

Balança Alimentar Portuguesa

2012-2016

Disponibilidades alimentares por adulto são quase duas vezes o consumo recomendado

As disponibilidades alimentares para consumo no período 2012-2016 continuam a evidenciar uma oferta alimentar excessiva e desequilibrada que tem vindo a afastar-se progressivamente do padrão alimentar mediterrânico, ainda que na última década se tenham observado algumas melhorias. Com um aporte calórico médio de 3 834 Kcal, quase suficiente para suprir as necessidades de consumo recomendadas de 2 adultos, a oferta alimentar revela desequilíbrios quando comparada com o padrão alimentar recomendado pela Roda dos Alimentos: excesso de oferta de produtos alimentares do grupo da "Carne, pescado e ovos" e "Óleos e Gorduras" e défice de "Hortícolas", "Frutos" e "Leguminosas secas".

Este quinquénio ficou marcado pelo último ciclo recessivo, com epicentro em 2012, o que levou a que a generalidade dos grupos alimentares apresentasse disponibilidades inferiores às apuradas no período 2008-2011. Entre as exceções destacam-se os peixes salgados secos, cujo consumo aparente até foi reforçado.

Tendo em conta os valores de referência diários de vitaminas e minerais para um adulto, verifica-se que as disponibilidades diárias *per capita* destes microconstituintes estão acima destes limiares.

A Balança Alimentar Portuguesa (BAP) é um instrumento analítico de natureza estatística baseado na oferta de alimentos, enquadrando as disponibilidades alimentares e a respetiva evolução em Portugal, em termos de produtos, nutrientes e calorias.

Neste Destaque, o INE atualiza e divulga a BAP para o período 2012-2016, alargando o âmbito de análise aos micronutrientes e recorrendo, sempre que se justifique, à comparação com a edição anterior (2008-2011). Para uma análise mais aprofundada recomenda-se a leitura da publicação "[Balança Alimentar Portuguesa 2012-2016](#)", divulgada em simultâneo com este destaque. No portal do INE (www.ine.pt), está disponível um conjunto de indicadores estatísticos harmonizados e comparáveis sobre a BAP para o período de 1990 a 2016.



I. RODA DOS ALIMENTOS

As disponibilidades alimentares *per capita* no período 2012-2016 diminuíram 2,7% face ao período 2008-2011, para o qual não será alheia a recessão da economia portuguesa ocorrida entre 2011 e 2013. Com um aporte calórico médio de 3 834 Kcal, suficiente para suprir as necessidades de consumo recomendadas de 2 adultos, a oferta alimentar revela desequilíbrios quando comparada com o padrão alimentar recomendado pela Roda dos Alimentos: excesso de oferta de produtos alimentares dos grupos da “Carne, pescado e ovos” e “Óleos e Gorduras” e défice de “Hortícolas”, “Frutos” e “Leguminosas secas”. De referir que estes resultados já se verificavam em edições anteriores da Balança Alimentar Portuguesa.

Roda dos Alimentos

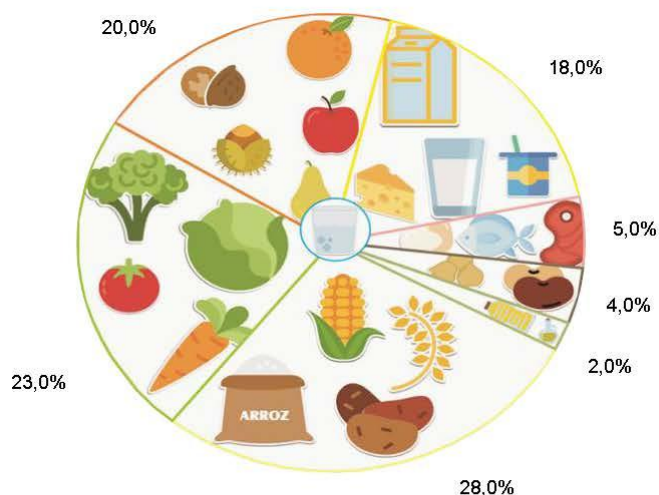
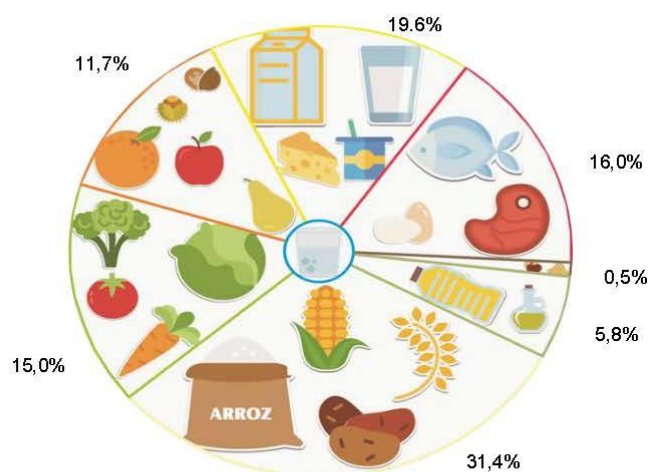
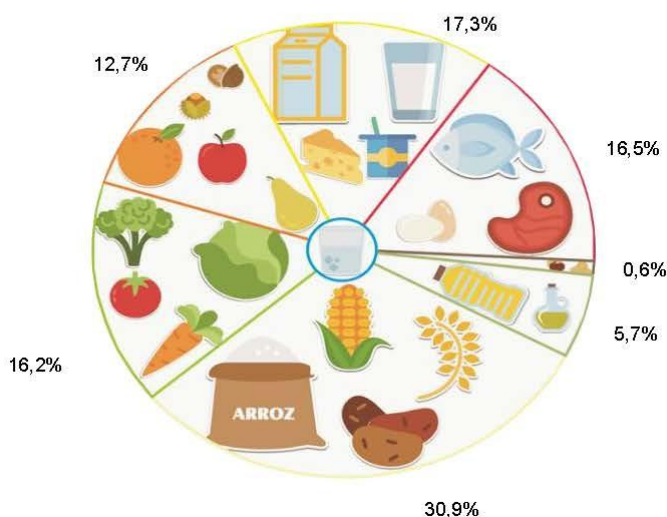


Figura adaptada da Roda dos Alimentos da Direção Geral do Consumidor

Balança Alimentar Portuguesa 2012



Balança Alimentar Portuguesa 2016



No quinquénio 2012-2016, em média, estavam disponíveis para consumo, 8,6 milhões de toneladas de alimentos brutos, exceto bebidas (8,8 milhões de toneladas no período 2008-2011). A sua conversão em calorias revela um aporte calórico médio de 3 834 kcal (3 938 kcal no período 2008-2011), com um mínimo de 3 811 Kcal em 2012 (o nível mais baixo desde 2005) e um máximo de 3 895 kcal em 2016.

A informação apurada pela BAP, quando comparada com o padrão alimentar recomendado pela Roda dos Alimentos revela, uma vez mais, uma distorção do padrão das disponibilidades face ao recomendado.

Os grupos de produtos alimentares, considerando o ano de 2016 como referência, que revelam desvios mais significativos são, por excesso, o consumo aparente de “Carnes, pescado e ovos” com 11,5 p.p. acima do consumo recomendado e, no polo oposto, a oferta disponível para os grupos “Frutos” e “Hortícolas”, com disponibilidades deficitárias de 7,3 p.p. e 6,8 p.p., respetivamente.

Salienta-se ainda os desvios positivos, face à roda dos alimentos, dos grupos alimentares “Cereais, raízes e tubérculos” e “Óleos e gorduras” e os desvios negativos das “Leguminosas secas” e do “Leite e produtos lácteos”.

II. DISPONIBILIDADES DIÁRIAS DE PRODUTOS ALIMENTARES

No quinquénio 2012-2016 cada residente em território nacional tinha, em média, disponível diariamente para consumo, 213,3 g de carne, 54,3 g de pescado, ½ ovo, 332,7 g de leite e produtos lácteos, 338,7 g de cereais, 217,1 g de batata, 288,2 g de hortícolas, 222,2 g de frutos, 8,0 g de leguminosas secas, 102,9 g de óleos e gorduras, 73,6 g de açúcar, 23,7 g de produtos estimulantes, 547,7 ml de bebidas não alcoólicas e 266,7 ml de bebidas alcoólicas.

No quinquénio 2012-2016 foram várias as ocorrências com impacto nas disponibilidades alimentares, nomeadamente: o facto de compreender um período recessivo da economia portuguesa (2011-2013); a extinção do regime de quotas leiteiras; o embargo da Rússia à carne europeia; a aplicação da Diretiva Bem-Estar animal; as ações de sensibilização para hábitos de alimentação mais saudável.

No quinquénio 2012-2016, a média das disponibilidades alimentares foi, para a maioria dos produtos, inferior às do período 2008-2011, tendo-se registado em 2012 o nível mais baixo. Assistiu-se a uma redução do consumo aparente de carne, pescado, cereais e óleos e gorduras. Em contrapartida, aumentaram as disponibilidades dos produtos frescos (hortícolas e fruta), batata, leguminosas secas, açúcar e produtos estimulantes (café e chocolate). Imunes ao ciclo recessivo estiveram as disponibilidades alimentares dos peixes salgados secos, que inclusivamente reforçaram as suas disponibilidades no grupo do pescado e o escoamento de cereais para a indústria de alimentos compostos para animais, que se manteve em níveis idênticos ao passado.

Disponibilidades diárias per capita de produtos alimentares e bebidas

	Média 2008-2011	2012	2016	^{g/hab/dia} Média 2012-2016
 Cereais e arroz	344,1	348	339,4	338,8
Raízes e tubérculos 	208,9	209	224,6	219,8
 Açúcares	84,3	84,1	88,3	86,8
Leguminosas secas 	11,0	9,6	11,2	10,7
 Produtos hortícolas	251,9	266,6	295,9	288,2
Frutos 	233,6	208,8	232,6	223,3
 Carne e miudezas comestíveis	221,0	207,1	220,3	213,3
Ovos 	21,4	20,3	23,3	21,8
 Leite e produtos lácteos	358,0	348,5	316,1	332,5
Pescado 	62,8	55,9	56,7	54,3
 Óleos e gorduras	108,6	102,3	104,8	102,9
Outros produtos alimentares 	23,1	23,3	24,1	23,7
 Bebidas alcoólicas	299,3	261,1	276,1	266,7
Bebidas não alcoólicas 	547,7	535	580,3	547,7

Bebidas expressas em ml/hab/dia

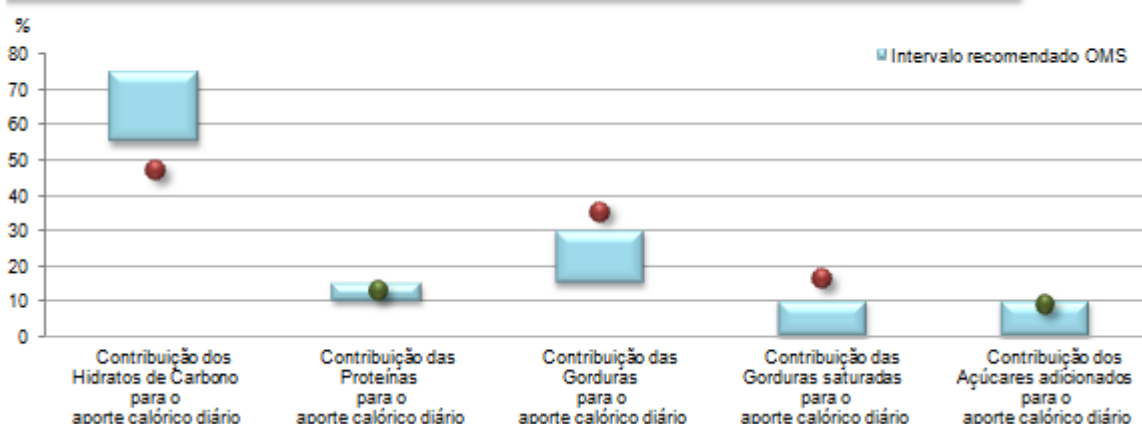
A alteração de hábitos alimentares e a extinção do regime de quotas leiteiras agravaram a redução do consumo aparente de leite, a situação de seca em 2012 reduziu ainda mais as disponibilidades de carne e os limites à captura de sardinha impostos no quadro das medidas de gestão adotadas para este recurso tiveram forte impacto na evolução das capturas de pescado. Para alguns dos produtos alimentares, o nível de disponibilidades manteve-se mas aumentaram as exportações, nomeadamente: o milho, uma das mais importantes culturas arvenses em Portugal beneficiou de novas áreas de regadio do perímetro de rega do Alqueva, o que fez disparar a produção; os cereais de outono/inverno, pela aposta na qualidade e os ovos com a entrada em funcionamento de unidades produtivas de maior dimensão na sequência do processo de adaptação de gaiolas melhoradas para dar cumprimento à legislação comunitária relativa à proteção das galinhas poedeiras.

III. CONTRIBUIÇÃO DAS DISPONIBILIDADES ALIMENTARES PARA O FORNECIMENTO DE MACRONUTRIENTES, ENERGIA E MICRONUTRIENTES

No período 2012-2016, a oferta alimentar disponível em macronutrientes equivalia a 122,3 g/hab/dia de proteínas, 149,3 g/hab/dia de gorduras, 454,7 g/hab/dia de hidratos de carbono.

Tendo em conta que, para manter um padrão alimentar saudável, os hidratos de carbono devem contribuir com 55-75%¹ para o aporte calórico das disponibilidades alimentares, as gorduras com 15-30%¹ e as proteínas com 10-15%¹, a contribuição energética das gorduras calculada pela BAP foi de 35,3% em 2016 (34,9% em 2012), valor superior ao limite máximo recomendado para o consumo. Já a contribuição dos hidratos de carbono foi de 47,0% nesse ano (47,8% em 2012), situando-se abaixo do intervalo recomendado. As proteínas apresentaram uma contribuição energética de 12,8% em 2016 (12,7% em 2012), dentro do intervalo recomendado.

Posicionamento de Portugal face às recomendações da OMS - BAP 2016



¹ Recomendações da Organização Mundial de Saúde (OMS) e da Organização das Nações Unidas para Agricultura e Alimentação (FAO) no âmbito do *Joint WHO/FAO Expert Consultation*.

Realça-se, no entanto, que estas proporções estão referenciadas a um aporte calórico de 3 895 kcal (2016) pelo que, quando reportadas a um plano alimentar que corresponda à média da dose diária de calorias recomendadas (2 000 kcal/hab/dia) e tendo em conta que a ingestão de proteína de referência é de 50 gramas, de gorduras 70 gramas e de hidratos de carbono 260 gramas, os montantes calculados na BAP em 2016 estão claramente acima desses valores de referência em valor absoluto em todos os macronutrientes (proteínas: 124,9 g/hab/dia; gorduras: 152,8 g/hab/dia; hidratos de carbono: 458,0 g/hab/dia).

Disponibilidades alimentares diárias *per capita* de vitaminas - 2016

		Valores de referência * 2016	
Vitamina A	µg/hab/dia	800,0	1 131,4
Vitamina D	µg/hab/dia	5,0	4,8
Vitamina E	mg/hab/dia	12,0	33,0
Vitamina B1	mg/hab/dia	1,1	2,2
Vitamina B2	mg/hab/dia	1,4	1,6
Vitamina B3	mg/hab/dia	16,0	57,2
Vitamina B6	mg/hab/dia	1,4	3,3
Vitamina B12	µg/hab/dia	2,5	9,8
Vitamina C	mg/hab/dia	80,0	156,0

Disponibilidades alimentares diárias *per capita* de minerais - 2016

		Valores de referência *1 2016	
			(mg/hab/dia)
Sódio	< 2 000 *2		1 194,5
Potássio	2 000		4 931,5
Cálcio	800		951,9
Fósforo	700		1 865,7
Magnésio	375		425,1
Ferro	14		14,6
Zinco	10		14,2

*1 Regulamento (UE) N.º 1163/2011, de 25 de Outubro de 2011 - doses diárias de referência (adultos)

*2 Recomendação da Organização Mundial de Saúde (Sodium intake for adults and children - Guidelines 2012) - 5 g/pessoa/dia de sal (NaCl)

Tendo em conta os valores de referência diários de vitaminas e minerais para um adulto, verifica-se que as disponibilidades diárias *per capita* destes microconstituintes apuradas pela BAP em 2016 estão acima desses limiares. Apenas no caso da vitamina D, as quantidades apuradas estão ligeiramente abaixo, o que indica um défice desta vitamina nas disponibilidades alimentares, no entanto esta é sintetizada no organismo humano pela exposição da pele ao sol.

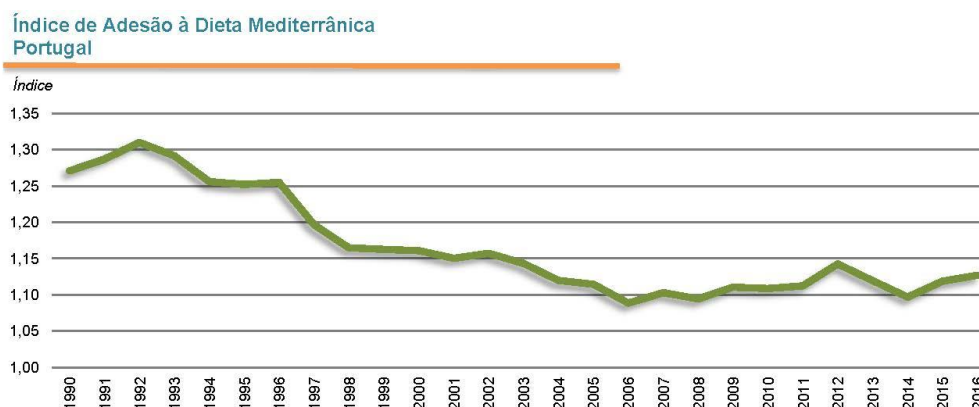
As quantidades de Sódio apuradas pela BAP referem-se ao mineral existente naturalmente nos alimentos e não inclui o adicionado sob a forma de sal. Considerando o limite máximo recomendado pela OMS de 2 000 mg de Sódio, equivalente a 5 gramas de sal, as disponibilidades alimentares são reponsáveis por mais de metade do limite recomendado (1 194,5 mg/hab/dia em 2016).

IV. DIETA MEDITERRÂNICA

Padrão das disponibilidades alimentares afasta-se do ideal de dieta mediterrânica, sendo contudo esse afastamento menor nos anos da crise económica.

Com a alteração dos hábitos alimentares, é importante verificar a adesão do padrão das disponibilidades alimentares para consumo face à dieta mediterrânica.

Para o efeito, procedeu-se ao cálculo do *Mediterranean Adequacy Index* (MAI) (Índice de Adesão à Dieta Mediterrânica) que mede o grau de adesão ao padrão alimentar mediterrânico e que foi proposto pela primeira vez por Fidanza et al². Este índice resulta do quociente entre a percentagem de energia proveniente de grupos de alimentos tipicamente mediterrânicos pela percentagem de energia fornecida por grupos de alimentos designados como não mediterrânicos.



Um índice superior a 1 revela uma predominância de calorias provenientes de produtos ditos mediterrânicos. Assim, quanto maior for o índice, mais o padrão das disponibilidades alimentares se aproxima do ideal do padrão alimentar mediterrânico.

O grau de adesão à dieta mediterrânica revela que a oferta de alimentos para consumo tem vindo progressivamente a afastar-se deste padrão alimentar, ainda que nos anos mais recentes se tenham observado algumas melhorias. No quinquénio 2012-2016 a maior aproximação ao padrão da dieta mediterrânica ocorreu em 2012, epicentro do período de recessão económica que o país atravessou. Nos anos de 2013 e 2014, o índice voltou a baixar, devido ao decréscimo de 2,3% das calorias provenientes dos produtos típicos da Dieta Mediterrânica, principalmente azeite e cereais e ao aumento de 2,3% das calorias provenientes dos restantes produtos (carne e alimentos ricos em açúcar). A evolução do índice no período pós 2014 reflete um aumento de calorias proveniente dos produtos típicos da dieta mediterrânica (+3,9%), superior ao dos outros produtos (+1,6%).

² - Alberti A., Fruttini D., Fidanza F. (2009) - The Mediterranean Adequacy Index: Further confirming results of validity. *Nutrition, Metabolism & Cardiovascular Diseases* (2009) 19, 61-66.

Ficha técnica de execução:

A Balança alimentar disponibiliza um quadro exaustivo de informação relativo ao padrão de abastecimento alimentar de um país durante um determinado período de referência. O balanço dos produtos alimentares indica para cada produto primário e para um número reduzido de produtos processados as quantidades potencialmente disponíveis para consumo humano, ou seja, apresentam uma medida de consumo aparente do ponto de vista da oferta de alimentos e não o consumo efetivo dos produtos alimentares.

Disponibilidades alimentares

Os dados relativos a disponibilidades alimentares da BAP incluem as quantidades disponíveis de produtos alimentares e bebidas para consumo dos residentes em Portugal, quer seja a nível dos alojamentos familiares quer fora dos alojamentos (restauração, cantinas, hospitais, prisões, etc.). O cálculo das disponibilidades *per capita* utiliza para o efeito a população média residente em Portugal no período de referência.

Disponibilidades alimentares = Produção + Importação - Exportação - Sementeira/Ovos para Incubação - Alimentação animal - Utilização Industrial - Transformação industrial - Perdas - Variação de existências

Disponível para abastecimento

Quantidade de produto disponível (produção nacional deduzida das exportações e acrescida das importações) para as diferentes utilizações (Alimentação animal, Transformação e Utilização Industrial, Sementeira ou Incubação e Consumo Humano).

Índice de Adesão à Dieta Mediterrânica

Este índice corresponde à proporção entre as calorias fornecidas (kcal/hab/dia) pelo total dos produtos que fazem parte da Dieta Mediterrânica e as calorias fornecidas pelos produtos que são menos frequentes nesta dieta.

O índice calculado teve por base o índice *Mediterranean Adequacy Index*, considerando os seguintes produtos:

Produtos típicos de uma dieta mediterrânica - cereais, batata, hortícolas, frutos, pescado, azeite e vinho.

Produtos que não fazem parte de uma dieta mediterrânica, ou presentes em quantidades menores - carne, ovos, laticínios, óleos vegetais (excluindo o azeite), produtos ricos em açúcar, produtos estimulantes, bebidas alcoólicas