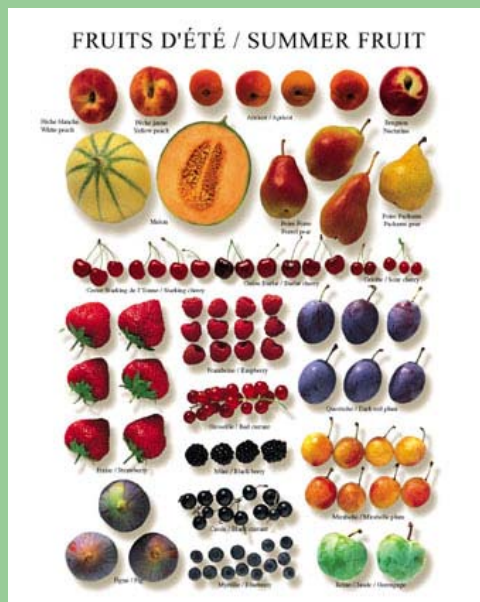


# O consumidor e as questões nutricionais

Sistema da Cadeia  
Agro-Alimentar



Ana Pinto de Moura

## Principais grupos alimentares da BAP

- Cereais e arroz
  - Raízes e tubérculos
  - Açúcares
  - Leguminosas secas
  - Produtos hortícolas
  - Frutos, incluindo a azeitona
  - Carnes e miudezas
  - Ovos
  - Pescado
  - Leite e derivados
  - Óleos e gordura
  - Bebidas
    - Bebidas alcoólicas
    - Bebidas não alcoólicas
- 
- Produtos vegetais**
- Produtos animais**
- Bebidas**

# Capitação edível diária

“**Parte edível**: corresponde ao peso do produto que pode ser integralmente utilizado como alimento, isto é, desprovido dos materiais que se rejeitam por inutilizáveis, quer no momento da preparação do produto, antes ou durante as operações culinárias, quer no prato, ao ser consumido.

O valor da Parte Edível para muitos alimentos depende acentuadamente da técnica de aproveitamento ou de hábitos e gostos alimentares”.

(Fonte: INE, Balança Alimentar Portuguesa, pp.12-13)

## Triénio 1995-97 *versus* década 70

- Principais categorias de alimentos com aumento do consumo per capita
  - Carnes e miudezas: +94 %
  - Ovos: + 89,2 %
  - Óleos e gorduras: + 52,7 %
  - Frutos e raízes e tubérculos: 45,3 %
- Principais categorias de alimentos com manutenção do consumo per capita
  - Pescado: +1,2 %
  - Cereais e arroz: + 1,2 %
  - Óleos e gorduras: + 52,7 %

## Triénio 1995-97 *versus* década 70

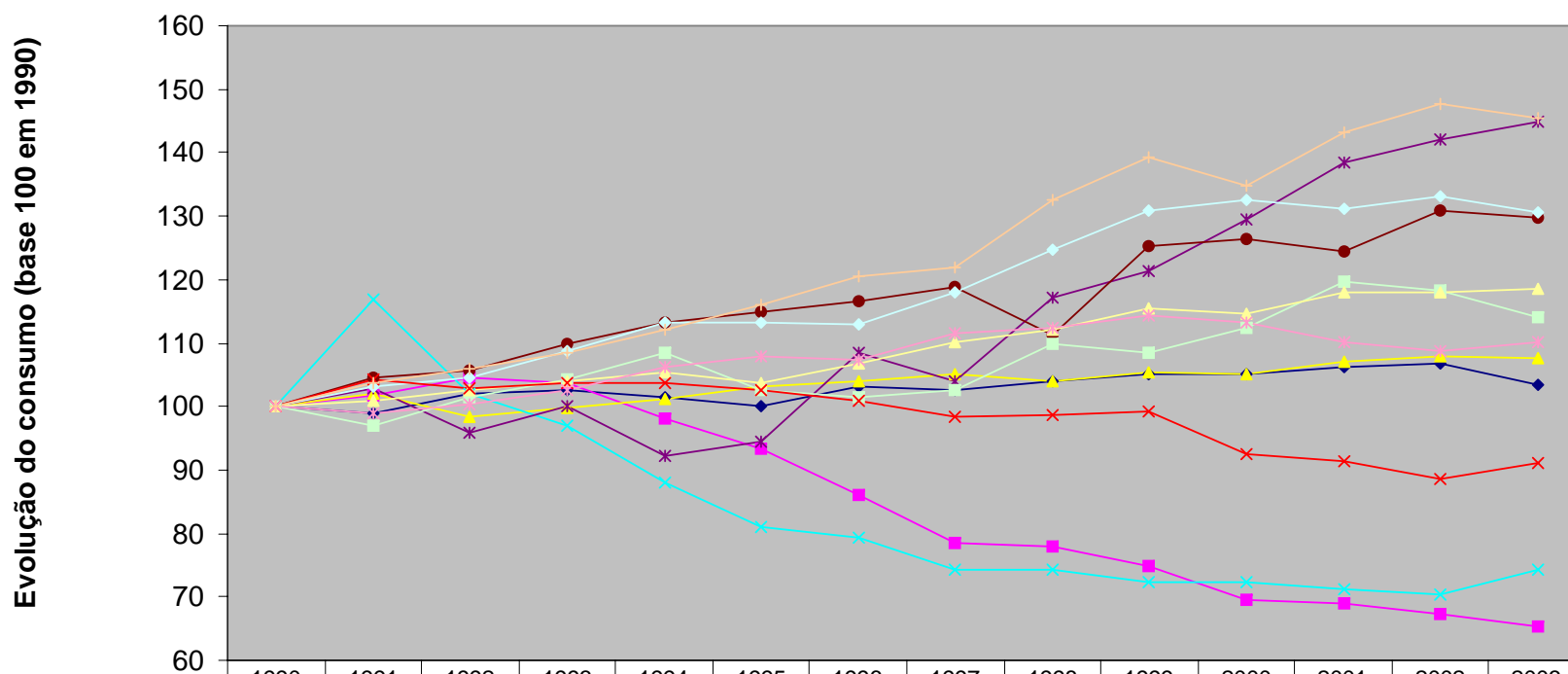
- Principais categorias de alimentos com diminuição do consumo per capita
  - Leguminosas secas: -28,8 %
  - Hortícolas: -11,9 %
- Consumo per capita de bebidas alcoólicas
  - Vinho: -39,4 %
  - Cervejas: + 64 %

## Capitação edível diária (g) dos diferentes grupos de produtos alimentares [1990-2003]

Grupos de produtos	1990	1991	1992	1993	1994	1995	1996	1997	1998	1999	2000	2001	2002	2003
Cereais e Arroz	312,8	309,5	319,3	320,6	317,2	312,9	322,7	320,9	325,5	328,8	328,8	332,4	334,4	323,9
Raízes e tubérculos	360,0	366,5	375,9	373,7	353,4	336,4	309,6	282,2	280,5	269,0	250,1	247,9	242,2	235,4
Açúcares	85,8	87,6	84,4	85,5	86,8	88,5	89,3	90,1	89,3	90,4	90,2	91,8	92,6	92,3
Leguminosas secas	15,9	18,6	16,2	15,4	14,0	12,9	12,6	11,8	11,8	11,5	11,5	11,3	11,2	11,8
Produtos hortícolas	139,7	143,5	134,0	139,7	129,0	131,8	151,5	145,4	163,6	169,6	180,8	193,2	198,3	202,4
Frutos, incluindo azeitonas	200,0	209,3	211,3	219,5	226,6	229,9	232,9	237,6	222,5	250,3	252,8	248,8	261,7	259,5
Carne e miudezas comestíveis	143,6	148,0	150,2	156,1	162,5	162,6	162,0	169,6	179,2	188,0	190,4	188,5	191,2	187,6
Ovos	19,2	18,6	19,5	20,0	20,8	19,7	19,5	19,7	21,1	20,8	21,6	23,0	22,7	21,9
Leite e derivados do leite	289,5	292,3	297,0	301,1	304,8	300,3	309,1	319,2	324,4	334,2	331,8	341,3	341,8	343,5
Pescado	66,0	68,8	67,9	68,5	68,4	67,7	66,5	64,9	65,1	65,5	61,1	60,3	58,4	60,2
Óleos e gorduras	93,0	92,1	93,2	95,3	98,8	100,3	99,7	103,7	104,6	106,3	105,2	102,5	101,1	102,4
Outros produtos alimentares	13,2	13,7	14,0	14,3	14,8	15,3	15,9	16,1	17,5	18,4	17,8	18,9	19,5	19,2

Fonte: INE, Balança Alimentar Portuguesa

## Evolução relativa (base 100 para 1990) da capitação edível diária dos diferentes produtos alimentares



	1990	1991	1992	1993	1994	1995	1996	1997	1998	1999	2000	2001	2002	2003
◆ Cereais e Arroz	100,0	98,9	102,1	102,5	101,4	100,0	103,2	102,6	104,1	105,1	105,1	106,3	106,9	103,5
■ Raízes e tubérculos	100,0	101,8	104,4	103,8	98,2	93,4	86,0	78,4	77,9	74,7	69,5	68,9	67,3	65,4
▲ Açúcares	100,0	102,1	98,4	99,7	101,2	103,1	104,1	105,0	104,1	105,4	105,1	107,0	107,9	107,6
✧ Leguminosas secas	100,0	117,0	101,9	96,9	88,1	81,1	79,2	74,2	74,2	72,3	72,3	71,1	70,4	74,2
✱ Produtos hortícolas	100,0	102,7	95,9	100,0	92,3	94,3	108,4	104,1	117,1	121,4	129,4	138,3	141,9	144,9
● Frutos, incluindo azeitonas	100,0	104,7	105,7	109,8	113,3	115,0	116,5	118,8	111,3	125,2	126,4	124,4	130,9	129,8
◆ Carne e miudezas comestíveis	100,0	103,1	104,6	108,7	113,2	113,2	112,8	118,1	124,8	130,9	132,6	131,3	133,1	130,6
■ Ovos	100,0	96,9	101,6	104,2	108,3	102,6	101,6	102,6	109,9	108,3	112,5	119,8	118,2	114,1
▲ Leite e derivados do leite	100,0	101,0	102,6	104,0	105,3	103,7	106,8	110,3	112,1	115,4	114,6	117,9	118,1	118,7
✕ Pescado	100,0	104,2	102,9	103,8	103,6	102,6	100,8	98,3	98,6	99,2	92,6	91,4	88,5	91,2
✱ Óleos e gorduras	100,0	99,0	100,2	102,5	106,2	107,8	107,2	111,5	112,5	114,3	113,1	110,2	108,7	110,1
○ Outros produtos alimentares	100,0	103,8	106,1	108,3	112,1	115,9	120,5	122,0	132,6	139,4	134,8	143,2	147,7	145,5

# Evolução do consumo alimentar: de 1990 a 2003

- Principais categorias de alimentos com aumento do consumo *per capita*:
  - Hortícolas: + 45 %
  - Estimulantes (cafés, misturas de cafés e seus sucedâneos, cacau, chocolate): + 45 %
  - Carnes e miudezas: + 31 %
  - Frutos: + 31%

Lacticínios: + 19%

Ovos: + 14 %

Gorduras: + 10 %

Açúcares: + 8 %

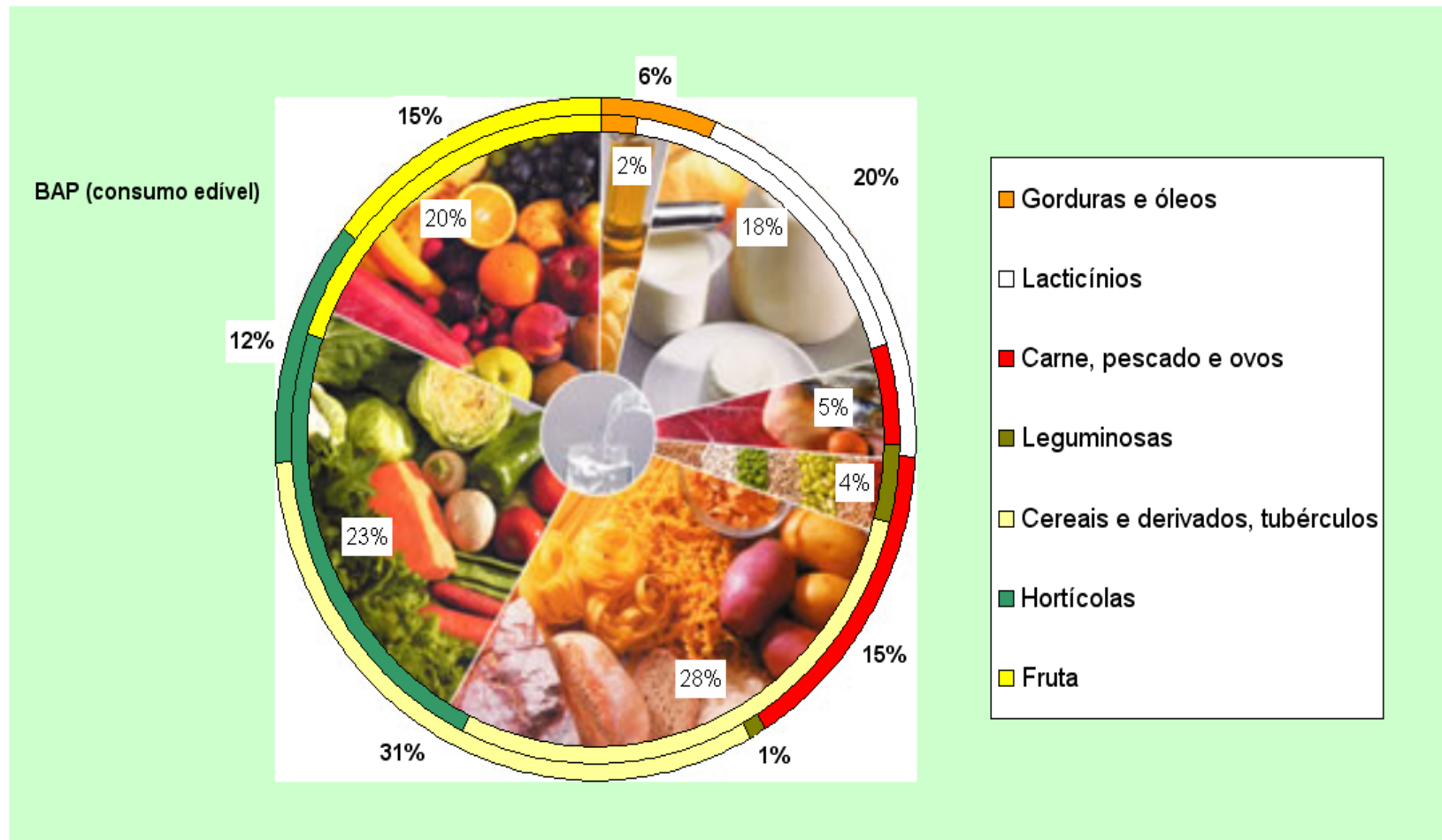
Cereais: + 4 %

crescimentos moderados

# Evolução do consumo alimentar: de 1990 a 2003

- Principais categorias de alimentos com diminuição do consumo *per capita*:
  - Raízes e tubérculos: -35 %
  - Leguminosas secas: -26 %
  - Pescado: - 9 %
  - Bebidas alcoólicas: - 13%

# Balança Alimentar Portuguesa (consumo edível em 2003) *versus* Roda dos Alimentos



Fonte: INE, Balança Alimentar Portuguesa 1990-2003

# Alimentação saudável: óptica dos especialistas



## Consumo edível recomendado:

- 28 % cereais e derivados, e tubérculos
- 23 % produtos hortícolas
- 20 % fruta
- 18 % leite e derivados
- 5 % carne, peixe e ovos
- 4 % carne, peixe e ovos
- 2 % gorduras e óleos

## Alimentação saudável: óptica dos especialistas

### **Completa:**

Comer alimentos de cada grupo e beber água diariamente

### **Equilibrada:**

Comer maior qt. alimentos pertencentes aos grupos de maior dimensão e menor qt dos que se encontram nos grupos de menor dimensão, por forma a ingerir o n.º de porções recomendado

### **Variada:**

Comer alimentos diferentes dentro de cada grupo variando diariamente, semanalmente e nas diferentes épocas do ano

## Necessidades diárias de alimentos

- Cereais e derivados e tubérculos: 4 a 11 porções por dia
  - 1 pão (50 g)
  - 1 fatia fina de broa (70 g)
  - 1 e ½ batata-tamanho médio (125 g)
  - 5 colheres de sopa de cereais de pequeno-almoço (35 g)
  - 6 bolachas – tipo Maria /água e sal (35 g)
  - 2 colheres de sopa de arroz/ massa crus (110 g)
- Leguminosas: 2 a 3 porções por dia
  - 1 colher de sopa de leguminosas secas cruas (25 g)
  - 3 colheres de sopa de leguminosas frescas cruas (80 g)
  - 3 colheres de sopa de leguminosas secas/ frescas cozinhadas (80 g)

# Necessidades diárias de alimentos

- Laticínios: 2 a 3 porções por dia
  - 1 chávena almoçadeira de leite (250 ml)
  - 1 iogurte líquido ou 1 e ½ iogurte sólido (200 g)
  - 2 fatias finas de queijo (40 g)
  - ¼ de queijo fresco – tamanho médio (50 g)
  - ½ requeijão – tamanho médio (100 g)
- Carne, peixe e ovos: 1,5 a 4,5 porções por dia
  - Carnes /pescado crus (30 g)
  - Carnes /pescado cozinhados (25 g)
  - 1 ovo –tamanho médio (55 g)

## Necessidades diárias de alimentos

- Gorduras e óleos: 1 a 3 porções por dia
  - 1 colher de sopa de azeite/ óleo (10 g)
  - 1 colher de chá de banha (10 g)
  - 4 colheres de sopa de nata (30 ml)
  - 1 colher de sobremesas de manteiga /margarina (15 g)
- Hortícolas: 3 a 5 porções por dia
  - 2 chávenas almoçadeiras de hortícolas crus (180 g)
  - 1 chávena almoçadeira de hortícolas cozinhados (140 g)
- Fruta: 2 a 3 porções por dia
  - 1 peça de fruta – tamanho médio (160 g)

## Géneros alimentícios ausentes na RA

- Açúcar e produtos açucarados
- Sal e produtos salgados
  - Quantidade de sal ingerida por dia: « 5 g
- Bebidas não alcoólicas
  - Chá, café, infusões sumos de fruta, néctares, refrigerantes, cacau
    - 1 café cheio 125 mg de cafeína
    - 1 café médio 115 mg de cafeína
    - 1 café curto 104 mg de cafeína
    - 1 refrigerante de cola 45 mg de cafeína
    - 1 chávena de chá 36 mg de cafeína
    - 1 descafeinado 2 mg de cafeína
- Bebidas alcoólicas

# **Alimentação saudável: óptica dos consumidores**

## **Comportamento do consumidor face à segurança e qualidade alimentares: percepção do risco e rotulagem (Projecto Agro 803)**

- **Tarefa: Atitudes dos portugueses face à alimentação – Objectivos**
  - Avaliação da definição de uma alimentação saudável por parte do consumidor;
  - Avaliação da identificação de possíveis fontes de informação relativas à prática de uma alimentação saudável e respectivos níveis de confiança;
  - Avaliação das barreiras associadas à prática de uma correcta alimentação;
  - Avaliação da necessidade sentida pelo consumidor em mudar os seus hábitos alimentares de acordo com as regras básicas para uma correcta alimentação;
  - Avaliação dos critérios de escolha de produtos alimentares.

# Principais conclusões

- Consumidor Português tem conhecimento correcto sobre o que se entende por uma alimentação saudável
- Consumidor Português considera que deve alterar a sua dieta alimentar no sentido de a tornar mais saudável

# Principais conclusões

- Principais benefícios à prática de uma alimentação saudável:
  - questões relacionadas com a saúde
  - questões relacionadas com o corpo
- Principais barreiras/dificuldades à prática de uma alimentação saudável:
  - constrangimentos situacionais
  - estilo de vida

# Principais conclusões

- Fontes de informação sobre nutrição:
  - Profissionais de saúde
  - Tv/rádio
- Credibilidade de fontes de informação:
  - Profissionais de saúde