



Monitorização dos teores de energia, lípidos, ácidos gordos saturados e sal numa seleção de alimentos prontos para consumo disponíveis no mercado português, 2021

Monitoring energy, fat, saturated fatty acids and salt content on a selection of ready-to-eat food available in the Portuguese market, 2021

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

paulo.fernandes@insa.min-saude.pt

Unidade de Observação e Vigilância. Departamento de Alimentação e Nutrição, Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, Lisboa, Portugal

_Resumo

Considerando que é reconhecida a associação entre o consumo excessivo de açúcar e de sal com o desenvolvimento de doenças crónicas, foi aprovada em Portugal a Estratégia Integrada para a Promoção da Alimentação Saudável (EIPAS), assente na promoção de um padrão de alimentação saudável que, entre outros objetivos, pretende uma redução progressiva do consumo diário de açúcar e de sal por parte da população em geral. Uma das missões do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, desenvolvida pelo Departamento de Alimentação e Nutrição, é a monitorização de dados relativos aos géneros alimentícios presentes no mercado português, nomeadamente a informação nutricional. Os dados utilizados neste trabalho foram recolhidos durante o ano de 2021 na loja *online* de uma cadeia de hipermercados presente em Portugal, e referem-se ao valor energético e teores de lípidos, de ácidos gordos saturados e de sal em alimentos prontos para consumo, nomeadamente sopas, pratos confeccionados e conservas. As medianas de valores encontrados para as sopas foram de 133 kcal/100 g para a energia, de 9,1 g/100 g para os lípidos, de 0,9 g/100 g para os ácidos gordos saturados e de 1,3 g/100 g para o sal. Para os pratos confeccionados foram de 137 kcal/100 g para a energia, de 4,5 g/100 g para os lípidos, de 1 g/100 g para os ácidos gordos saturados e de 0,9 g/100 g para o sal. Para as conservas foram de 178 kcal/100 g para a energia, de 10,5 g/100 g para os lípidos, de 2,2 g/100 g para os ácidos gordos saturados e de 1,4 g/100 g para o sal. Comparando os valores obtidos com os valores preconizados na EIPAS, no que respeita aos teores de sal, verificou-se que 100% das sopas e pratos confeccionados e 99% das conservas não seguiam as recomendações.

_Abstract

Considering the well-known association between excessive sugar and salt intake and the development of chronic diseases, the Integrated Strategy for the Promotion of Healthy Eating (EIPAS) was approved in Portugal. It is based on the promotion of a healthy eating pattern aiming to decrease the daily consumption of sugar and salt among the general population. One of the missions of the National Institute of Health carried by the Food and Nutrition Department is the monitoring of nutritional information of food available on the Portuguese market. The data used in this article were collected during 2021 at the online store of a supermarket chain in Portugal and they refer to energy value, fat, saturated fat and salt content in ready to eat food, namely soups, main dishes and preserves. The median values

for soups were 133 kcal/100 g for energy, 9.1 g/100 g for fats, 0.9 g/100 g for saturated fatty acids and 1.3 g/100 g for salt. For main dishes the median values were 137 kcal/100 g for energy, 4.5 g/100 g for fats, 1.0 g/100 g for saturated fatty acids and 0.9 g/100 g for salt. For the preserves, the median values were 178 kcal/100 g for energy, 10.5 g/100 g for fats, 2.2 g/100 g for saturated fatty acids and 1.4 g/100 g for salt. The collected data was compared with the recommended values of EIPAS, regarding salt content and 100% soups and main dishes and 99% of preserves didn't follow the recommendations.

_Introdução

Os resultados obtidos pelo Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física, 2015-2016 (IAN-AF) indicam que aproximadamente 24% da população ingere gordura acima do recomendado (superior a 35% do Valor Energético Total – VET), sendo essa prevalência superior nos adolescentes (30%) e adultos (26%). O contributo percentual de gordura saturada é superior nas crianças (12,1%) e adolescentes (12,0%), apesar do consumo médio ser superior nos adolescentes (28 g/dia) e nos adultos (24 g/dia) ⁽¹⁾.

O mesmo estudo revela que, em média, os portugueses consomem 7,4 g de sal por dia. Aproximadamente, 3,7 milhões de mulheres (63,2%) e 4,4 milhões de homens (88,9%) apresentam uma ingestão de sódio acima do nível máximo tolerado (2300 mg/dia) ⁽¹⁾.

Quanto ao excesso de peso, o IAN-AF indica que cerca de 5.9 milhões de portugueses (quase 6 em cada 10) têm excesso de peso (pré-obesidade e obesidade) ⁽¹⁾.

Para a promoção da saúde, a Organização Mundial de Saúde (OMS) reforça que os adultos que pratiquem uma dieta rica em frutos e cereais e pobre em gorduras, açúcar e sal apre-



sentam menor risco de desenvolver uma ou mais doenças cardiovasculares e certos tipos de cancro. Uma dieta saudável reduz a probabilidade de desenvolver excesso de peso ou obesidade (2).

Em Portugal, a Estratégia Integrada para a Alimentação Saudável (EIPAS), em vigor desde 30 de dezembro de 2017, incentiva a reformulação dos géneros alimentícios presentes no mercado nacional, com o objetivo de diminuir a ingestão de alguns componentes alimentares, nomeadamente açúcar e sal. Esta Estratégia estabelece teores máximos para, além do açúcar, o sal de 0,2 g/100 g para sopas e pratos principais e de 0,3 g/100 g para os restantes alimentos (3).

_Objetivos

Monitorizar o valor energético e os teores de lípidos, de ácidos gordos saturados e de sal de três categorias de alimentos disponíveis no mercado português: sopas, pratos prontos para consumo e conservas. Comparar os teores de sal encontrados com as metas preconizadas para 2020, pela EIPAS. Contribuir para, com base no conhecimento da realidade nacional atual, apoiar as autoridades de saúde na definição e avaliação das medidas de saúde pública relacionadas com a alimentação.

_Materiais e métodos

A seleção dos produtos-alvo do presente estudo baseou-se no facto de todos eles serem produtos prontos para consumo sem requererem preparação culinária.

Procedeu-se à recolha do valor energético, dos teores de lípidos, de ácidos gordos saturados e de sal dos produtos correspondentes às categorias alimentares sopas, pratos prontos para consumo e conservas. Esta recolha de dados foi efetuada através da consulta da informação constante dos rótulos disponibilizados por uma das principais cadeias de supermercados a operar no mercado português, na respetiva loja *online*.

A recolha de dados ocorreu durante o ano de 2021.

Os valores obtidos foram comparados com as recomendações apresentadas na EIPAS, de um teor máximo de sal de 0,2 g/100 g para sopas e pratos principais e um teor máximo de sal para os restantes alimentos de 0,3 g/100 g. Os valores correspondentes aos restantes componentes foram apresentados, não existindo, no entanto, um valor de referência na EIPAS.

_Resultados e discussão

Recolheram-se os dados de composição relativos à energia, teor de lípidos, de ácidos gordos saturados e de sal de 5 sopas, de 32 pratos e de 196 conservas. Só foram considerados, para este trabalho, os produtos que apresentavam, na informação nutricional online, valores para os quatro parâmetros indicados.

As sopas selecionadas para a recolha da informação nutricional foram as sopas pré-embaladas e prontas para consumo. Os pratos confeccionados foram pratos pré-embalados, prontos para consumo, à base de carne, peixe ou vegetais. As conservas incluíram conservas de produtos à base de carne, conservas de produtos à base de pescado e conservas de produtos à base de vegetais, como salsichas de vegetais. Também foram incluídas nesta categoria conservas de receitas compostas de produtos de origem animal e vegetal.



Sopas e pratos confeccionados

O número total de sopas consideradas para este trabalho foi de apenas 5 das 17 inicialmente identificadas, verificando-se que 70,6% dos produtos não apresentam a informação nutricional completa para os parâmetros considerados: energia, lípidos, ácidos gordos saturados e sal.

O número de pratos confeccionados pré-embalados considerados para este trabalho foi de 32 dos 45 inicialmente identificados, verificando-se que 28,9% dos produtos não apresentam a informação nutricional completa para os parâmetros considerados: energia, lípidos, ácidos gordos saturados e sal.

Foram determinados os parâmetros estatísticos média, mediana, máximo e mínimo para o conjunto das 37 amostras consideradas (tabela 1).

No que respeita ao teor de sal, as medianas são de 1,3 g /100 g, e de 0,9 g /100 g, para as sopas e pratos confeccionados,

respetivamente, superiores ao objetivo proposto na EIPAS de 0,2 g de sal /100 g (gráfico 1).

O valor energético das sopas (energia) apresenta uma mediana de 133 kcal/100 g, variando entre um mínimo de 38 a 172 kcal/100 g. O valor energético dos pratos confeccionados (energia) apresenta uma mediana de 137 kcal/100 g, variando entre um mínimo de 74 a 650 kcal/100 g.

Relativamente aos lípidos, obtiveram-se as medianas, em g/100 g, de 9,1 e 0,9 para lípidos totais e ácidos gordos saturados, respetivamente, para as sopas e de 4,5 e de 1,0, para lípidos totais e ácidos gordos saturados, respetivamente, para os pratos confeccionados.

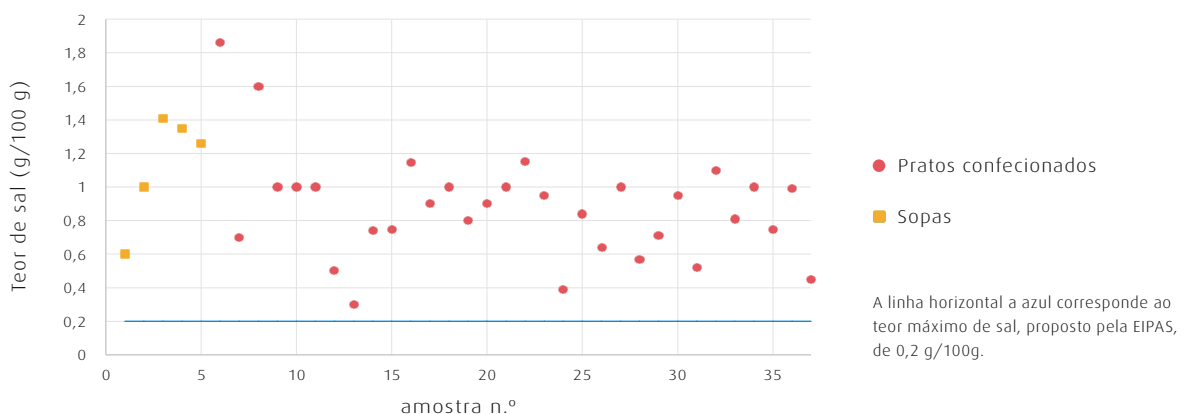
Dos 37 produtos considerados, na categoria sopas e pratos confeccionados, nenhum cumpriu a recomendação da EIPAS de teor máximo de sal de 0,2 g/100 g.

Para os componentes “energia”, “lípidos” e “ácidos gordos saturados”, a EIPAS não define um limite máximo.

Tabela 1: Média, mediana, máximo e mínimo de energia, lípidos, ácidos gordos saturados e sal, em sopas e pratos confeccionados (pratos conf.) (n=37).

	Energia (kcal/100 g)		Lípidos (g/100 g)		Ac. gordos saturados (g/100 g)		Sal (g/100 g)	
	Sopas	Pratos conf.	Sopas	Pratos conf.	Sopas	Pratos conf.	Sopas	Pratos conf.
Mínimo	38	74	1,0	1,6	0,1	0,3	0,6	0,3
Máximo	172	650	10,1	40,3	3,0	11,9	1,4	1,9
Média	119	181	7,1	8,0	1,2	2,3	1,1	0,9
Mediana	133	137	9,1	4,5	0,9	1,0	1,3	0,9

Gráfico 1: Teor de sal em sopas e pratos confeccionados, expresso em g de sal por 100 g de produto (n=37).





Conservas

O número de conservas consideradas para este trabalho foi de 196 das 219 inicialmente identificadas, verificando-se que 10,5% dos produtos não apresentam a informação nutricional completa para os parâmetros considerados: energia, lípidos, ácidos gordos saturados e sal.

Foram determinados os parâmetros estatísticos média, mediana, máximo e mínimo para o conjunto das 196 amostras consideradas (tabela 2)

Das conservas consideradas, apenas duas coincidiram com o limite superior proposto pela EIPAS, de 0,3 g de sal/100 g, sendo a mediana dos teores consideravelmente mais elevada do que a recomendação com 1,4 g/100 g (gráfico 2).

A mediana do valor energético (energia) das conservas foi 178 kcal/100 g, variando entre um mínimo de 67 a 534 kcal/100 g.

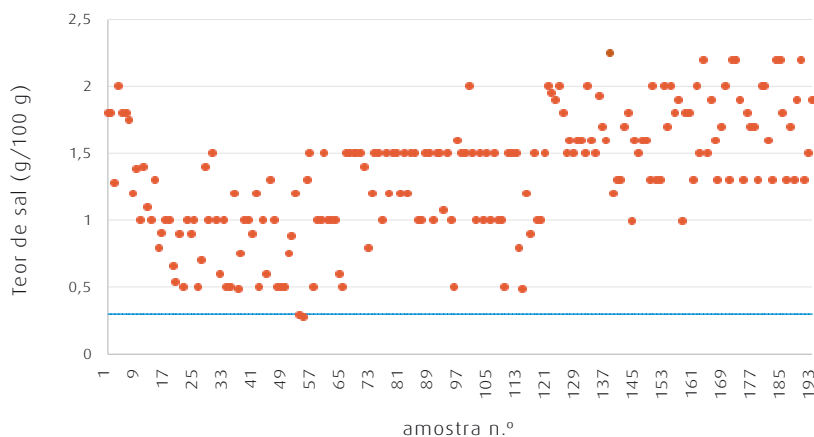
Relativamente aos lípidos, obtiveram-se as medianas, em g/100 g, de 10,5 e 2,2 para lípidos totais e ácidos gordos saturados, respetivamente, para as conservas.

Dos 196 produtos considerados, na categoria conservas, 2 estão de acordo com a recomendação da EIPAS de teor máximo de sal de 0,3 g/100 g, correspondendo a 99% de desadequação àquelas recomendações. No entanto, a EIPAS não define um limite máximo para os componentes “energia”, “lípidos” e “ácidos gordos saturados”.

Tabela 2: Média, mediana, máximo e mínimo de energia, lípidos, ácidos gordos saturados e sal, em conservas (n=196).

	Energia (kcal/100 g)	Lípidos (g/100 g)	Ac. gordos saturados (g/100 g)	Sal (g/100 g)
Mínimo	67	0,3	0,1	0,3
Máximo	534	41,0	9,0	2,3
Média	191	11,8	2,7	1,3
Mediana	178	10,5	2,2	1,4

Gráfico 2: Teor de sal em conservas, expresso em g de sal por 100 g de produto (n=196).



A linha horizontal a azul corresponde ao teor máximo de sal, proposto pela EIPAS, de 0,3 g/100g.



_Conclusões

Da recolha de dados efetuada, quando comparados os valores energéticos das três categorias de produtos, verifica-se uma grande disparidade dos valores de energia e também dos teores de lípidos, provavelmente atribuível ao facto de parte considerável das conservas ter como líquido de conservação gordura (azeite ou óleo vegetal, no caso das conservas de peixe).

Apesar de os limites para estes componentes alimentares não estarem contemplados na EIPAS, esta recolha de informação poderá ser relevante numa perspetiva de monitorização do mercado.

No que respeita aos teores de sal nos grupos de produtos em análise, foi possível verificar que na sua quase totalidade apresentaram teores acima dos valores indicativos preconizados pela EIPAS. Essa condição verificou-se em 100% das sopas e pratos confeccionados e em 99% das conservas.

Os resultados deste trabalho demonstram que será ainda possível a contínua reformulação dos alimentos das categorias em questão, não obstante os resultados positivos decorrentes do esforço de reformulação atualmente em curso no âmbito da EIPAS.

Pode também concluir-se que a qualidade da informação disponível nas lojas *online* necessita de melhorias, dado que 17,1% dos produtos considerados não apresentam informação completa ou correta, correspondente à encontrada na rotulagem.

Referências bibliográficas:

- (1) Lopes C, Torres D, Oliveira A, et al. Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física, IAN-AF 2015-2016: relatório de resultados. Porto: Universidade do Porto, 2017. https://ian-af.up.pt/sites/default/files/IAN-AF%20Brochura%20de%20resultados_0.pdf
- (2) Organisation for Economic Cooperation and Development. Health at a Glance 2019: OECD indicators. Paris: OECD Publishing, 2019. <https://doi.org/10.1787/19991312>
- (3) Despacho n.º 11418/2017, de 29 de dezembro. DR 2ª série de 2017-12-29, nº 249:29595-8. Aprova a Estratégia Integrada para a Promoção da Alimentação Saudável (EIPAS). <https://files.dre.pt/2s/2017/12/249000000/2959529598.pdf>