

## \_Avaliação das características nutricionais de hambúrgueres e iogurtes de base vegetal disponíveis no mercado português em 2022

*Assessment of the nutritional characteristics of plant-based hamburgers and yogurts available in the Portuguese market in 2022*

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

roberto.brazao@insa.min-saude.pt

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

### \_Resumo

A procura por alternativas aos alimentos de origem animal tem contribuído para a crescente popularidade e disponibilidade de produtos processados de base vegetal em Portugal, à semelhança do resto do mundo. Apesar dos benefícios de uma dieta à base de plantas, as características nutricionais dos alimentos processados de base vegetal poderão não corresponder à aura saudável que lhes está associada, eventualmente existindo alguns destes novos produtos com teores elevados de ácidos gordos saturados, açúcares e sal. Neste âmbito, procurou-se avaliar as características nutricionais de hambúrgueres e de iogurtes à base de plantas disponíveis no mercado português, através da comparação da respetiva informação nutricional com os valores de referência da Estratégia Integrada para Promoção da Alimentação Saudável (EIPAS) e do descodificador de rótulos da Direção-Geral da Saúde. Foram monitorizados 234 produtos processados de base vegetal, tendo-se verificado que 88,5% não estavam de acordo com as metas de referência da EIPAS, quando avaliados conjuntamente os teores de açúcares e de sal. De acordo com o descodificador de rótulos, a maioria dos hambúrgueres de base vegetal apresentava baixos teores de ácidos gordos saturados (67,9%) e de açúcares (97,8%), no entanto, a percentagem destes produtos com teores médios ou altos de sal era consideravelmente elevada (99,3%). Relativamente às alternativas vegetais aos iogurtes, nenhum apresentava teores altos de açúcares e a maioria apresentava baixos teores de lípidos (62,0%), ácidos gordos saturados (64,0%) e de sal (97,8%), tendo-se verificado, ainda, que 19,0% apresentavam teores altos de ácidos gordos saturados. Neste contexto, para manutenção de um padrão alimentar saudável, as decisões de compra de alimentos processados de base vegetal devem ser muito bem ponderadas. Simultaneamente, a amplitude de valores encontrada para os vários parâmetros nutricionais analisados, na mesma categoria de produtos, revela a possibilidade de uma reformulação destes alimentos pelos seus produtores.

### \_Abstract

*The search for alternatives to food products of animal origin has contributed to the growing popularity and availability of plant-based processed products in Portugal, as in worldwide. Despite the benefits of a plant-based diet, the nutritional characteristics of plant-based processed foods may not correspond to the healthy aura associated to them, and there may be some of these new products with high levels of saturates, sugars and salt. In this context, we sought to evaluate*

*the nutritional characteristics of plant-based hamburgers and yogurts available in the Portuguese market, by comparing the respective nutritional information with the reference values of the Integrated Strategy for Healthy Eating Promotion (EIPAS) and of the Label Decoder of the Directorate-General of Health of Portugal. A total of 234 plant-based processed products were monitored, and it was found that 88.5% did not comply with the EIPAS reference values, when jointly evaluated the sugars and salt contents. According to the Label Decoder, the majority of the hamburgers had low levels of saturates (67.9%) and sugars (97.8%), however, the percentage of these products with medium or high levels of salt was considerably high (99.3%). Regarding yogurts, none had high levels of sugars and the majority had low levels of fat (62.0%), saturates (64.0%) and salt (97.8%) and it was also verified that 19.0% had high levels of saturates. In this context, in order to maintain a healthy eating pattern, decisions to purchase plant-based processed foods must be carefully weighted. Simultaneously, the range of values found for the various nutritional parameters analyzed, in the same category of products, reveal the possibility of a reformulation of these foods by their producers.*

### \_Introdução

A procura por produtos processados de base vegetal tem crescido significativamente nos últimos anos, na maioria dos países desenvolvidos, por razões ideológicas e/ou relacionadas com a saúde e o ambiente. Estes novos alimentos, que têm na base da sua composição vegetais, leguminosas, frutos secos, sementes, especiarias e/ou temperos e que se caracterizam pela ausência de ingredientes de origem animal, procuram exatamente ser uma alternativa aos produtos de origem animal, podendo contribuir para um consumo alimentar mais saudável e sustentável.

Uma dieta diária rica em vegetais e com baixo teor de sal, gorduras saturadas e açúcares adicionados é recomendada como parte de um estilo de vida saudável <sup>(1)</sup>. No entanto,



apesar dos benefícios associados ao consumo de alimentos à base de plantas, alguns destes produtos disponíveis no mercado nas formas processados e ultraprocessados poderão apresentar características nutricionais inadequadas a um padrão alimentar saudável. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), faltam dados sobre as qualidades nutricionais e os impactos na saúde decorrentes do consumo de alimentos à base de plantas (2).

Neste contexto, procurou-se avaliar as características nutricionais de duas categorias de alimentos processados de base vegetal disponíveis no mercado português, por comparação com os correspondentes valores de referência definidos na Estratégia Integrada para a Promoção da Alimentação Saudável (EIPAS) (3) e no descodificador de rótulos da Direção-Geral da Saúde (DGS) (4).

### \_Objetivo

Avaliar as características nutricionais de hambúrgueres e de iogurtes de base vegetal disponíveis no mercado português, através da comparação de alguns dados da respetiva informação nutricional com os valores de referência definidos na Estratégia Integrada para a Promoção da Alimentação Saudável e no descodificador de rótulos da Direção-Geral da Saúde, procurando caracterizar a realidade atual.

### \_Métodos

Recolheu-se a informação nutricional – energia (kcal), lípidos (g), ácidos gordos saturados (g), hidratos de carbono (g), açúcares (g), fibra (g), proteínas (g) e sal (g) – por 100 g /100 ml, de duas categorias alimentares de produtos processados de base vegetal: Hambúrgueres (abreviada na designação HambVeg) e Alternativas vegetais aos iogurtes (abreviada na designação Vegurt). Os respetivos produtos foram selecionados de forma aleatória, entre janeiro e fevereiro de 2022, em *websites* nacionais de empresas de comércio e de distribuição alimentar. Posteriormente, avaliaram-se as características nutricionais destes alimentos, por comparação da informação recolhida com os valores de referência da EIPAS (tabela 1) e do descodificador de rótulos da DGS (figura 1).

É de salientar que a categoria Vegurt inclui produtos sólidos e líquidos, no entanto, para efeitos deste estudo consideraram-se todos como sendo sólidos e, também, que o volume de 100 ml é equivalente a 100 g. Deste modo, o valor de referência da EIPAS tido em consideração para os açúcares foi apenas o de 5 g/100 g. Acrescenta-se, ainda, que não foi possível a recolha de dados de fibra para um grande número de produtos estudados, uma vez que a sua indicação na declaração nutricional presente nos rótulos não é obrigatória.

**Tabela 1:** Valores de referência da Estratégia Integrada para a Promoção da Alimentação Saudável para produtos alimentares em geral e para sopas e pratos de refeição em particular.

Categoria de alimentos	Objetivos da EIPAS	Valores de referência da EIPAS (g/100 g ou 100 ml)	
		Açúcares	Sal
Produtos alimentares em geral	Atingir os valores definidos pelo Regulamento (CE) n.º 1924/2006, relativo às alegações nutricionais e de saúde sobre os alimentos, para alimentos com baixo teor de açúcar e de sal	≤ 5 (sólidos)	≤ 0,3
Sopas & Refeições	Atingir o valor de referência definido por um grupo de trabalho interministerial	≤ 2,5 (líquidos)	< 0,2

Adaptado de: Despacho n.º 11418/2017, de 29 de dezembro (3).



Figura 1: ▾ Decodificador de rótulos da Direção-Geral da Saúde – alimentos por 100 g (4).

ALIMENTOS por 100g				
	GORDURA (Lípidos)	GORDURA SATURADA	AÇÚCARES	SAL
<b>ALTO</b>	mais de 17,5g	mais de 5g	mais de 22,5g	mais de 1,5g
<b>MÉDIO</b>	entre 3 e 17,5g	entre 1,5 e 5g	entre 5 e 22,5g	entre 0,3 e 1,5g
<b>BAIXO</b>	3g ou menos	1,5g ou menos	5g ou menos	0,3g ou menos

## \_Resultados

Foram avaliados 234 produtos processados de base vegetal: 134 HambVeg; e 100 Vegurt; tendo-se verificado que 67,9% (n=159) estavam de acordo com o valor de referência da EIPAS para os açúcares, mas apenas 40,6% (n=95) satisfaziam o definido para o sal. Deste modo, quando avaliados os dois parâmetros conjuntamente, verificou-se que somente uma pequena percentagem de produtos (11,5%; n=27) satisfazia esses valores de referência em simultâneo (gráfico 1). Por categoria, as percentagens de produtos que satisfaziam os referidos valores de referência foram de 0,7% (n=1) para os HambVeg e de 26,0% (n=26) para os Vegurt (gráfico 2).

Gráfico 1: ▾ Concordância dos produtos processados de base vegetal estudados com os valores de referência da Estratégia Integrada para a Promoção da Alimentação Saudável.

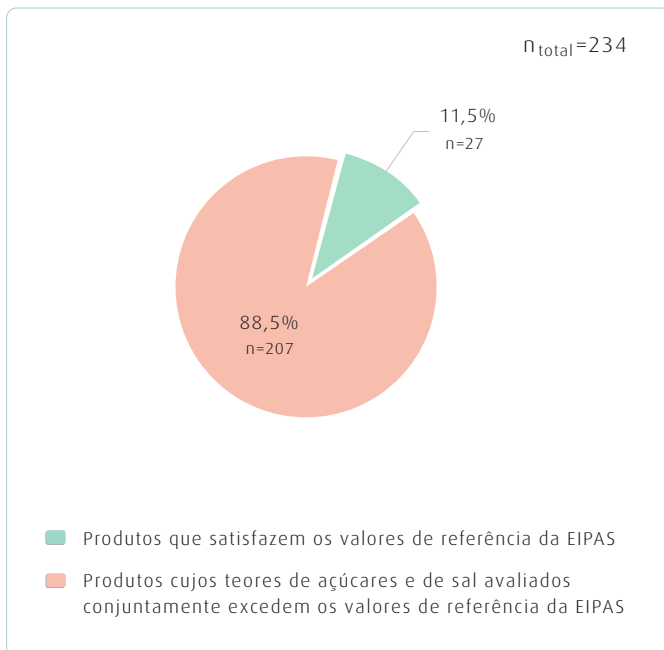
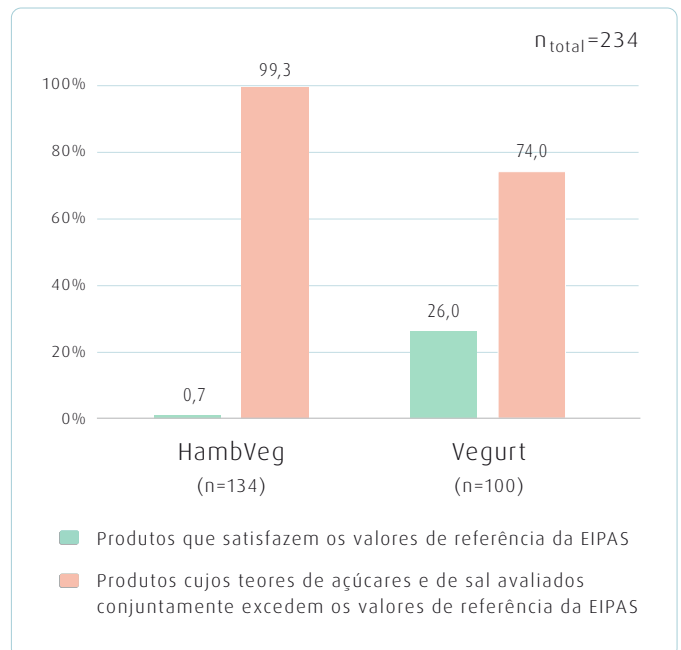


Gráfico 2: ▾ Concordância dos produtos processados de base vegetal com os valores de referência da Estratégia Integrada para a Promoção da Alimentação Saudável, por categorias estudadas.





artigos breves\_ n. 7

Considerando os valores de referência do descodificador de rótulos da DGS (figura 1), verificou-se que as percentagens de HambVeg que apresentavam teores baixos de lípidos, ácidos gordos saturados, açúcares e sal, e que é sinónimo de uma melhor qualidade nutricional, foram respetivamente: 0,0% (n=0), 67,9% (n=91), 97,8% (n=131) e 0,7% (n=1). Por outro lado, 100% (n=134), 32,1% (n=43), 2,2% (n=3) e 99,3% (n=133) dos HambVeg apresentavam teores médios ou altos dos referidos nutrientes (tabela 2). Relativamente aos Vegurt, verificou-se que a maioria apresentava baixos teores de lípidos, ácidos gordos saturados

e sal, respetivamente 62,0% (n=62), 64,0% (n=64), e 94,0% (n=94), e que, por outro lado, 38,0% (n=38), 36,0% (n=36), 72,0% (n=72) e 6,0% (n=6) apresentavam teores médios ou altos desses mesmos nutrientes (tabela 2).

Procurando avaliar de forma mais completa os produtos processados de base vegetal em estudo, determinou-se o mínimo, a média e o máximo, para os parâmetros nutricionais: energia (kcal), lípidos (g), ácidos gordos saturados (g), hidratos de carbono (g), açúcares (g), fibra (g), proteínas (g) e sal (g), por 100 g, para ambas as categorias (tabela 3).

Tabela 2: Percentagens de HambVeg e de Vegurt com teores “Alto”, “Médio” e “Baixo” correspondentes aos diferentes parâmetros nutricionais avaliados, tendo em consideração os valores de referência do descodificador de rótulos da Direção-Geral da Saúde.

	HambVeg (n=134)				Vegurt (n=100)			
	Lípidos	Ácidos gordos saturados	Açúcares	Sal	Lípidos	Ácidos gordos saturados	Açúcares	Sal
Alto	3,0%	3,7%	0,0%	16,4%	0,0%	19,0%	0,0%	0,0%
Médio	97,0%	28,4%	2,2%	82,8%	38,0%	17,0%	72,0%	6,0%
Baixo	0,0%	67,9%	97,8%	0,7%	62,0%	64,0%	28,0%	94,0%

Tabela 3: Estatísticas dos parâmetros nutricionais para as categorias de produtos processados de base vegetal em estudo.

		Energia	Lípidos	Ácidos gordos saturados	Hidratos de carbono	Açúcares	Fibra*	Proteínas	Sal
		kcal	(g/100g)						
HambVeg (n=134)	Mínimo	124	3,4	0,4	1,9	0,0	0,0	0,9	0,03
	Média	202	9,5	1,6	14,5	2,2	4,8	12,5	1,19
	Máximo	324	9,1	6,5	34,2	5,5	14,0	27,0	2,10
Vegurt (n=100)	Mínimo	35	1,3	0,2	0,0	0,0	0,1	0,2	0,01
	Média	83	3,7	2,2	9,4	6,9	1,1	2,4	0,13
	Máximo	134	11,9	10,5	19,0	14,0	4,5	6,4	0,60

\* As estatísticas apresentadas para este parâmetro nutricional são referentes a um número de produtos inferior (n=179) à amostra total de produtos processados de base vegetal avaliados (n=234).



Considerando conjuntamente os teores médios referentes aos açúcares e ao sal, verificou-se que nenhuma das categorias alimentares em estudo estava de acordo com os valores de referência da EIPAS. À categoria HambVeg correspondia uma média dos teores de açúcares de 2,2 g/100 g, no entanto, apresentava uma média dos teores de sal (1,19 g/100 g) muito superior ao valor de referência da EIPAS (0,3 g/100 g); e à categoria Vegurt correspondia uma média dos teores de açúcares de 6,9 g/100 g, portanto superior ao valor de referência da EIPAS (5 g/100 g), apesar da média dos teores de sal (0,13 g/100 g) ser inferior ao respetivo valor de referência (tabela 3).

No que se refere ao valor energético, os HambVeg apresentavam um valor médio de 202 kcal/100 g e os Vegurt de 83 kcal/100 g (Vegurt) (tabela 3), o que significa que, de acordo com a definição de “Baixo valor energético” ( $\leq 40$  kcal/100 g) constante do Regulamento (CE) n.º 1924/2006 (5), nenhuma destas categorias pode ter essa classificação. Apesar da elevada densidade energética dos HambVeg, verificou-se que as médias dos seus teores de lípidos (9,5 g/100 g), ácidos gordos saturados (1,6 g/100 g), açúcares (2,2 g/100 g), e sal (1,19 g/100 g) eram, de acordo com o descodificador de rótulos, médias ou baixas.

Estes resultados demonstram a grande discrepância de valores existente na mesma categoria alimentar, para os vários parâmetros nutricionais avaliados.

## **\_Conclusão**

A grande maioria dos produtos processados de base vegetal estudados (88,5%) não estava de acordo com os valores de referência da Estratégia Integrada para a Promoção da Alimentação Saudável (EIPAS) para os açúcares e sal, quando avaliados conjuntamente.

Em ambas as categorias, foi possível encontrar alguns alimentos concordantes com os referidos valores de referência avaliados simultaneamente, no entanto, em percentagens reduzidas (HambVeg=0,7% e Vegurt=24%). Apesar disso, quando considerados conjuntamente os teores médios determinados para os açúcares e sal, verificou-se

que nenhuma categoria satisfazia as metas de referência da EIPAS.

À categoria HambVeg correspondiam percentagens consideravelmente elevadas de produtos com teores médios ou altos de lípidos e de sal (100% e 99,3%, respetivamente). À categoria Vegurt correspondia uma percentagem elevada de produtos com teores médios de açúcares (72,0%).

Os vários resultados obtidos demonstram a grande discrepância de valores existente para os vários parâmetros nutricionais avaliados, dentro da mesma categoria alimentar, o que reflete a possibilidade de uma reformulação destes alimentos pelos seus produtores, para se obterem perfis nutricionais mais saudáveis.

Neste contexto, a compra de alimentos processados de base vegetal deve ser muito bem ponderada, sendo a literacia alimentar e a leitura completa do rótulo indispensáveis à realização de escolhas alimentares mais adequadas.

## **Referências bibliográficas:**

- (1) World Health Organization. Regional Office for Europe. Plant-based diets and their impact on health, sustainability and the environment: a review of the evidence: WHO European Office for the Prevention and Control of Noncommunicable Diseases. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe, 2021. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/349086>.
- (2) World Health Organization. Regional Office for Europe. Healthy and Sustainable Diets: Key workstreams in the WHO European Region: Factsheet. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe, 2021. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/340295>
- (3) Despacho n.º 11418/2017. DR 2ª série de 2017-12-29, nº 249:29595-8. Aprova a Estratégia Integrada para a Promoção da Alimentação Saudável (EIPAS). <https://dre.pt/dre/detalhe/despacho/11418-2017-114424591>
- (4) Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável. Direção-Geral da Saúde. Descodificador de rótulos. [online]. Disponível em: <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/descodificador-de-rotulos/>
- (5) União Europeia. Regulamento (CE) n.º 1924/2006 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 20 de dezembro de 2006, relativo às alegações nutricionais e de saúde sobre os alimentos. JO 30.12.2006: L 404/9-25. <http://data.europa.eu/eli/reg/2006/1924/oj>