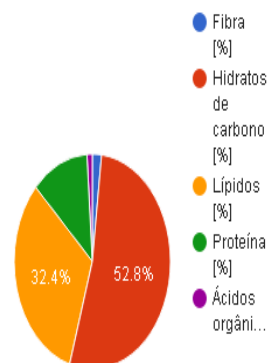
Sobre a base de dados ▶

Versões e atualizações

Composição



Energia



HORA DA

REFEIÇÃO

Quantidade

Unidade

logurte meio gordo, natural	10:00 AM	125.00	g
Noz, miolo	10:00 AM	20.00	g
Doce de morango	10:00 AM	25.00	g
Pão de trigo	10:00 AM	50.00	g
Ananás	10:00 AM	100.00	g

Componentes

Expandir vista para todos os nutrientes

Cod	Nome do alimento	Nível 1	Nível 2	Nível 3	Energia [kcal]	Energia [kJ]	Lípidos [g]
502	Açúcar amarelo	Açúcar e similares, confeitaria e sol	Açúcar e outros adoçantes (exclu	Açúcares (mono e dissacarídi	390	1660	0
503	Açúcar branco	Açúcar e similares, confeitaria e sol	Açúcar e outros adoçantes (exclu	Açúcares (mono e dissacarídi	397	1690	0
508	Chocolate de leite	Açúcar e similares, confeitaria e sol	Confeitaria incluindo chocolate	Chocolate e produtos de cho	552	2300	33,9
506	Chocolate em barra, culinária	Açúcar e similares, confeitaria e sol	Confeitaria incluindo chocolate	Chocolate e produtos de cho	502	2090	30,5
507	Chocolate em pó	Açúcar e similares, confeitaria e sol	Confeitaria incluindo chocolate	Chocolate e produtos de cho	469	1970	20,3
1900000094	Chocolate negro (aproximadamente 50% cacau)	Açúcar e similares, confeitaria e sol	Confeitaria incluindo chocolate	Chocolate e produtos de cho	530	2210	31,7
372	Creme para barrar de cacau e avelãs (8 marcas)	Açúcar e similares, confeitaria e sol	Confeitaria incluindo chocolate	Chocolate e produtos de cho	545	2270	33,3
513	Gelado de água (sorvete)	Açúcar e similares, confeitaria e sol	Sobremesas doces à base de água	Sorvetes à base de água	132	561	0
516	Gelatina preparada com ananás em conserva	Açúcar e similares, confeitaria e sol	Sobremesas doces à base de água	Sobremesas de colher à base	97	410	0
517	Gelatina preparada com laranja e sumo de laranja	Açúcar e similares, confeitaria e sol	Sobremesas doces à base de água	Sobremesas de colher à base	84	355	0,1
672	Marmelada	Açúcar e similares, confeitaria e sol	Confeitaria incluindo chocolate	Barras doces e outras massas	284	1200	0
504	Mel	Açúcar e similares, confeitaria e sol	Açúcar e outros adoçantes (exclu	Mel	314	1330	0
1900000069	Mel de cana	Açúcar e similares, confeitaria e sol	Açúcar e outros adoçantes (exclu	Xaropes (melaços e outros x:	311	1320	0
1900000068	Melaço	Açúcar e similares, confeitaria e sol	Açúcar e outros adoçantes (exclu	Xaropes (melaços e outros x:	269	1140	0,1
521	Pastilha elástica	Açúcar e similares, confeitaria e sol	Confeitaria incluindo chocolate	Guloseimas (duras e moles)	328	1390	0
510	Pó achocolatado com alto teor de gordura	Açúcar e similares, confeitaria e sol	Confeitaria incluindo chocolate	Chocolate e produtos de cho	428	1800	10,6
509	Pó achocolatado com baixo teor de gordura	Açúcar e similares, confeitaria e sol	Confeitaria incluindo chocolate	Chocolate e produtos de cho	395	1680	2,5

- Formato **Excel** – utilizações múltiplas e versátil
- **Classificação** de acordo com o sistema **FoodEX2** até ao 3º nível – EFSA, BDCA europeias
- **42 componentes, sem valores omissos**



**Acesso aberto a dados de composição de alimentos que refletem os hábitos alimentares nacionais, produzidos de forma harmonizada/normalizada a nível internacional**

## Perspetivas futuras...

Aumentar o número de alimentos de base vegetal/novas tendências, no sentido de melhor acompanhar as necessidades dos utilizadores;

Inclusão de novos componentes: ácidos gordos ómega 3 e ómega 6, iodo e luteína, para todos os alimentos já existentes;

Aumentar as funcionalidades da calculadora do site PortFIR, tais como a inclusão de porções, medidas caseiras.



*“Sabe o que acontece com quem caminha sozinho?  
Perde a oportunidade de ir conversando pelo caminho”.*

Anna LRamos

Muito  
obrigada!



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