

ENERGIA E TEORES DE SAL EM CONSERVAS DE PESCADO NO MERCADO PORTUGUÊS EM 2025

Paulo Fernandes, Roberto Brazão, M. Graça Dias

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

Introdução

É reconhecida a associação entre a ingestão excessiva de energia, açúcar e sal e doenças crónicas não transmissíveis. A Estratégia Integrada para a Promoção da Alimentação Saudável (EIPAS) foi lançada, tendo como um objetivo, incentivar a reformulação dos alimentos, conducente à redução progressiva do consumo de açúcar e sal. Foi estabelecido, para o sal, o teor máximo (g/100 g) de 0,2 para sopas e pratos principais e 0,3 para os restantes alimentos.

Objetivos

Monitorizar a energia e teor de sal em conservas de pescado, disponibilizadas no mercado português, em 2025.

Metodologia

Recolheram-se, nas lojas online das principais distribuidoras alimentares em Portugal, dados sobre 192 conservas de pescado. Destas, consideraram-se as que apresentavam informação de energia e teores de sal. Foram agrupadas: “em azeite/óleo” (74), “em molho” (34), “ao natural” (17), “patê” (15) e “receita” (6), num total de 146.

Os teores de sal foram comparados com as recomendações da EIPAS.

Referencias

- [1]- Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física, IAN-AF 2015-2016 | Relatório de resultados
- [2]- Diário da República (2ª série, nº 249, Portaria nº 11418/2017, 29 de Dezembro de 2017).



Resultados

As medianas dos teores de sal (g/100 g) foram de 1,0 para “em azeite/óleo”, “em molho” e “ao natural”, 0,9 para “patê” e 1,1 para “receita”, com um máximo de 12 para filetes de anchovas.

As medianas da energia (kcal/100 g) foram 213,5 para “em azeite/óleo”, 159,0 para “em molho”, 106,0 para “ao natural”, 235,0 para “patê” e 167,0 para “receita”, encontrando-se o máximo de 428,0 para atum em óleo.

Tabela 1 – Energia (kcal/100 g) por tipo de conserva de pescado

	em azeite ou óleo	em molho	ao natural	patê	receita	Total
Mediana	213,5	159,0	106,0	235,0	167,0	190,5
Média	228,1	163,9	112,6	219,9	168,2	196,4
Máximo	428,0	263,0	222,0	301,0	178,0	428,0
Mínimo	147,0	111,0	80,0	148,0	159,0	80,0

Gráfico 1 – Energia (kcal/100 g) por tipo de conserva de pescado

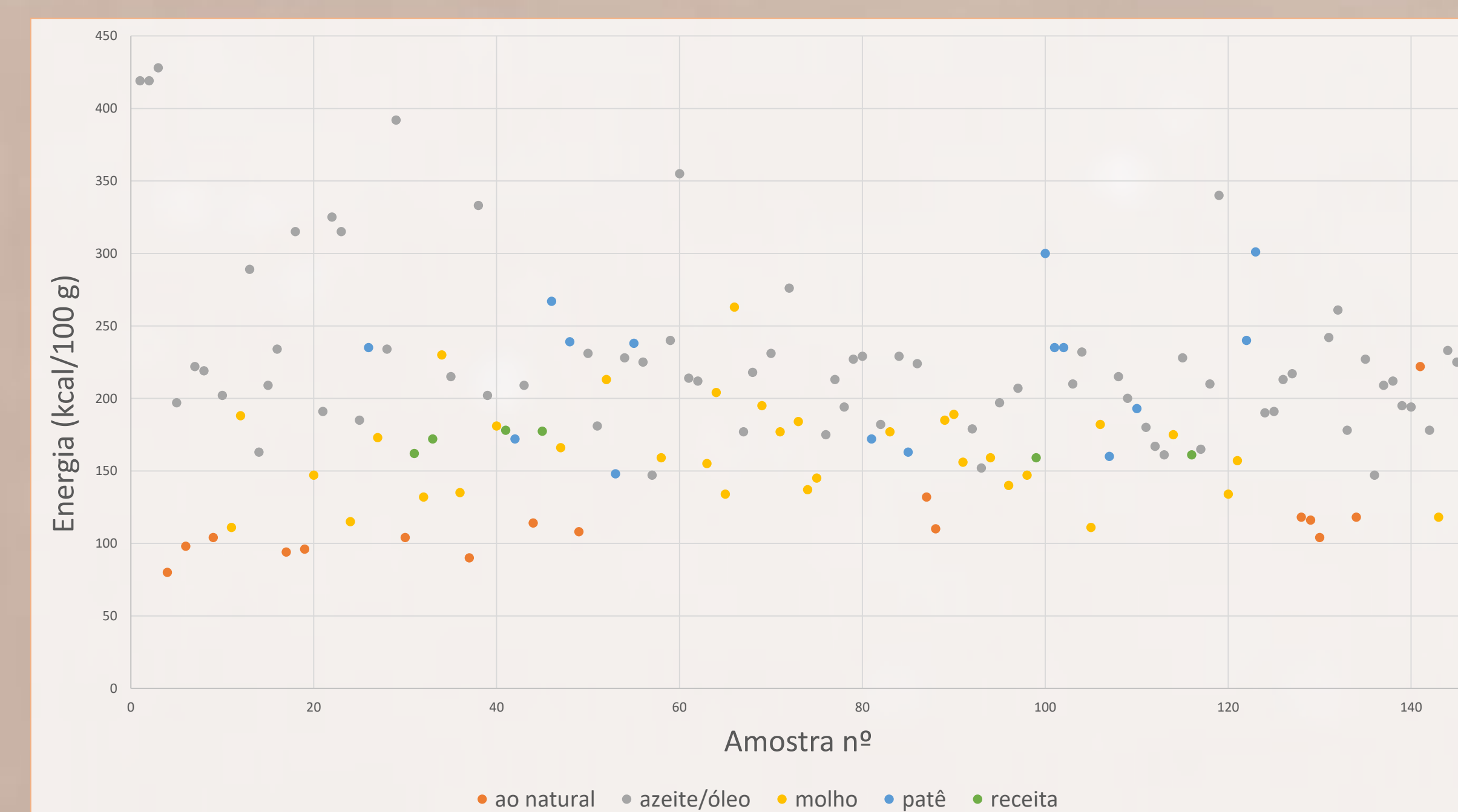
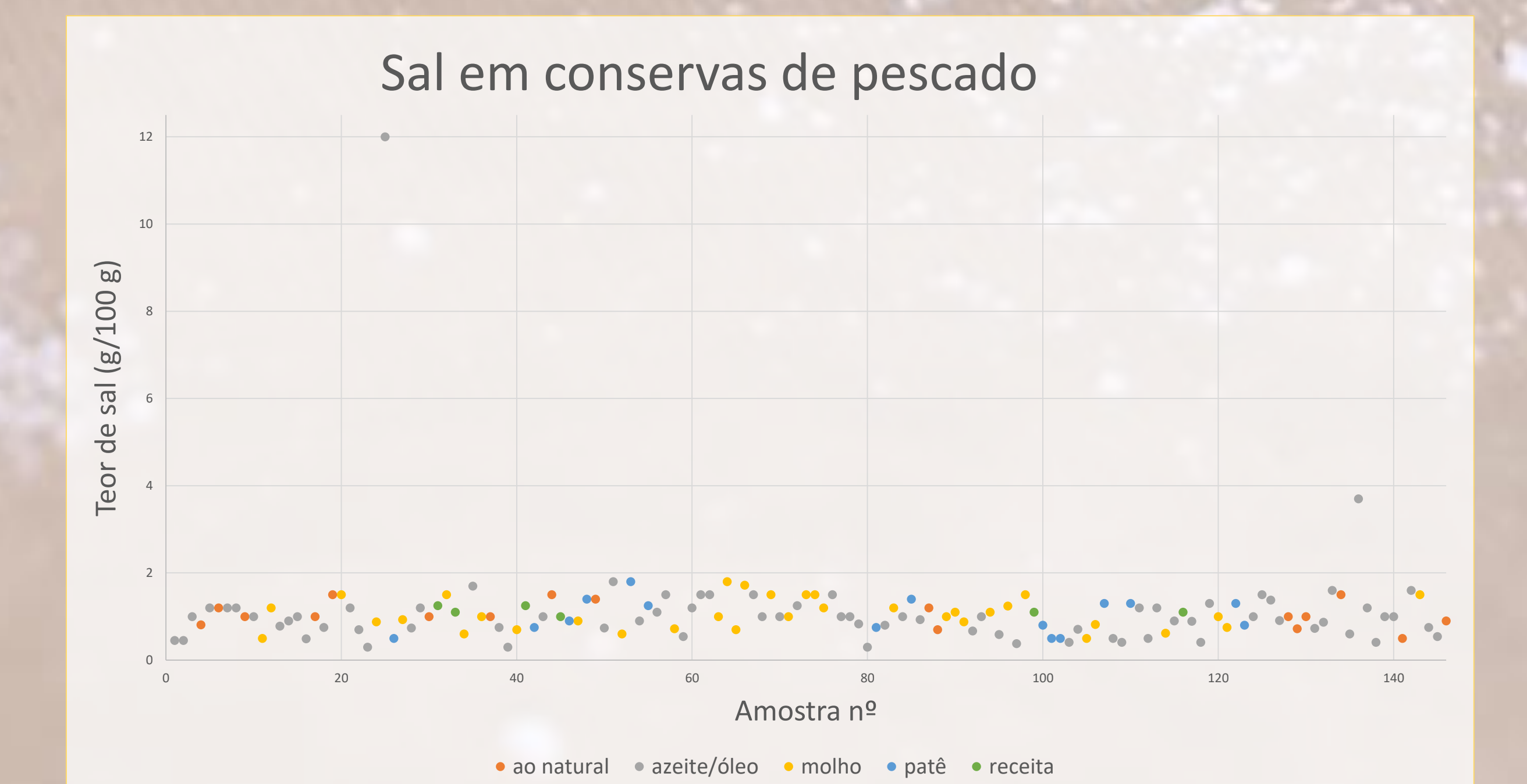


Tabela 2 – Sal (g/100 g) por tipo de conserva de pescado

	em azeite ou óleo	em molho	ao natural	patê	receita	Total
Mediana	1,0	1,0	1,0	0,9	1,1	1,0
Média	1,1	1,1	1,1	1,0	1,1	1,1
Máximo	12,0	1,8	1,5	1,8	1,3	12,0
Mínimo	0,3	0,5	0,5	0,5	1,0	0,3

Gráfico 2 – Sal (g/100 g) por tipo de conserva de pescado



Conclusões

Das 146 conservas consideradas apenas três apresentaram teores de sal (g/ 100 g) iguais (0,3) à recomendação da EIPAS, sendo o valor mediano total claramente superior (1,0).

A energia (mediana) das conservas “ao natural” é consideravelmente inferior à das “em azeite/óleo”, mesmo considerando o peso líquido.

Estes resultados reforçam a importância da contínua reformulação dos alimentos, sendo necessário avaliar a eventual necessidade tecnológica ou de segurança de um teor de sal superior ao recomendado.