

7ª REUNIÃO ANUAL PORTFIR

# Rede Portuguesa sobre Composição de Alimentos (RPCA): resultados 2014 - GTP.

Guia Orientativo para o Estabelecimento de Porções na Rotulagem dos Géneros Alimentícios

Catarina Dias

Roberto Brazão

Maria Graça Dias

Luísa Oliveira





## \_Sumário:

1. PortFIR – Portuguese Food Information Resource
2. Grupo de Trabalho Porções – GTP
3. Regulamento (UE) N.º 1169/2011
4. **Guia Orientativo para o Estabelecimento de Porções**



# PortFIR

## Programa de Implementação de Redes Nacionais de Excelência em Nutrição e Segurança Alimentar

O Programa PortFIR foi criado em 2009, pelo INSA, I.P. em parceria com a GS1 Portugal, com objetivo principal de fornecer informação essencial à avaliação do estado nutricional das populações e à avaliação do risco para a saúde humana associado à alimentação.

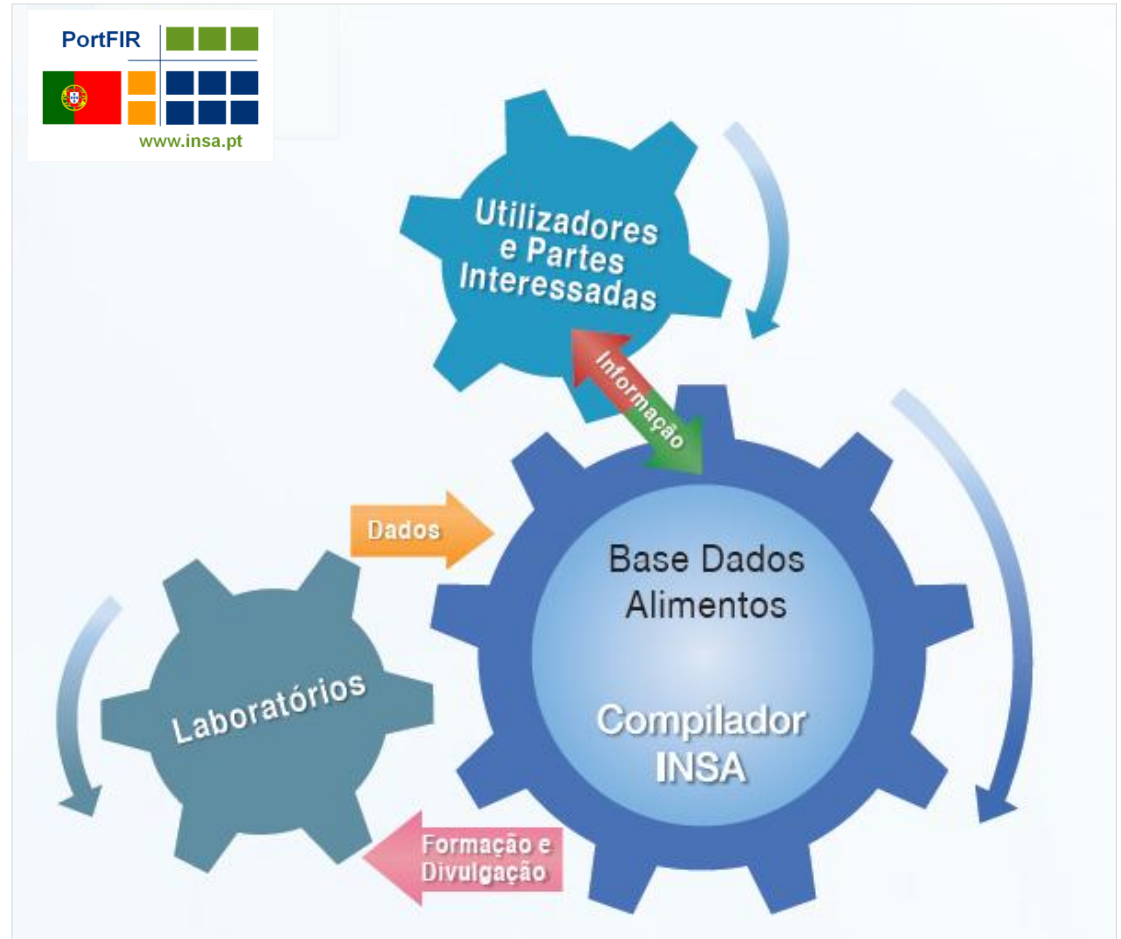
Os dados sobre Composição e Contaminação de Alimentos e Consumos Alimentares serão compilados, analisados e disponibilizados através de uma **plataforma eletrónica SGRIA** (Sistema de Gestão das Redes de Informação Alimentar), carregada a nível nacional com a informação produzida pelo INSA e pelos membros das Redes de Partilha PortFIR.



1. PortFIR – Portuguese Food Information Resource



# Implementação de Redes Nacionais de Partilha de Conhecimento e Informação





1. PortFIR – Portuguese Food Information Resource

• Rede Portuguesa sobre Composição de Alimentos (RPCA) (Outubro de 2009)

**Grupos de Trabalho:** Amostragem (GTA)

**Porções (GTP)**

Organização e Transferência de Informação (GTOTI)

Utilizadores (GTU)

Apoio à Normalização (GATAN).

Transversais às 2 Redes

• Rede Portuguesa sobre Informação Microbiológica Alimentar (RPIMA) (Outubro de 2010)

**Grupos de Trabalho:** Toxinfecções Alimentares (GTTA)

Ocorrência Microbiológica na Cadeia Alimentar (GTOMCA)



## Grupo de Trabalho Porções – GTP

Em Outubro de 2010, membros da RPCA (*Rede Portuguesa sobre Composição de Alimentos*) identificaram a necessidade de criar um Grupo de Trabalho que desenvolvesse um conjunto de orientações com vista a **uniformizar a indicação da Porção**;

Em resultado do Inquérito “**Avaliação da Satisfação e Necessidades do Utilizador da TCA**”, realizado pelo GTU (*Grupo de Trabalho de Utilizadores*) em 2011, verificou-se que os utilizadores consideram importante que a **TCA disponibilize mais informações sobre a Porção do alimento**:

### Resumo dos Resultados do Inquérito:

- Alergénios - 50,0% (n=33 em 66)
- **Porção do alimento - 30,9%** (n=17 em 55)
- Ácidos gordos n3 e n6 -11% (n=11 em 44)
- Pratos tradicionais/ típicos/por região - 22,9% (n=16 em 70)



Com a publicação do **Regulamento (UE) N.º 1169/2011** a proposta para criação do **Grupo de Trabalho Porções** tornou-se ainda mais relevante....



# Grupo de Trabalho Porções – GTP

2.

Grupo de Trabalho Porções – GTP



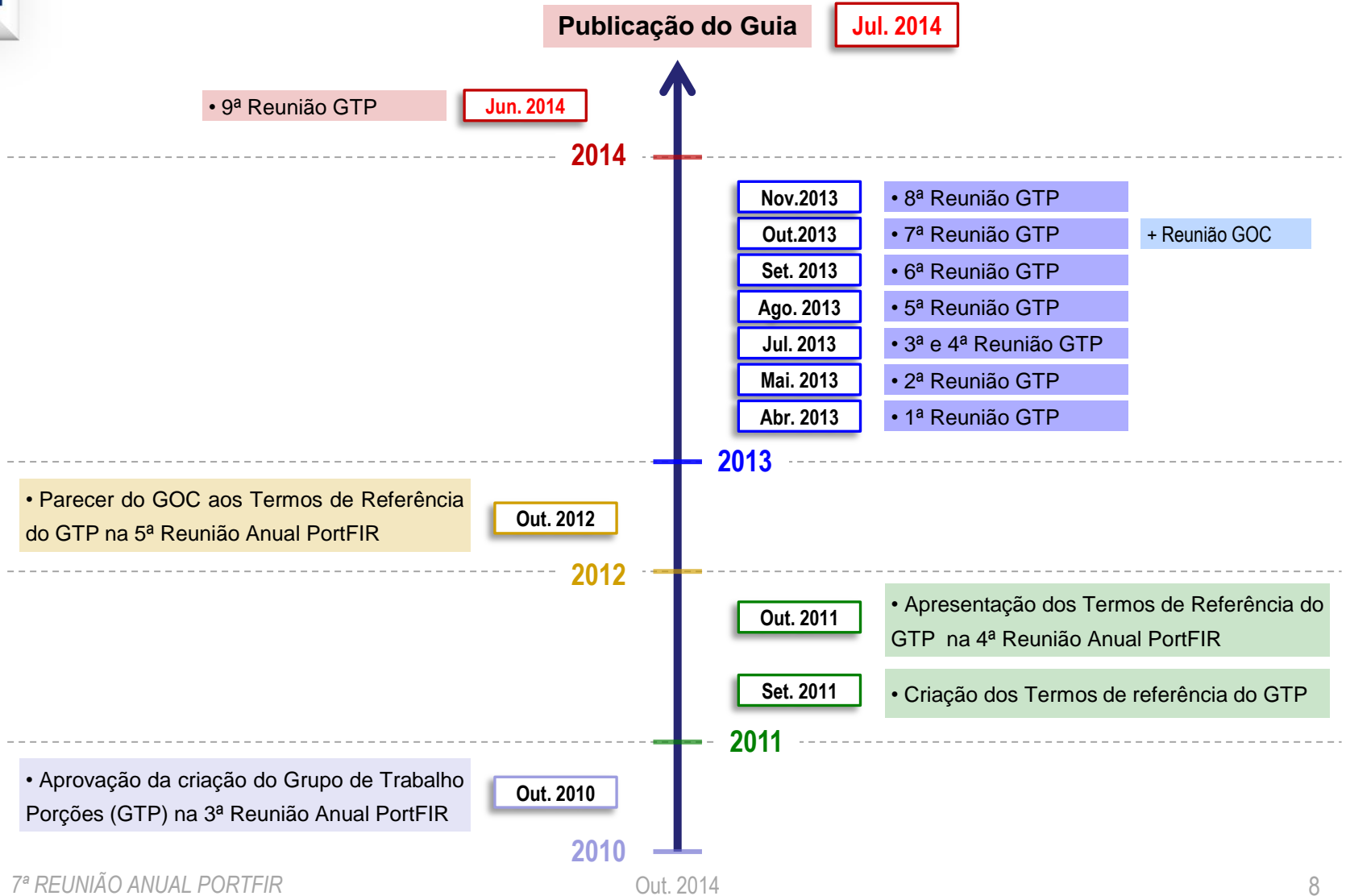
- Alexandra Aleixo – Hospital do Arcebispo João Crisóstomo
- Ana Delfina Sousa – Dia Portugal Supermercados
- Ana Lúcia Silva – Universidade Atlântica
- Ana Rita Soares – Jerónimo Martins
- Catarina Dias – FIPA
- Conceição Calhau – FMUP
- Denise Mendes – APIC
- Duarte Torres – FCNAUP
- Egídia Vasconcelos – Eurest Portugal, Lda.
- Elisete Varandas – Eurest Portugal, Lda.
- Ezequiel Pinto – ESSUAIG
- Helena Cid – Unilever J.M.
- Hugo Trindade – Iberian Salads Agricultura, S.A.
- Isabel Botto – Unilever J.M.
- Joana Sousa – ESTeSL
- Jorge Pereira – ISEUAIG
- José Deus – Refrige, S.A.
- Lino Mendes – ESTeSL
- Lúcia Henriques – Sovena
- Luís Parreira – Matutano, Lda.
- Maria Cândida Marramaque – ANIL
- Maria Fernanda Martins – IPMA, I.P.
- Maria Graça Dias – INSA, I.P.
- Maria José Fernandes – FMVUL
- Maria Manuela Carneiro – Mondelez Portugal
- Maria Torres – Q-Staff Consultoria, Lda.
- Martina Costa - Globalab, SA
- Mónica Caldeira – ESBUCP
- Mónica Paula Caixinha – ESSUAIG
- Mónica Ventosa – APED
- Nuno Azevedo – GS1 Portugal
- Nuno Miranda – GS1 Portugal
- Olga Pacheco de Amaral – ESAB IPBeja
- Patricia Almeida Nunes – Hospital Santa Maria
- Paula Arês – Sovena
- Paulo Fernandes – ASAE
- Rita Amaral Ferreira – Eurest Portugal, Lda.
- Rita Costa e Silva – ACR Fernelos
- Roberto Brazão – INSA, I.P.
- Susana Pasadas – Jerónimo Martins
- Teresa Curião – Dia Portugal Supermercados
- Teresa Zacarias – Casa do Azeite





# Grupo de Trabalho Porções – GTP

2. Grupo de Trabalho Porções – GTP





# Grupo de Trabalho Porções – GTP

2. Grupo de Trabalho Porções – GTP



*Publicação do Guia Orientativo para o Estabelecimento de Porções na Rotulagem dos Géneros Alimentícios*

<http://repositorio.insa.pt/handle/10400.18/2276>

## Estatísticas:

Ano	Downloads	Consultas
2014	1.481	1.722



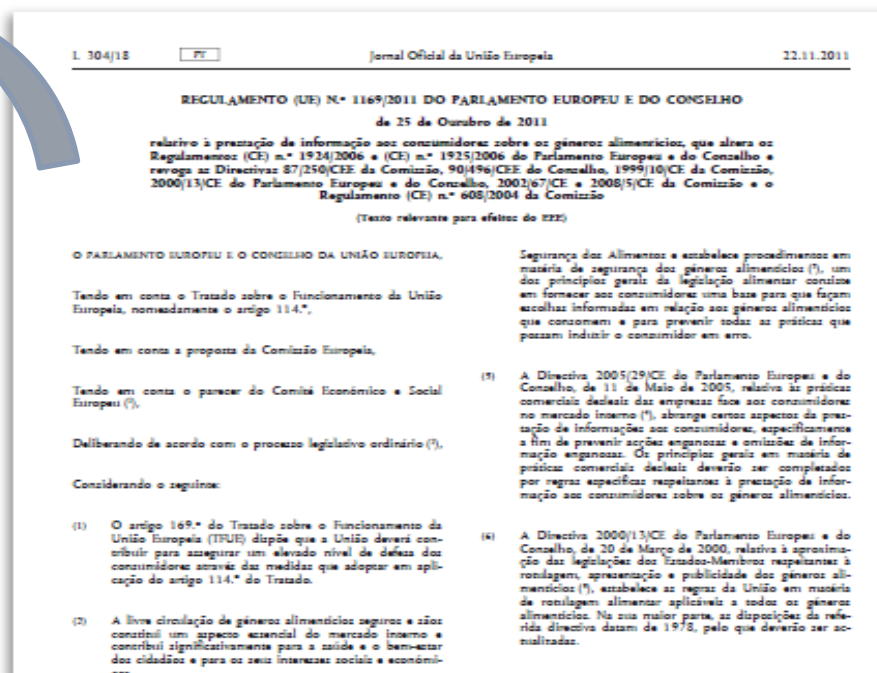


# Regulamento (UE) N.º 1169/2011

## do Parlamento Europeu e do Conselho, de 25 de Outubro de 2011

Relativo à prestação de informação aos consumidores sobre os géneros alimentícios...

**Declaração Nutricional**  
**Obrigatória**





## Regulamento (UE) N.º 1169/2011 – Declaração Nutricional **Obrigatória**

A Declaração Nutricional deve ser expressa por 100 g ou por 100 ml de produto (Artigo 32.º) e adicionalmente pode ser expressa por porção ou por unidade de consumo (Artigo 33.º) :

### Artigo 33.º

#### Expressão por porção ou por unidade de consumo

1. Nos seguintes casos, o valor energético e as quantidades de nutrientes referidos no artigo 30.º, n.ºs 1 a 5, podem ser expressos por porção e/ou por unidade de consumo, facilmente reconhecíveis pelo consumidor, desde que a porção ou a unidade utilizada seja quantificada no rótulo e que o número de porções ou unidades contidas na embalagem seja expresso:

- a) Para além da forma de expressão por 100 g ou por 100 ml referida no artigo 32.º, n.º 2;
- b) Para além da forma de expressão por 100 g ou por 100 ml referida no artigo 32.º, n.º 3, no que se refere às quantidades de vitaminas e de sais minerais;
- c) Para além ou em vez da forma de expressão por 100 g ou por 100 ml referida no artigo 32.º, n.º 4.

2. Não obstante o disposto no artigo 32.º, n.º 2, nos casos referidos no artigo 30.º, n.º 3, alínea b), as quantidades de nutrientes e/ou a percentagem das doses de referência definidas no anexo XIII, parte B, podem ser expressas apenas por porção ou por unidade de consumo.

Se as quantidades de nutrientes forem expressas apenas por porção ou por unidade de consumo, nos termos do primeiro parágrafo, o valor energético deve ser expresso por 100 g/100 ml e por porção ou por unidade de consumo.

3. Não obstante o disposto no artigo 32.º, n.º 2, nos casos referidos no artigo 30.º, n.º 5, o valor energético e as quantidades de nutrientes e/ou a percentagem das doses de referência definidas no anexo XIII, parte B, podem ser expressos apenas por porção ou por unidade de consumo.

4. A porção ou a unidade utilizada devem ser indicadas na proximidade imediata da declaração nutricional.

5. A fim de assegurar a aplicação uniforme da expressão da declaração nutricional por porção e por unidade de consumo, e de proporcionar ao consumidor uma base uniforme de comparação, a Comissão deve adoptar, por meio de actos de execução e tendo em conta os padrões de consumo reais dos consumidores e as recomendações nutricionais, regras sobre a expressão por porção ou por unidade de consumo para categorias específicas de géneros alimentícios. Esses actos de execução são adoptados segundo o procedimento de exame a que se refere o artigo 48.º, n.º 2.



## Metodologia

Durante as reuniões do GTP foram desenvolvidos trabalhos no sentido de:

Definir o que é uma Porção

Identificar o sistema de classificação de alimentos a adotar

Definir porções propriamente ditas

Elaborar o Guia



## Metodologia

Durante as reuniões do GTP foram desenvolvidos trabalhos no sentido de:

Definir o que é uma Porção

Identificar o sistema de classificação de alimentos a adotar

Definir porções propriamente ditas


Elaborar o Guia

## Definição de Porção

► **Porção** – quantidade média de alimento ou bebida que é expectável de ser consumida por um indivíduo (adulto médio) de uma só vez, ou seja, em uma única ocasião de consumo;

A porção tem por base os seguintes princípios:

- Ser fácil de reconhecer consoante a unidade de venda;
- Ser quantificada no rótulo, na proximidade imediata da declaração nutricional;
- O número total de porções contidas numa embalagem também deve ser indicado no rótulo.

Exemplo: 500 ml = 2  de 250 ml;

### A Porção deve:

- Respeitar o consumo médio e se possível o consumo adequado;
- Permitir a comparação entre produtos similares;
- Ser apresentada no estado de consumo;
- Ser representativa, prática e de fácil compreensão para o consumidor final;
- Não induzir em erro;
- Estar diretamente relacionada com o formato, apresentação do produto, embalagem e hábitos de consumo.



## Também foi definido **Unidade de Consumo** e **Medida Caseira**

► **Unidade de Consumo** – *unidade/quantidade de produto que é expectável ser consumida individualmente;*

### **Atenção:**

Uma unidade de consumo não representa necessariamente uma porção. Por exemplo, uma bolacha é uma unidade de consumo, mas a porção pode ser (e, neste exemplo concreto, é!) constituída por mais do que uma bolacha.

► **Medida Caseira** – *peso ou volume correspondente a um utensílio comumente utilizado pelo consumidor para medir os alimentos.*



## Metodologia

Durante as reuniões do GTP foram desenvolvidos trabalhos no sentido de:

Definir o que é uma Porção

Identificar o sistema de classificação de alimentos a adotar

Definir porções propriamente ditas

Elaborar o Guia



## Sistema de classificação de alimentos

Foi decidido utilizar o Sistema de Classificação e Descrição de Alimentos **FoodEx2\*** da EFSA

\* Foram aceites algumas sugestões de melhoria ao sistema, feitas pelo GTP.

**Sistema de Classificação e Descrição de Alimentos – FoodEx2**

**Grupos de Alimentos**

1. Cereais e produtos à base de cereais;
2. Produtos hortícolas e derivados;
3. Raízes ou tubérculos amiláceos e produtos derivados, plantas sacarinas;
4. Leguminosas, frutos secos, sementes oleaginosas e especiarias;
5. Fruta e produtos da fruta;
6. Carne e produtos cárneos;
7. Peixe, produtos da pesca, anfíbios, répteis e invertebrados;
8. Leite e produtos lácteos;
9. Ovos e ovoprodutos;
10. Açúcar, confeitaria e sobremesas doces à base de água (excluindo os edulcorantes intensivos);
11. Gorduras e óleos animais e vegetais;
12. Sumos e néctares de fruta e vegetais;
13. Água e outras bebidas à base de água;
14. Café, cacau, chá e infusões;
15. Bebidas alcoólicas;
16. Produtos alimentares para população jovem;
17. Produtos para dietas não padronizadas, substitutos e suplementos alimentares ou agentes fortificantes;
18. Pratos compostos;
19. Temperos, molhos e condimentos;
20. Aditivos, aromatizantes e auxiliares tecnológicos para panificação;

### Atenção:

Para os **grupos de alimentos assinalados** não foram definidas porções porque:

- Existe Legislação específica;
  - e/ou
  - É enorme a diversidade;
- Considerado pelo GTP que fica fora do âmbito (ex.: Pratos compostos)



## Metodologia

Durante as reuniões do GTP foram desenvolvidos trabalhos no sentido de:

Definir o que é uma Porção

Identificar o sistema de classificação de alimentos a adotar

Definir porções propriamente ditas

Elaborar o Guia



## Definição das porções

Para a definição das porções propriamente ditas, o GTP:

- Recolheu informação junto de várias entidades (nomeadamente, associações do sector nacionais e europeias) e documentação (de outros Estados Membros);
- Verificou várias porções definidas em produtos colocados no mercado português;
- Teve em conta a unidade de venda mais convencional;
- Considerou os consumos mais frequentes em Portugal, por alimento ou gama de produtos;
- Considerou os conhecimentos, experiência e opiniões dos seus membros;



## Definição das porções

De forma resumida, a porção foi estabelecida tendo por base três categorias de géneros alimentícios:

### Categoria 1

Géneros alimentícios pré-embalados em embalagens individuais e em que é expectável serem consumidos por um indivíduo de uma só vez, ou seja, em uma única ocasião de consumo - **porção individual (única) = unidade de consumo**

*Por ex.: refrigerantes e sumos em lata ou minipacotes; cerveja; gelados embalados individualmente; sandes pré-embalada; pão (tipo bola); fatia de bolo/bolo; leite e iogurtes em embalagens individuais (uni porção), bolachas e biscoitos em embalagens individuais (uni porção), etc.;*



**Referência:** Portion Sizes For Purposes of Nutrition Labelling; CIAA;



## Definição das porções

### Categoria 2

Géneros alimentícios pré-embalados em embalagens contendo multiporções ou várias unidades, sendo cada porção e/ou unidade de consumo perfeitamente reconhecida -

**porção pode ser = ou ≠ unidade de consumo**

*Por ex.: pão e bolo de tamanho familiar pré-fatiados; bolachas e biscoitos (embalagem tamanho familiar), caixa de bombons; queijo e fiambre fatiados;*



Referência: Portion Sizes For Purposes of Nutrition Labelling; CIAA;



## Definição das porções

### Categoria 3

Géneros alimentícios pré-embalados em embalagens contendo multiporções (outras) - **porção ≠ unidade de consumo**

*Por ex.: refrigerantes, sumos, leites e iogurtes em garrafas e/ou pacotes familiares (ex.: PET 1,5L); água em garrafão; cereais de pequeno-almoço; pão e bolos de tamanho familiar não fatiados; arroz; massa; molhos e temperos; compotas; pizza familiar etc.;*





## Metodologia

Durante as reuniões do GTP foram desenvolvidos trabalhos no sentido de:

Definir o que é uma Porção

Identificar o sistema de classificação de alimentos a adotar

Definir porções propriamente ditas

Elaborar o Guia

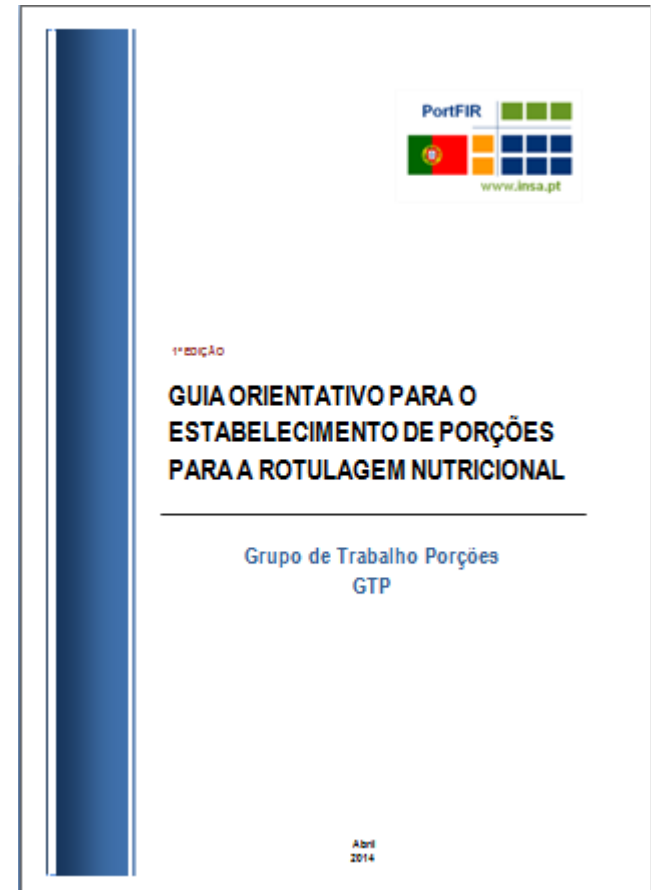


4.

Guia Orientativo para o estabelecimento de Porções

## O Guia

- É meramente **orientativo** (**não constitui uma obrigatoriedade legal**)
- Os **valores de porções** apresentados resultam de **valores aferidos** junto das Associações do sector e de porções definidas nos produtos colocados no mercado português.
- Com base em dados já existentes foi **feita uma análise crítica dos valores apresentados** por todos os membros do GT.
- **Necessários mais contributos** para futuras versões de modo a verificar a sua adequabilidade face à realidade alimentar portuguesa.





# O Guia - Exemplo

## I. Cereais e produtos à base de cereais

Cereais e produtos à base de cereais	Porção em g/ml	Unidade de Consumo	Comentários / Observações	Fonte / Associação
Cereais e similares	Arroz seco, como acompanhamento: <b>60 g</b> Arroz cozinhado: <b>120-180 g</b>	--- ---	--- ---	ANIA ANIA
Pão e produtos similares	Pão familiar: <b>40-50 g</b> Pão de forma fatiado: <b>2 fatias (x g)*</b> Tostas grandes: <b>2 fatias (x g)*</b> ; Mini tostas - <b>4 unidades (x g)*</b>	--- 1 fatia 1 fatia 1 unidade	--- * peso em função do produto / produtor	Swiss Society Nutrition --- --- ---
Massa, massa de panificação e produtos similares	Massa (massa para pizza, massa folhada): <b>60-80 g</b> Massa (fresca) não cozinhada: <b>100 g</b> Massa (seca) não cozinhada: <b>50 g</b> Massa Cozinhada: <b>100-150 g</b>	--- --- --- ---	--- --- --- ---	--- --- --- ---
Produtos de padaria/pastelaria fina	Bolos e produtos de padaria/pastelaria pré-fatiados: <b>1 unidade</b> Bolos e produtos de padaria/pastelaria não fatiados: <b>100 g</b> Bolos e produtos de padaria/pastelaria individuais: <b>1 unidade</b> Bolachas/Biscoitos, waffles e produtos similares, embalagens individuais: <b>1 unidade</b> Embalagem familiar com várias bolachas/biscoitos, waffles, wafers e produtos similares de consumo individual: x unidades (30 - 40g) Embalagem de consumo individual com várias bolachas/biscoitos secos/salgados: <b>1 embalagem</b>	1 fatia --- 1 unidade 1 unidade --- 1 embalagem	--- --- --- --- --- ---	CAOBISCO CAOBISCO CAOBISCO CAOBISCO --- CAOBISCO



## O Guia - Exemplo

### III. Raízes ou tubérculos amiláceos e produtos derivados, plantas sacarinas

Raízes ou tubérculos amiláceos e produtos derivados, plantas sacarinas	Porção em g/ml	Unidade de Consumo	Comentários / Observações	Fonte / Associação
Raízes e tubérculos amiláceos	Batatas: 125 g	---	---	Swiss Society Nutrition
Produtos de raízes e tubérculos amiláceos	Batatas processadas (congelada, IV gama, pré-frita): ---*  Batatas fritas (snacks): 30 g Batatas fritas (snacks): 1 embalagem (se < 50 g)	---  --- ---	* Enorme diferença entre as subcategorias o que dificulta chegar a acordo sobre uma porção. Os critérios devem basear-se em 100 g de produto.	EUPPA  ESA ESA



## O Guia - Exemplo

### V. Fruta e produtos da fruta

Fruta e produtos da fruta	Porção em g/ml	Unidade de Consumo	Comentários / Observações	Fonte / Associação
Fruta fresca	Fruta de consumo individual: ---	1 unidade	---	---
	Fruta de consumo não individual: 120-150g	---	---	---
Produtos da fruta processados	Doces, compotas, geleias, etc.: 20 g	---	---	---
	Puré: 120- 150 g	---	---	---
	Conservas com um único tipo fruta inteira/metades/rodela: ---	1 unidade (metade, rodela)	---	---
	Conservas de fruta: 120-150 g	---	---	---
	Salada de fruta individual: 1 embalagem/ taça sobremesa (x g)	1 embalagem	---	---
	Salada de fruta não individual: 120-150 g	---	---	---
	Fruta desidratada: 30 g	---	---	---



## O Guia - Exemplo

### XIII. Água e outras bebidas à base de água

Água e outras bebidas à base de água	Porção em g/ml	Unidade de Consumo	Comentários / Observações	Fonte / Associação
Água potável	Água engarrafada: 1 unidade até 500 ml ou 250ml se > 500ml Águas minerais aromatizadas: 1 unidade até 500 ml ou 250ml se > 500ml	1 unidade - se até 500ml 1 unidade - se até 500ml	--- ---	--- ---
Bebidas à base de água	Refrigerantes: 250 ml (ou 330 ml)* (1 copo de 250ml - se embalagens ≥ 500 ml)	1 embalagem - se até 500 ml	---	Swiss Society Nutrition
Bebidas concentradas	Bebidas concentradas: x g de concentrado necessário para a preparação de 200 ml de bebida com água	---	---	---



## O Guia - Exemplo

### XVIII. Pratos compostos

Pratos compostos	Porção em g/ml	Unidade de Consumo	Comentários / Observações	Fonte / Associação
Pratos, incluindo refeições prontas para consumo (excluindo sopas e saladas)	Fora do âmbito, devido à enorme diversidade	---	---	---
Sopas e saladas	Sopas e caldos prontos a comer: 250 ml Sopas saco / instantâneas: x g de sopa instantânea para 250 ml de produto pronto para consumo. Saladas: 50 – 80 g	1 unidade de sopa preparada - até 250 ml --- ---	--- ---	FAIBP Swiss Society Nutrition ---



## Publicação do Novas Versões do Guia e Contributos

O Guia é um documento dinâmico, pelo que será alvo de atualizações sempre que existam contributos que o justifiquem;

### Os contributos deverão ser enviados para :

Roberto Brazão ([roberto.brazao@insa.min-saude.pt](mailto:roberto.brazao@insa.min-saude.pt))

Catarina Dias ([catarina.dias@fipa.pt](mailto:catarina.dias@fipa.pt))



<http://www.insa.pt/sites/INSA/Portugues/AreasCientificas/AlimentNutricao/AplicacoesOnline>



30 de Outubro de 2014 • INSA, I.P.

## 7ª REUNIÃO ANUAL PORTFIR

FIABILIDADE DA INFORMAÇÃO ALIMENTAR

*"Indústria e Ciência, numa parceria para a Qualidade"*

Muito obrigado pela Vossa atenção