

# Teor de sal em tostas – Comparação entre Portugal e outros países europeus

Paulo Fernandes; M. Graça Dias; Andreia Lopes Vargues; Roberto Brazão

Departamento de Alimentação e Nutrição, Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, IP (INSA)

Av. Padre Cruz, 1649-016 Lisboa, Portugal

paulo.fernandes@insa.min-saude.pt

## Introdução

O sal é uma preocupação de saúde pública cuja relevância é crescente em vários países europeus, sendo atualmente alvo de abordagem pela OMS. Para que se reduza o consumo de sal na população, foi criada, em Portugal, a Estratégia Integrada para a Promoção de uma Alimentação Saudável (EIPAS). A EIPAS estabeleceu como objetivo atingir uma ingestão individual de sal de 5 g/dia até 2020.

## Objetivos

O objetivo deste trabalho foi comparar o teor de sal de tostas pré-embaladas entre Portugal, em que foi iniciada recentemente a redução do teor de sal nos alimentos, e 5 outros países europeus.

## Métodos

Recolheu-se e analisou-se a informação constante na rotulagem de tostas pré-embaladas. Esta informação foi recolhida nas lojas online das cadeias de supermercados de Portugal e de cinco outros países europeus (Reino Unido, França, Suíça, Espanha, Irlanda).

## Resultados

Foi considerado um total de 126 tostas comercializadas em Portugal (n=50), Reino Unido (n=14), França (n=18), Suíça (n=8), Espanha (n=33) e Irlanda (n=3). O teor de sal variou entre 0,02 g/100 g (Espanha) e 2,1 g/100 g (Portugal, Reino Unido e Irlanda).

Em média, é em Portugal e Suíça que se encontram as tostas com menor teor de sal (1,15 g/100 g) e a Irlanda apresenta o teor médio mais elevado (1,53 g/100 g). Apenas sete tipos de tostas apresentam um teor de sal igual ou inferior ao valor de referência da EIPAS (0,3 g/100 g), uma da Suíça (0,02 g/100 g) 4 de Espanha (0,03, 0,05, 0,08 e 0,08 g/100 g) e duas de Portugal (0,08 e 0,1 g/100g).

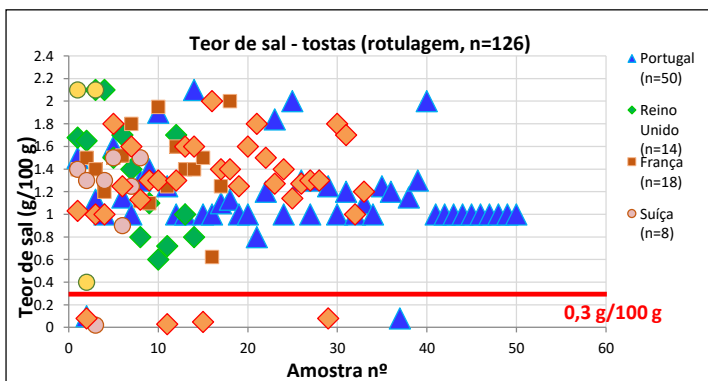


Fig. 1 – Teor de sal em tostas.

sal tostas	Portugal (n=50)	Reino Unido (n=14)	França (n=18)	Suíça (n=8)	Espanha (n=33)	Irlanda (n=3)
máximo:	2,10	2,10	2,00	1,50	2,00	2,10
mínimo:	0,08	0,60	0,63	0,02	0,03	0,40
média:	1,15	1,35	1,42	1,15	1,23	1,53
mediana:	1,00	1,45	1,40	1,30	1,30	2,10

Fig. 2 – Máximos, mínimos, médias e medianas de teor de sal em tostas.

## Conclusões

94,4% das tostas consideradas apresentaram um teor de sal superior à recomendação da EIPAS, tendo apenas sete tostas teores de sal abaixo de 0,3 g/100 g. Em Portugal apenas uma tosta apresentou um valor abaixo da recomendação apesar de, conjuntamente com a Suíça, apresentar o menor teor médio de sal em tostas (1,15 g/100 g). Estes valores demonstram que provavelmente será necessário reformular estes produtos, mas o seu contributo para a ingestão total de sal pela população portuguesa deverá ser tido em conta de forma a estabelecer prioridades.

## Referências

[1] Diário da República, II Série, nº 249, Despacho nº 11418/2017, de 29 de Dezembro de 2017.