ISSN 0373-3162

BALANÇA ALIMENTAR PORTUGUESA 2020 2024

INSTITUTO NACIONAL DE ESTATÍSTICA
STATISTICS PORTUGAL

1935-2025

FICHA TÉCNICA

TÍTULO |
Balança Alimentar Portuguesa - 2020/2024

EDITOR |
Instituto Nacional de Estatística, I. P.
Av. António José de Almeida
1000-043 Lisboa
Portugal

DESIGN E COMPOSIÇÃO |
Instituto Nacional de Estatística, I. P.

PUBLICAÇÃO PERIÓDICA|
Quinquenal

Agricultura, floresta e pescas | Agricultura, floresta e pescas

EDIÇÃO DIGITAL |

ISSN 0373-3162
ISBN 978-989-25-0717-0

Apoio| ao utilizador
218 440 695
Chamada para rede fixa nacional

O INE, I.P. na Internet
www.ine.pt

© INE, I.P., · Portugal, 2025
A informação estatística disponibilizada pelo INE pode ser usada de acordo com a Atribuição 4.0 Internacional (CC BY 4.0) da Creative Commons Atribution 4.0, devendo contudo ser claramente identificada a fonte da informação.

INTRODUÇÃO

A Balança Alimentar Portuguesa (BAP) é um instrumento analítico de natureza estatística que mede o consumo alimentar do ponto de vista da oferta dos alimentos. É expresso em disponibilidades edíveis diárias por habitante, traduzidas em calorias, proteínas, hidratos de carbono, gorduras, álcool, vitaminas e minerais. Nesta edição apresenta-se a informação atualizada para o período 2020-2024.

Está disponível em www.ine.pt, um conjunto de indicadores estatísticos harmonizados e comparáveis sobre a BAP no período de 1990 a 2024.

INTRODUCTION

The Portuguese Food Balance Sheet (BAP) is an analytical instrument of statistical nature that measures food consumption from the point of view of food supply. It is expressed in daily supplies per inhabitant, translated into calories, proteins, carbohydrates, fats, alcohol, vitamins and minerals. In this edition, the information for the period 2020-2024 is updated.

A set of harmonized and comparable statistical indicators on BAP is available at www.ine.pt from 1990 to 2024.

ÍNDICE

INTRODUÇÃO/INTRODUCTION 3

SUMÁRIO EXECUTIVO/EXECUTIVE SUMMARY 5

SINAIS CONVENCIONAIS/SIGLAS 11

ANÁLISE DE RESULTADOS 12

1- DISPONIBILIDADES DIÁRIAS DE PRODUTOS ALIMENTARES E BEBIDAS E RODA DOS ALIMENTOS 13

2 - DISPONIBILIDADES ALIMENTARES PARA CONSUMO 18
2.1 - CARNES 19
2.2 - PESCADO 23
2.3 - OVOS 25
2.4 - LEITE E PRODUTOS LÁCTEOS 27
2.5 - CEREAIS 29
2.6 - RAÍZES E TUBÉRCULOS 31
2.7 - HORTÍCOLAS 33
2.8 - FRUTOS 33
2.9 - LEGUMINOSAS SECAS 36
2.10 - ÓLEOS E GORDURAS 37
2.11 - AÇUCARES 39
2.12 - PRODUTOS ESTIMULANTES 40
2.13 - BEBIDAS NÃO ALCOÓLICAS 41
2.14 - BEBIDAS ALCOÓLICAS 42

3 - CONTRIBUIÇÃO DAS DISPONIBILIDADES ALIMENTARES PARA O FORNECIMENTO DE MACRONUTRIENTES, ENERGIA E MICRONUTRIENTES 44
3.1 - MACRONUTRIENTES 45
3.2 - MICRONUTRIENTES 49

4 - DISPONIBILIDADES ALIMENTARES FACE ÀS RECOMENDAÇÕES PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL 54

5 - DIETA MEDITERRÂNICA 58

6 - METODOLOGIA E CONCEITOS 62

7 - BIBLIOGRAFIA 64

SUMÁRIO EXECUTIVO

1 COMPARAÇÃO DA BALANÇA ALIMENTAR PORTUGUESA 2020-2024 COM A RODA DOS ALIMENTOS

- No quinquénio 2020-2024, a Balança Alimentar Portuguesa (BAP) registou uma disponibilidade média diária de 4 079 kcal por habitante, praticamente idêntica à observada no período de 2015-2019, que foi de 4 077 kcal. Importa, contudo, salientar as 3 894 kcal de disponibilidade registadas em 2020 (o primeiro ano da pandemia de Covid-19,) que constituíram o resultado mais baixo dos últimos dez anos.
- Em 2024, os grupos de produtos alimentares com maiores desvios, em módulo, face ao consumo recomendado pela Roda dos Alimentos foram, por excesso, a "Carne, pescado e ovos" (+12,4 p.p. que compara com +12 p.p. em 2020) e por defeito os "Hortícolas" (-8,1 p.p. versus -8,2 p.p. em 2020) e os "Frutos" (-3,7 p.p., face a -4,3 p.p. em 2020).

2 DISPONIBILIDADES ALIMENTARES MÉDIAS POR GRUPOS DE PRODUTOS EM 2020-2024 FACE A 2015-2019

- As disponibilidades de carne aumentaram 2,9% e atingem 234,4 g/hab/dia (85,5 kg/hab/ano).
- A carne de animais de capoeira continuou a representar a maior fatia das disponibilidades, correspondendo a 39,9% do total. Seguiu-se a carne de suíno, com 27,4%, registando uma diminuição média de 2,5 p.p.. A carne de bovino ocupou a terceira posição (23,7%), tendo aumentado 1,5 p.p..
- A oferta de pescado para consumo diminuiu 2,1% não tendo ultrapassado 60,4 g/hab/dia. O consumo aparente de crustáceos e moluscos cresceu 20,6%, mantendo-se como o segundo produto deste grupo (28,6% do total), a seguir ao peixe fresco, refrigerado, congelado ou em conserva (55,1%), e relegando para a terceira posição o bacalhau e outros peixes salgados secos (16,3%).
- O consumo aparente de ovos aumentou 11,9%, com uma taxa média de crescimento anual no quinquénio em análise de cerca de 3%. Em média, cada residente no território nacional teve disponível para consumo, no período em análise, cerca de meio ovo por dia e por pessoa (183 ovos/ano), considerando um ovo médio com casca.
- As disponibilidades diárias per capita de leite e produtos lácteos reduziram-se em 3,6%, situando-se nas 312,7 g/hab/dia, com o leite para consumo público, principal produto deste grupo (56,7% do total), a diminuir a sua disponibilidade em 10,6%.

- As disponibilidades alimentares de cereais diminuíram ligeiramente (-1,2%), situando-se no quinquénio em análise nas 342,4 g/hab/dia. Portugal só cobriu 23,0% das necessidades de consumo de cereais em 2020-2024 (24,7% em 2015-2019).

- As disponibilidades de raízes e tubérculos diminuíram 5,5% situando-se em 212,9 g/hab/dia devido essencialmente ao decréscimo da oferta de batata para consumo (-6,2%), face a 2015-2019.

- O consumo aparente de hortícolas diminuiu 4,4%, com 275,3 g/hab/dia, que compara com 288,1 g/hab/dia em 2015-2019.

- As quantidades diárias disponíveis de frutos por habitante aumentaram 13,9%, registando no quinquénio em análise um crescimento médio anual de 1,8%.

- Com 12,5 g/hab/dia de leguminosas secas disponíveis, o consumo aparente registou um aumento de cerca de 2%.

- O consumo aparente de óleos e gorduras manteve uma trajetória decrescente, reduzindo-se em 7,1% e fixando-se no período em análise em 95,4 g/hab/dia.

- As disponibilidades diárias de açúcares adicionados totalizaram 81,3 g/hab/dia, decrescendo 4,4%.

- As disponibilidades diárias de café, cacau e chocolate para consumo aumentaram (25,1 g/hab/dia em 2015-2019), ascendendo no quinquénio em análise a 29,3 g/hab/dia.

- Cada residente em território nacional teve disponível para consumo 653,6 ml/hab/dia de bebidas não alcoólicas, mais 6,6% face ao apurado no quinquénio anterior.

- A água engarrafada é a bebida não alcoólica disponível em maior quantidade com 65,5% do total (428,1 ml/hab/dia), seguida pelos refrigerantes com 28,9% (188,4 ml/hab/dia) e pelos sumos com 5,6% (37,0 ml/hab/dia).

- As quantidades diárias disponíveis per capita de bebidas alcoólicas foram de 332,2 ml/hab/dia (121 l/hab/ano), refletindo um aumento de 10,0% face a 2015-2019.

- Cada residente em território nacional teve disponível para consumo 52,1 l/hab/ano de vinho e 60,6 l/hab/ano de cerveja.

3 MACRONUTRIENTES

- As disponibilidades alimentares diárias por habitante registam um teor médio em proteínas, gorduras e hidratos de carbono de, respetivamente, 131,8 g/hab/dia, 153,8 g/hab/dia e 486,7 g/hab/dia, que comparam com os do período 2015-2019: 130,4 g/hab/dia, 155,6 g/hab/dia e 490,3 g/hab/dia, respetivamente.

4 MICRONUTRIENTES

- Tendo em conta os valores de referência diários de vitaminas e minerais para um adulto, constata-se que na BAP 2020-2024 as disponibilidades diárias per capita apuradas destes microconstituintes são superiores, exceto no caso da vitamina D, em que as quantidades coincidem com os valores de referência.

5 BALANÇA ALIMENTAR PORTUGUESA 2020-2024 FACE A RECOMENDAÇÕES INTERNACIONAIS

- Em 2024, a contribuição energética média das gorduras calculada pela BAP foi de 36,0%, acima do limite máximo recomendado para o consumo (30%). Já a contribuição dos hidratos de carbono foi de 49,8%, inferior ao intervalo recomendado (55-75%) e a das proteinas de 13,7%, dentro do intervalo recomendado (10-15%). Estimativas efetuadas para um aporte calórico médio de 4 167 kcal/hab/dia, quando as recomendações são para uma média diária de 2 000 kcal/hab.

6 DIETA MEDITERRÂNICA

- O índice de adesão à dieta mediterrânica apurado em 2021 foi de 1,10, o menor valor de toda a série, o que significa que no período da pandemia COVID19 se verificou um afastamento das disponibilidades alimentares para consumo como ainda não se tinha verificado desde 1990 em relação ao padrão da Dieta Mediterrânica, com um aumento de 7,9% das calorias provenientes de produtos que não fazem parte desta dieta, comparativamente a 2020, face ao menor aumento dos produtos típicos da mesma (+4,7%).

- Em 2022 houve uma recuperação do índice de adesão à dieta mediterrânica (+2,3%), que no período 2022-2024 se manteve sem alteração significativa, com um valor de 1,13.

EXECUTIVE SUMMARY

1 COMPARISON OF THE 2020-2024 PORTUGUESE FOOD BALANCE WITH THE FOOD WHEEL

- In the 2020-2024 five-year period, the Portuguese Food Balance (BAP) recorded an average daily availability of 4,079 kcal per inhabitant, practically identical to the 4,077 kcal observed in the 2015-2019 period. It is important, however, to highlight the 3,894 kcal availability recorded in 2020 (the first year of the Covid-19 pandemic), which constituted the lowest result in the last ten years.
- In 2024, the food product groups with the largest deviations, in terms of module, from the recommended consumption by the Food Wheel were, by excess, "Meat, fish, and eggs" (+12.4 p.p. compared to +12 p.p. in 2020) and by deficiencies, "Vegetables" (-8.1 p.p. versus -8.2 p.p. in 2020) and "Fruits" (-3.7 p.p., compared to -4.3 p.p. in 2020).

2 AVERAGE FOOD AVAILABILITY BY PRODUCT GROUP IN 2020-2024 COMPARED TO 2015-2019

- Meat availability increased 2.9% and reached 234.4 g/inhabitant/day (85.5 kg/inhabitant/year).
- Poultry meat continued to represent the largest share of available supplies, accounting for 39.9% of the total. Pork followed, at 27.4%, registering an average decrease of 2.5 p.p. Beef ranked third (23.7%), having increased by 1.5 p.p.
- Fish supply for consumption decreased by 2.1%, not exceeding 60.4 g/inhabitant/day. Apparent consumption of crustaceans and molluscs grew by 20.6%, remaining the second-largest product in this group (28.6% of the total), after fresh, chilled, frozen, or preserved fish (55.1%), and relegating cod and other dried salted fish (16.3%) to third place.
- Apparent consumption of eggs increased by 11.9%, with an average annual growth rate of approximately 3% over the five-year period under analysis. On average, each resident of the country had approximately half an egg per person per day (183 eggs/year) available for consumption during the period under analysis, considering a medium-sized egg with shell.
- Daily per capita availability of milk and dairy products decreased by 3.6%, reaching 312.7 g/inhabitant/day, with milk for public consumption, the main product in this group (56.7% of the total), decreasing its availability by 10.6%.

- Food availability of cereals decreased slightly (-1.2%), reaching 342.4 g/inhabitant/day during the five-year period under analysis. Portugal covered only 23.0% of its cereal consumption needs in 2020-2024 (24.7% in 2015-2019).
- The availability of roots and tubers decreased by 5.5%, reaching 212.9 g/inhabitant/day, primarily due to the decrease in the supply of potatoes for consumption (-6.2%), compared to 2015-2019.
- Apparent consumption of vegetables decreased by 4.4%, reaching 275.3 g/inhabitant/day, compared to 288.1 g/inhabitant/day in 2015-2019.
- Daily available quantities of fruits per inhabitant increased by 13.9%, registering an average annual growth of 1.8% during the five-year period under analysis.
- With 12.5 g/inhabitant/day of dried pulses available, apparent consumption increased by approximately 2%.
- Apparent consumption of oils and fats continued its downward trend, decreasing by 7.1% and reaching 95.4 g/inhabitant/day during the period under analysis.
- Daily availability of added sugars totalled 81.3 g/inhabitant/day, a decrease of 4.4%.
- Daily availability of coffee, cocoa, and chocolate for consumption increased (25.1 g/inhabitant/day in 2015-2019), totalling 29.3 g/inhabitant/day in the five-year period under analysis.
- Each resident of the national territory had 653.6 ml/inhabitant/day of non-alcoholic beverages available for consumption, 6.6% more than in the previous five-year period.
- Bottled water is the non-alcoholic beverage available in the largest quantity, at 65.5% of the total (428.1 ml/inhabitant/day), followed by soft drinks at 28.9% (188.4 ml/inhabitant/day) and juices at 5.6% (37.0 ml/inhabitant/day).
- The daily available quantities of alcoholic beverages per capita were 332.2 ml/inhabitant/day (121 l/inhabitant/year), reflecting a 10.0% increase compared to 2015-2019.
- Each resident of the national territory had available for consumption 52.1 l/inhabitant/year of wine and 60.6 l/inhabitant/year of beer.

3 MACRONUTRIENTS

- Daily food availability per capita records an average protein, fat, and carbohydrate content of 131.8 g/inhabitant/day, 153.8 g/inhabitant/day, and 486.7 g/inhabitant/day, respectively, compared to the 2015-2019 period: 130.4 g/inhabitant/day, 155.6 g/inhabitant/day and 490.3 g/inhabitant/day, respectively.

4 MICRONUTRIENTS

- Considering the daily reference values of vitamins and minerals for an adult, it can be seen that in the 2020-2024 BAP, the calculated daily per capita availability of these microconstituents is higher, except in the case of vitamin D, where the quantities coincide with the reference values.

5 PORTUGUESE FOOD BALANCE 2020-2024 COMPARED TO INTERNATIONAL RECOMMENDATIONS

- In 2024, the average energy contribution from fats, calculated by the BAP, was 36.0%, above the maximum recommended consumption limit (30%). The contribution from carbohydrates was 49.8%, below the recommended range (55-75%), and that from proteins was 13.7%, within the recommended range (10-15%). Estimates were made for an average caloric intake of 4,167 kcal/inhabitant/day, when the recommendations are for a daily average of 2,000 kcal/inhabitant.

6 MEDITERRANEAN DIET

- The Mediterranean diet adherence rate recorded in 2021 was 1.10, the lowest value in the entire series. This means that during the COVID-19 pandemic, there was a shift in food availability for consumption, unlike anything seen since 1990, away from the Mediterranean Diet standard. This resulted in a 7.9% increase in calories from non-Mediterranean diet products vis-a-vis 2020, compared to a smaller increase in typical Mediterranean diet products (+4.7%).
- In 2022, the Mediterranean diet adherence rate recovered (+2.3%), and remained unchanged from 2022-2024, at 1.13.

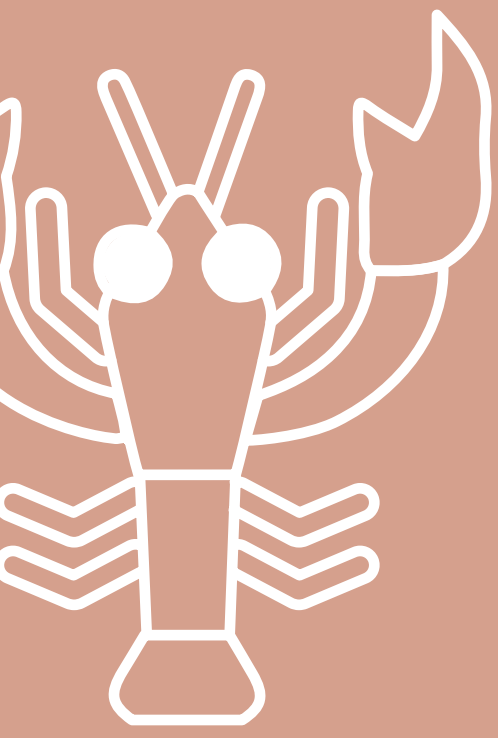
SINAIS CONVENCIONAIS e SIGLAS

BAP	Balança Alimentar Portuguesa
FAO	Food and Agriculture Organization of the United Nations
hab	Habitante
g	Grama
kcal	Quilocaloria
kg	Quilograma
l	Litro
MAI	Mediterranean Adequacy Index
mg	Miligrama
ml	Mililitro
OMS	Organização Mundial de Saúde
t	Tonelada
µg	Micrograma

ANÁLISE DE RESULTADOS

A BAP disponibiliza um conjunto de indicadores de referência que, apesar do seu carácter global, pode ser utilizado para diversas finalidades, nomeadamente para a avaliação, a nível nacional, das disponibilidades, da procura e das tendências de consumo alimentar como instrumento orientador de políticas de produção agrícola, das pescas ou da indústria alimentar.

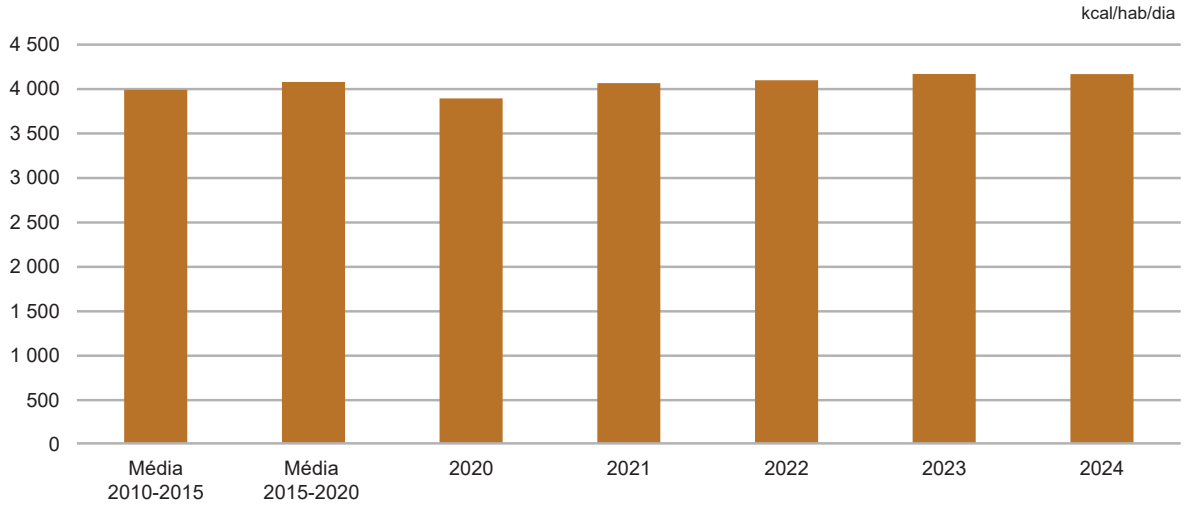
O início do quinquénio analisado nesta edição da BAP, 2020-2024, coincidiu com o início da pandemia COVID19, o que se traduziu num decréscimo das disponibilidades alimentares para consumo em comparação com o quinquénio anterior 2015-2019, com um total de calorias diárias disponíveis para consumo por habitante em 2020 de 3 894 kcal face a 4 077 kcal, em média, no período 2015-2019.



No entanto, no período em análise assistiu-se também ao fim das restrições impostas à população em geral e ao retomar gradual das atividades económicas e sociais, o que teve como consequência a retoma da atividade da cadeia de abastecimento alimentar e variações positivas das disponibilidades alimentares para consumo em quase todos os grupos de produtos alimentares e de bebidas em 2021, exceção para as disponibilidades de Ovos e de Leite e produtos lácteos. Os aumentos das disponibilidades em 2022 e 2023 não foram tão expressivos e não se estenderam a todos os grupos de produtos (apenas os grupos dos Cereais e das Carnes registaram aumentos consecutivos nestes dois anos face a 2021). O decréscimo das disponibilidades para consumo de Leite e produtos lácteos, que se observou tendencialmente no quinquénio em análise, está relacionado com alteração de padrões de consumo.

1 DISPONIBILIDADES DIÁRIAS DE PRODUTOS ALIMENTARES E BEBIDAS E RODA DOS ALIMENTOS

FIGURA 1.1
Disponibilidades diárias *per capita* de calorias



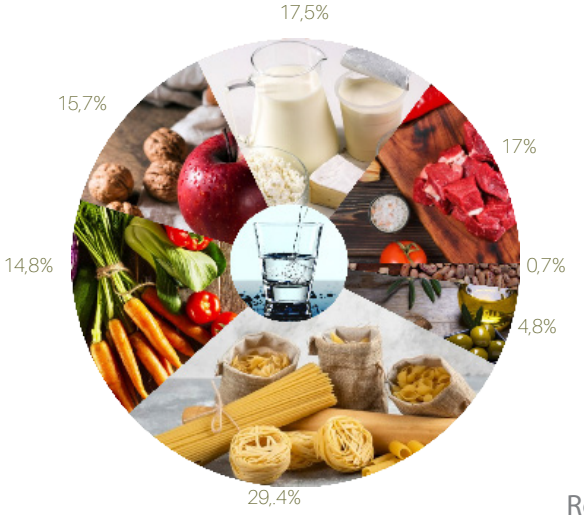
FONTE: INE, I. P.

No quinquénio 2020-2024, a Balança Alimentar Portuguesa (BAP) registou uma disponibilidade média diária de 4 079 kcal por habitante, praticamente idêntica à observada no período de 2015-2019, que foi de 4 077 kcal. Importa, contudo, salientar as 3 894 kcal de disponibilidade apuradas em 2020 (o primeiro ano da pandemia de Covid-19,) que constituem o resultado mais baixo da última década.

O aporte calórico diário aumentou 7,1% (+275 kcal/hab), entre 2020 e 2023, infletindo ligeiramente a tendência em 2024, com uma redução de 0,05% (-2 kcal/hab/dia), atingindo neste último ano 4 167 kcal/hab/dia.

FIGURA 1.2

Balança Alimentar Portuguesa 2020



Balança Alimentar Portuguesa 2024

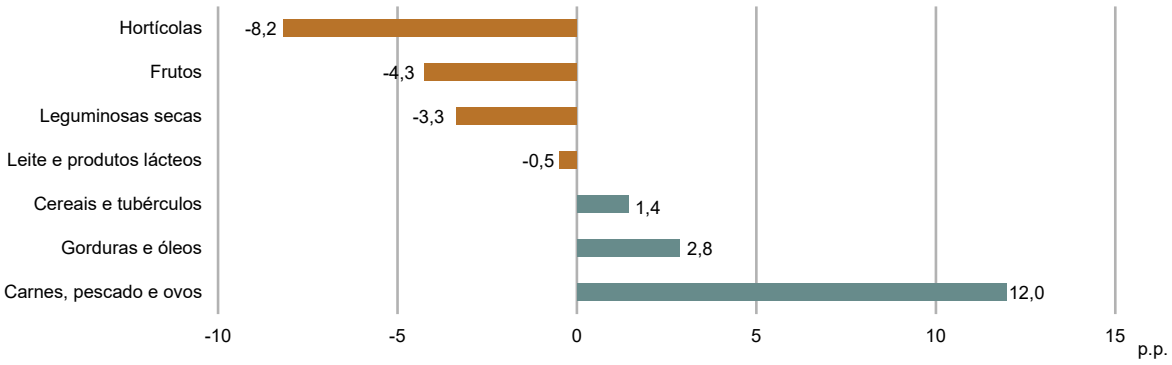
Roda dos Alimentos

FONTE: INE, I. P.

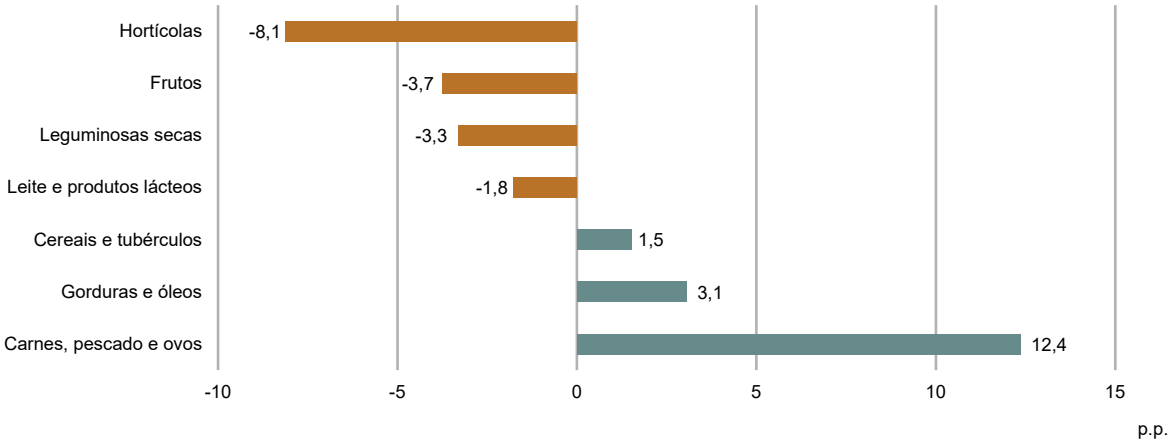
A comparação entre a distribuição das disponibilidades alimentares diárias per capita, apuradas pela Balança Alimentar Portuguesa (BAP), e o padrão alimentar recomendado pela Roda dos Alimentos evidencia, uma vez mais, um desvio face ao padrão recomendado, particularmente nos grupos das "Carnes, pescado e ovos" (+12,4 p.p. em 2024) e dos "Hortícolas" (-8,1 p.p. em 2024).

FIGURA 1.3

Desequilíbrio das disponibilidades dos grupos alimentares face ao recomendado - 2020



Desequilíbrio das disponibilidades dos grupos alimentares face ao recomendado - 2024

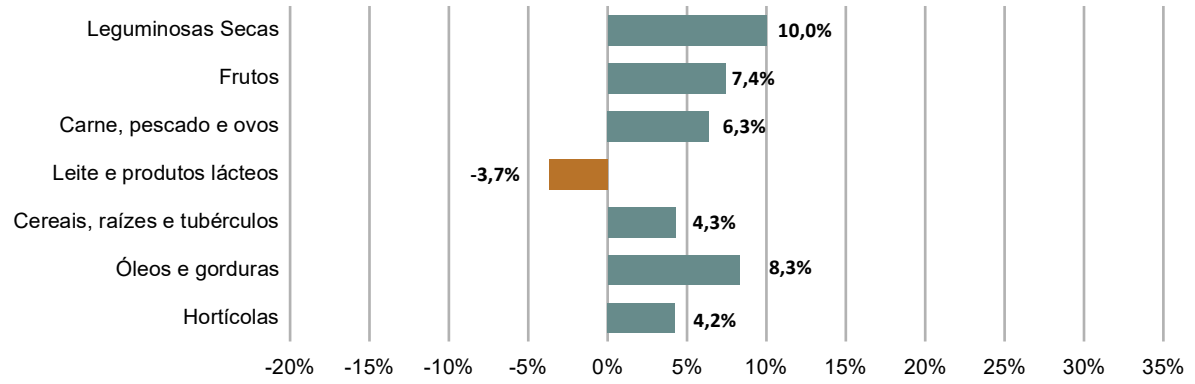


FONTE: INE, I. P.

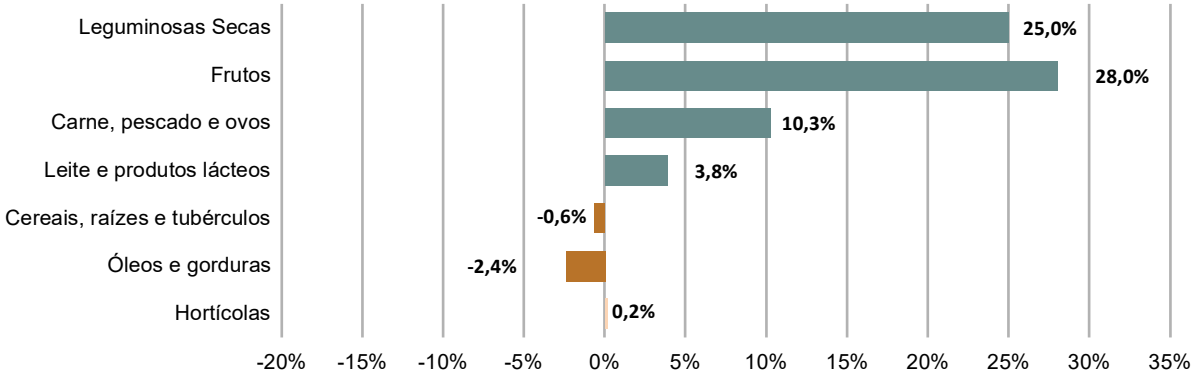
Comparando os desequilíbrios das disponibilidades dos grupos alimentares face às recomendações nos anos de 2020 e 2024, constata-se que esses desequilíbrios se atenuaram em 2024, face ao ano da pandemia, nos grupos "Hortícolas" e "Frutos". Todavia, observou-se um reforço positivo dos desequilíbrios nos grupos "Cereais e tubérculos", "Gorduras e óleos" e "Carnes, pescado e ovos". No mesmo ano, o grupo "Leite produtos lácteos" manteve um desequilíbrio negativo, com um agravamento face a 2020.

FIGURA 1.4

Variação das disponibilidades diárias
per capita 2024/2020



Variação das disponibilidades diárias
per capita 2019/2015



FONTE: INE, I. P.

No quinquénio 2020-2024, registou-se um aumento das disponibilidades alimentares diárias per capita dos grupos "Cereais, raízes e tubérculos", "Óleos e gorduras" e "Hortícolas", face ao quinquénio anterior de 2015-2019.

Nos grupos "Cereais, raízes e tubérculos" e "Óleos e gorduras", observaram-se acréscimos de 1,5 p.p. e 3,1 p.p., respetivamente, nas disponibilidades diárias per capita em 2024, face ao recomendado pela Roda dos Alimentos.

No caso dos "Hortícolas", apesar do reforço registado no quinquénio de 2020-2024, manteve-se em 2024 um défice de 8,1 p.p. relativamente ao padrão recomendado pela Roda dos Alimentos.

Nos grupos alimentares "Leguminosas secas", "Frutos" e "Carnes, pescado e ovos", observou-se, no quinquénio 2020-2024, uma evolução positiva, embora menos acentuada do que a verificada no quinquénio anterior (2015-2019).

Consequentemente, em 2024, as disponibilidades diárias per capita das "Leguminosas secas" e dos "Frutos" permaneceram abaixo do recomendado pela Roda dos Alimentos (-3,3 p.p. e -3,7 p.p., respetivamente).

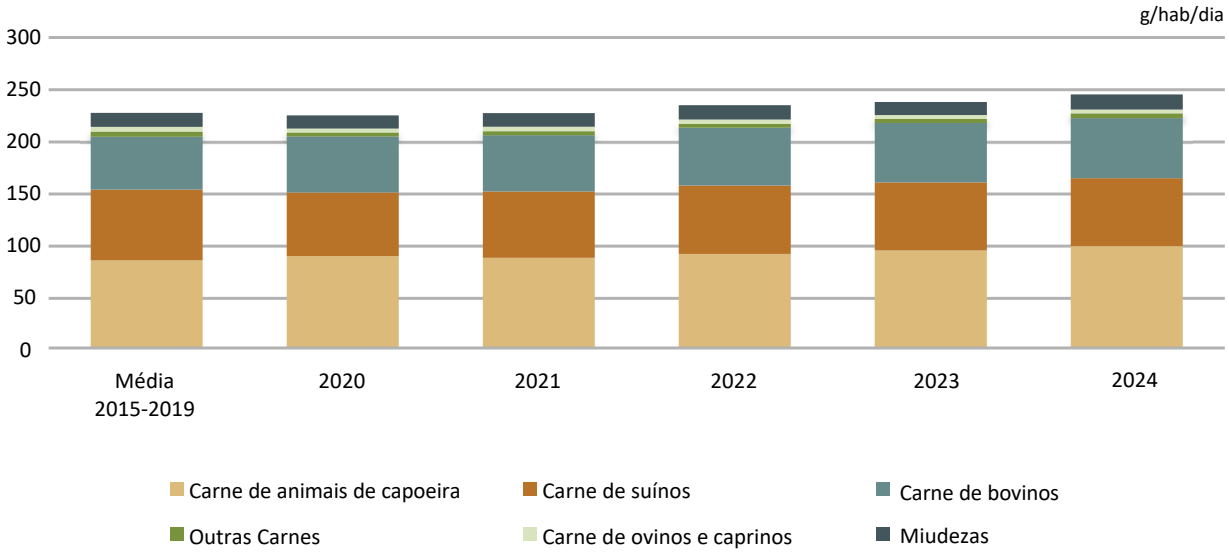
No que se refere às disponibilidades do grupo "Carnes, pescado e ovos" mantiveram-se, em 2024, acima do recomendado (+12,4 p.p.).

O grupo alimentar "Leite e produtos lácteos" agravou, no quinquénio 2020-2024, o afastamento face ao recomendado na roda dos alimentos. Em 2024, as disponibilidades médias diárias per capita deste grupo ficaram 1,8 p.p. abaixo do recomendado pela Roda dos Alimentos, quando no quinquénio precedente o desvio era de 0,5 p.p.

2 DISPONIBILIDADES ALIMENTARES PARA CONSUMO

2.1 - CARNES

FIGURA 2.1.1
Disponibilidades diárias *per capita* de carnes

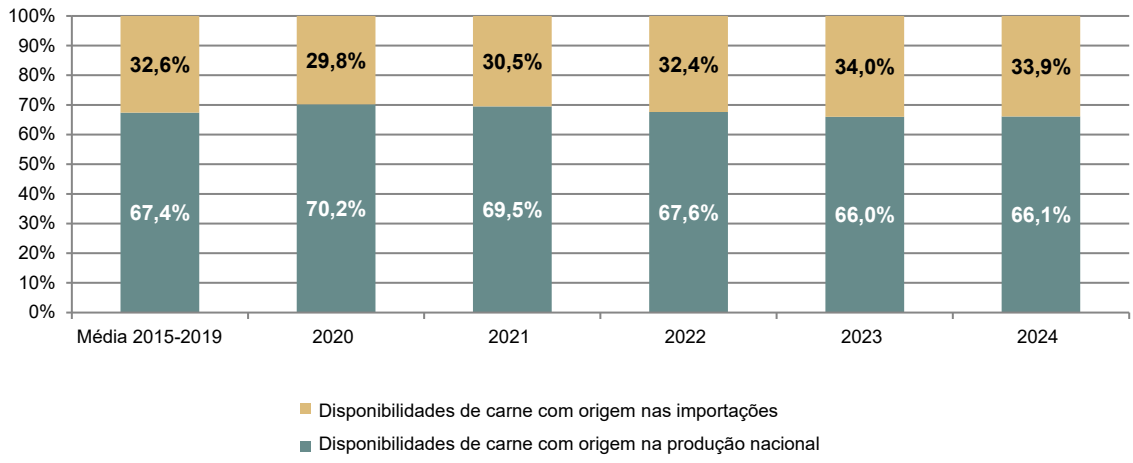


FONTE: INE, I. P.

Entre 2020 e 2024, cada residente em Portugal tinha, em média, disponível para consumo 234,4 g/hab/dia de carne (85,5 kg/hab/ano). Comparativamente ao período 2015-2019, as disponibilidades médias diárias aumentaram 2,9% (+2,4 kg/hab).

É de notar a diminuição registada em 2020 (82,3 kg/hab/ano) face à média do período 2015-2019, que foi de 83,2 kg/hab/ano, facto a que não foi alheia a epidemia do COVID19. Entre 2020 e 2024 assistiu-se a um aumento das quantidades totais de carne disponíveis para consumo de 8,9% (+7,3 kg/hab) até 2024, ano em que foi atingido um máximo de 89,6 kg/hab/ano.

FIGURA 2.1.2
Disponibilidades de carne por origem

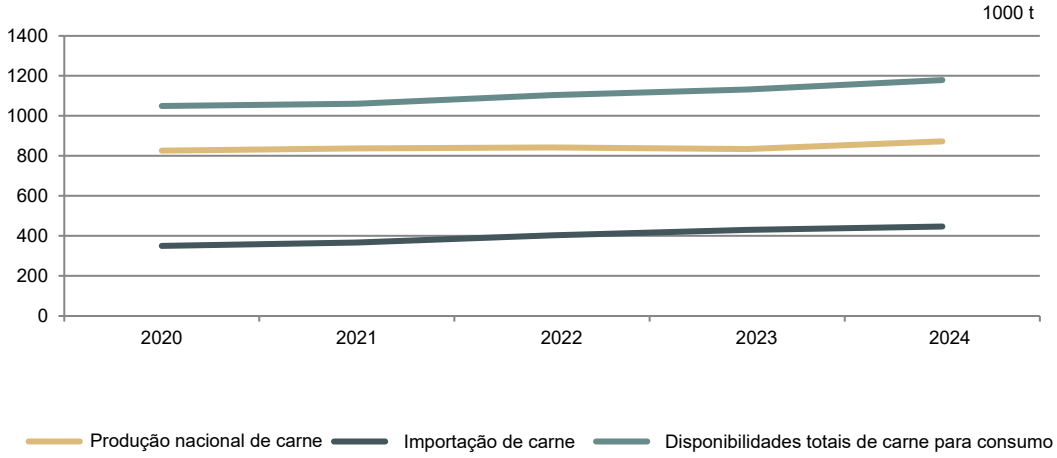


FONTE: INE, I. P.

Em média, 67,9% da carne disponível para consumo, entre 2020 e 2024, teve origem na produção nacional. No quinquénio em análise, os anos de 2023 e 2024 foram os que apresentaram maiores disponibilidades de carne para consumo, o que se justifica pelos máximos que as importações de carne atingiram nestes dois anos (respetivamente 430 e 447 mil toneladas), apesar da produção nacional em 2024 ter também atingido o melhor resultado da série temporal (873 mil toneladas).

Já em 2020, apesar das disponibilidades para consumo terem decrescido, a importância da produção nacional acentuou-se (70,2%), promovida pelo menor volume de importações (12,3% inferior à média registada em 2020-2024).

FIGURA 2.1.3
Produção nacional de carne *versus* Importações



FONTE: INE, I. P.

No que respeita à carne das diferentes espécies, a comparação com o período anterior confirma a liderança da carne de animais de capoeira na estrutura das disponibilidades totais de carne (39,9% em 2020-2024) reforçando-a em 2,1 p.p.. A carne de suíno, que ocupa o segundo lugar nesta estrutura, decresceu em termos médios 2,5 p.p. e a carne bovino, terceira no ranking, aumentou 1,5 p.p.. As restantes espécies, perderam peso relativo no total das disponibilidades médias entre estes períodos.

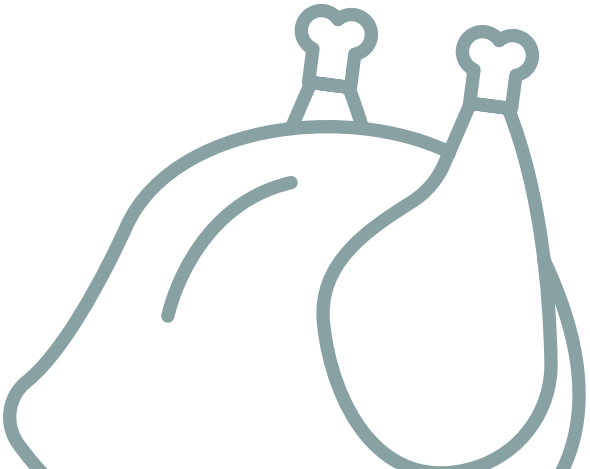
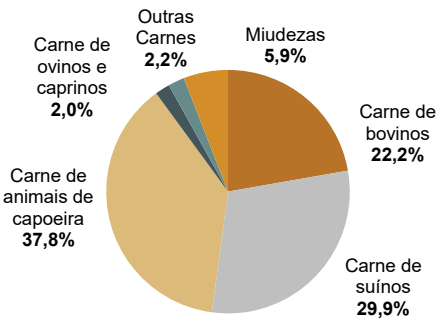
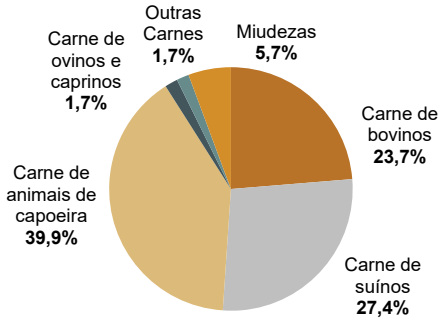


FIGURA 2.1.4

Disponibilidades diárias *per capita* de carnes Média 2015-2019

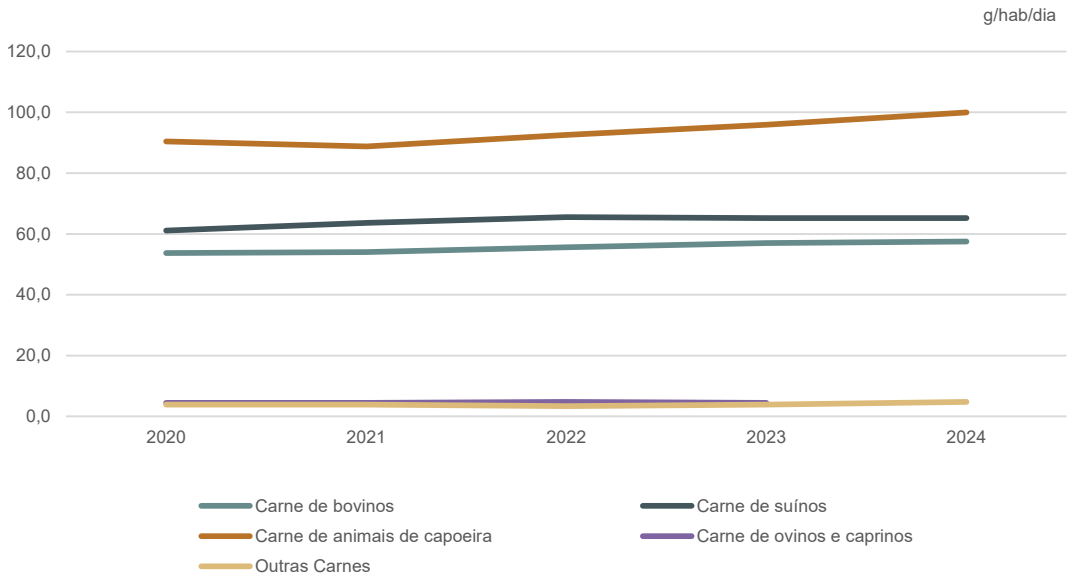


Disponibilidades diárias per capita de carnes Média 2020-2024



FONTE: INE, I. P.

FIGURA 2.1.5
Disponibilidades de carnes para consumo, por espécie

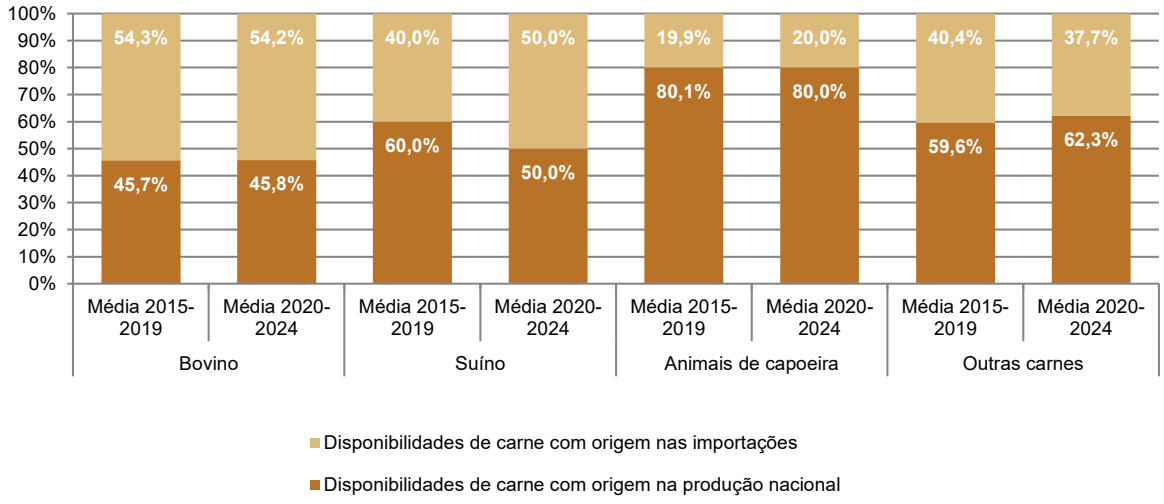


FONTE: INE, I. P.

Entre 2020 e 2024 verificou-se um aumento sustentado das disponibilidades de carne de animais de capoeira para consumo (+10,6%), assim como das disponibilidades de carne de bovino (+7,1%). Como consequência deste aumento consistente ao longo do período em análise, as disponibilidades de carne de animais de capoeira atingiram 100,0 g/hab/dia em 2024 (36,5 kg/hab/ano), o que se traduziu em mais 9,6 g/hab/dia face a 2020, equivalente a mais 3,5 kg//hab/ano. Em 2024, o consumo aparente de carne de bovino foi de 57,5 g/hab/dia (21,0 kg/hab/ano), ou seja, mais 3,8 g/hab/dia face a 2020, equivalente a mais 1,4 kg de carne/hab/ano.

Entre 2020 e 2024, as disponibilidades de carne de suíno para consumo aumentaram 6,7%, situando-se em 65,2 g/hab/dia (23,8 kg/hab/ano) em 2024. Este acréscimo teve maior expressão em 2021 e 2022, com aumentos de cerca de 4%, face a 2020. Para esta evolução terá contribuído o restabelecimento da situação após a pandemia, em que o subsetor da carne de leitão foi particularmente afetado pelo encerramento da restauração durante o confinamento no ano 2020, resultando numa quantidade disponível de carne de suíno para consumo em 2020 que foi a menor desde 1997. Os anos 2023 e 2024 (que tiveram um nível idêntico de disponibilidade) registaram um ligeiro decréscimo de 0,5% face a 2022 (-0,3 g/hab/dia, equivalente a -0,1 kg/hab/ano).

FIGURA 2.1.6
Disponibilidades de carne por origem e por espécie



FONTE: INE, I. P.

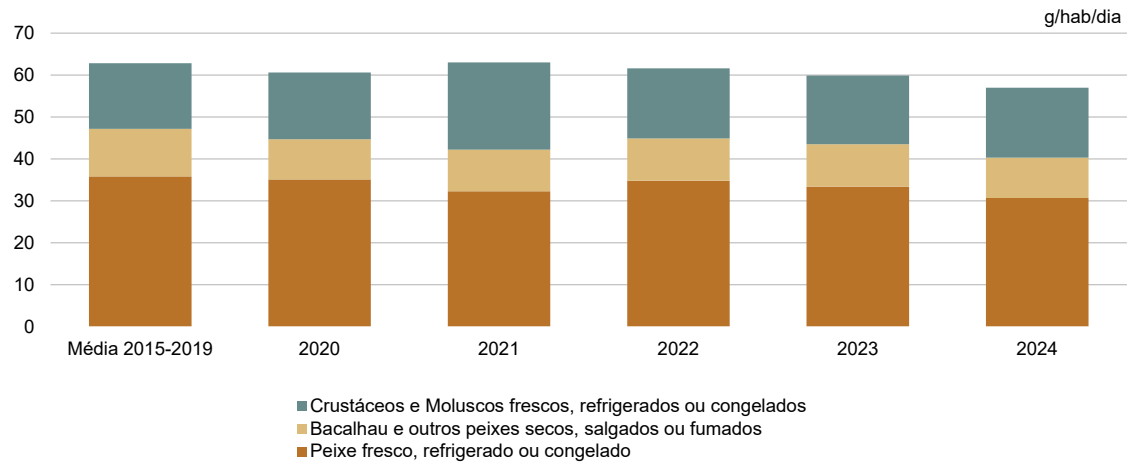
A análise à proveniência das disponibilidades alimentares por tipo de carne, no período 2020-2024, relativamente ao período 2015-2019, revela uma perda de importância do peso da produção nacional para os suínos, cujas disponibilidades de carne de origem nacional diminuíram em termos relativos 10,0 p.p., tendo, nas restantes espécies, a produção nacional mantido o seu peso sem alterações significativas, face ao quinquénio anterior.

A dependência do exterior variou no quinquénio 2020-2024 entre um mínimo de 20,0% nos animais de capoeira e um máximo de 54,2% na carne de bovino, assinalando-se ainda que as importações de carne de todas as espécies cresceram em 2024.

2.2 - PESCADO

FIGURA 2.2.1

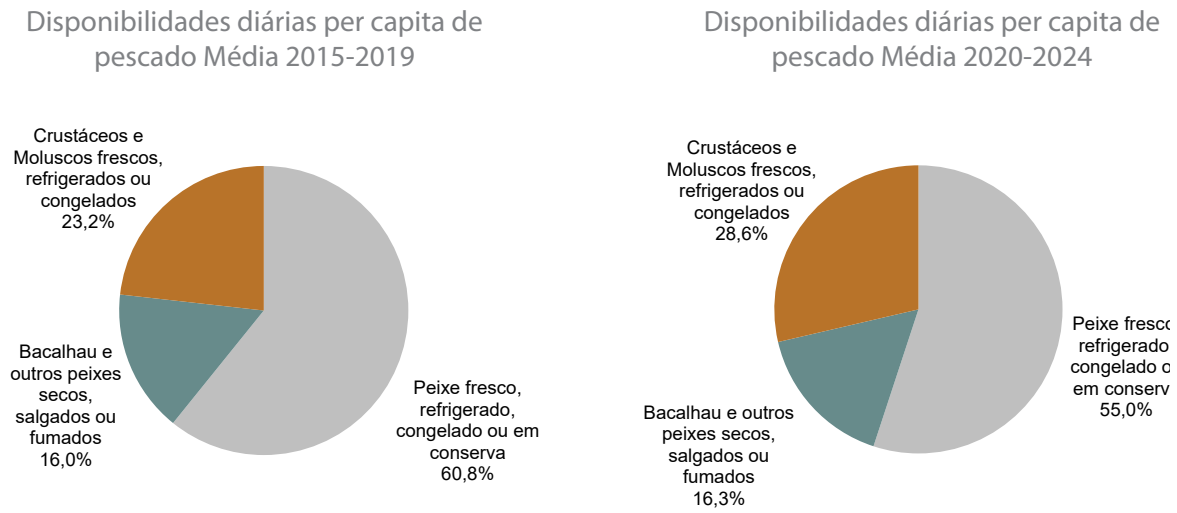
Disponibilidades diárias per capita de pescado



FONTE: INE, I. P.

Em 2024, as disponibilidades de pescado para consumo atingiram o nível mais baixo do quinquénio em análise (57,0 g/hab/dia, equivalente a 20,8 kg/hab/ano), que, em média, foi inferior às disponibilidades apuradas em 2015-2019 (61,7 g/hab/dia - 22,9 kg/hab/ano, que compara com 60,4 g/hab/dia - 22,1 kg/hab/ano, em média, em 2020-2024).

FIGURA 2.2.2

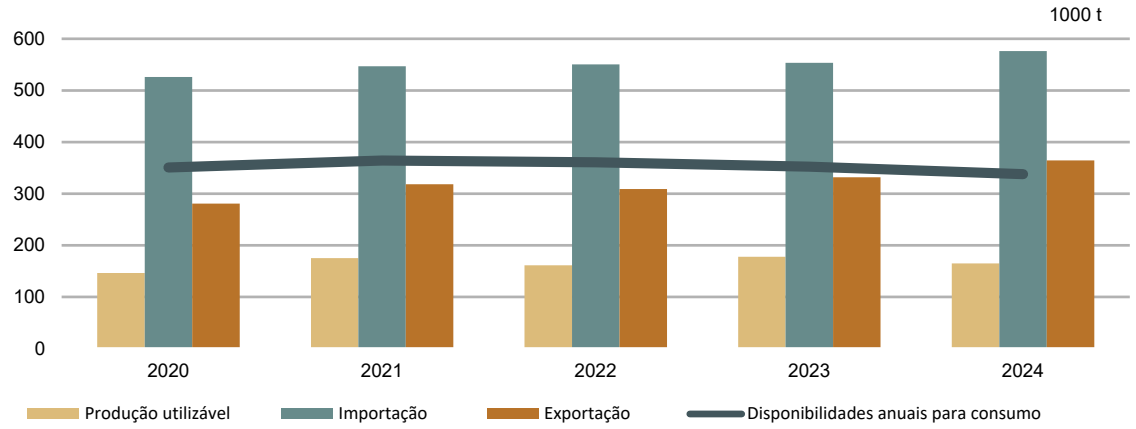


FONTE: INE, I. P.

Estruturalmente, as disponibilidades de peixe fresco, refrigerado, congelado ou em conserva, representaram, em média, 55,0% das disponibilidades de pescado para consumo no período 2020-2024 (-5,8 p.p. face à média de 2015-2019), enquanto o bacalhau e outros peixes salgados secos foram responsáveis por 16,3% das disponibilidades totais no mesmo período (+0,3 p.p. face à média de 2015-2019). Os crustáceos e moluscos viram a sua posição reforçada em 5,4 p.p. em 2020-2024, detendo o segundo lugar, com 28,6% das disponibilidades totais.

FIGURA 2.2.3

Disponibilidades, produção e saldo comercial de pescado



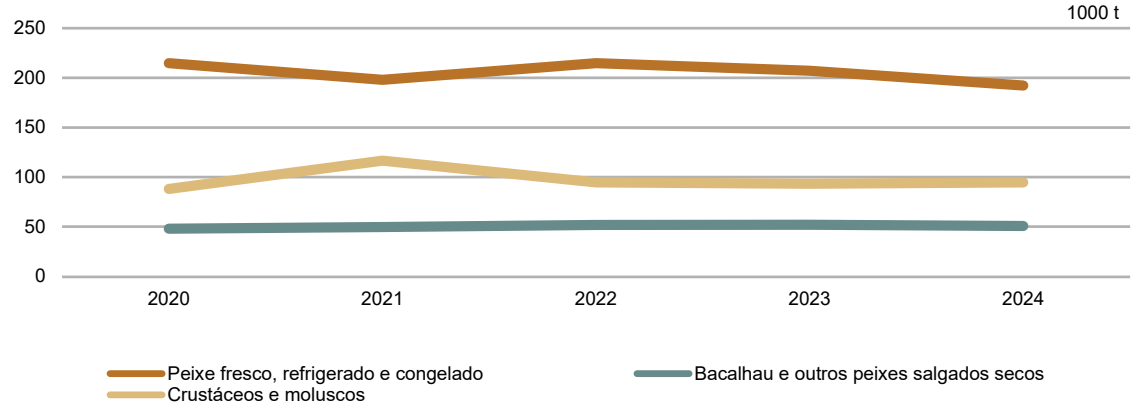
FONTE: INE, I. P.

Entre 2020 e 2021, as disponibilidades de pescado para consumo aumentaram 4,0%. Esta variação resultou de uma recuperação parcial das capturas de pescado pela frota nacional, após a quebra registada em 2020, devido à situação pandémica, que levou à paragem das embarcações em terra, e à redução da procura provocada pelo encerramento dos estabelecimentos da restauração. Uma das consequências da menor produção de pescado em 2020 foi o baixo nível das exportações (-12,5% face à média 2020-2024). Entre 2021 e 2024 houve um decréscimo da produção nacional (-5,9%) bem como um aumento de 14,6% das exportações, que apesar de amortecido pelo acréscimo verificado nas importações (+5,4%), não evitou a quebra das disponibilidades de pescado nesse período em 9,5%.

De assinalar que Portugal apresentou, em média, no quinquénio 2020-2024 um grau de autoaprovisionamento em pescado de 35,8%, o que evidencia uma forte dependência das importações para assegurar o consumo interno.

FIGURA 2.2.4

Disponibilidades de pescado por tipo de produto



FONTE: INE, I. P.

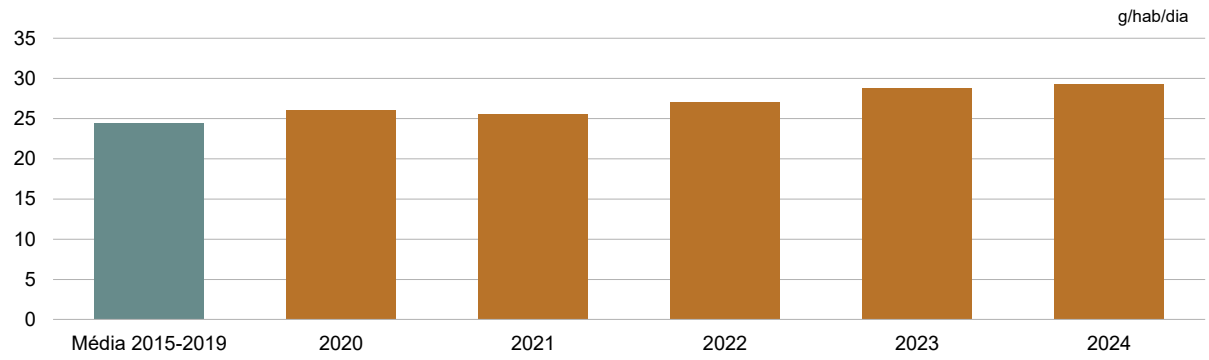
As disponibilidades para consumo de peixe fresco, refrigerado, congelado ou em conserva, aumentaram 7,7% entre 2021 e 2022 e diminuíram 11,8% entre 2022 e 2024, situando-se em 2024 nos 30,7 g/hab/dia (11,2 kg/hab/ano). As disponibilidades médias observadas no período 2020-2024 (33,3 g/hab/dia, equivalente a 12,1 kg/hab/ano) foram inferiores às de 2015-2019 (37,5 g/hab/dia, equivalente a 13,7 kg/hab/ano).

As disponibilidades para consumo de bacalhau e outros peixes salgados secos apresentaram uma tendência de estabilidade ao longo do período 2020-2024, com uma taxa média de variação anual nula, com o ano 2020 a apresentar o menor consumo aparente destes produtos no período em análise (9,6 g/hab/dia, equivalente a 3,5 kg/hab/ano). As disponibilidades médias observadas em 2020-2024 (9,9 g/hab/dia, equivalente a 3,6 kg/hab/ano) foram idênticas às registadas em 2015-2019.

O consumo aparente de crustáceos e moluscos aumentou 30,8% entre 2020 e 2021, diminuindo 19,7% em 2022 e estabilizando entre 2022 e 2024. Em média, no período 2020-2024, o consumo foi de 17,3 g/hab/dia (6,3 kg/hab/ano), superior à média registada em 2015-2019 (14,3 g/hab/dia, equivalente a 5,2 kg/hab/ano).

2.3 - OVOS

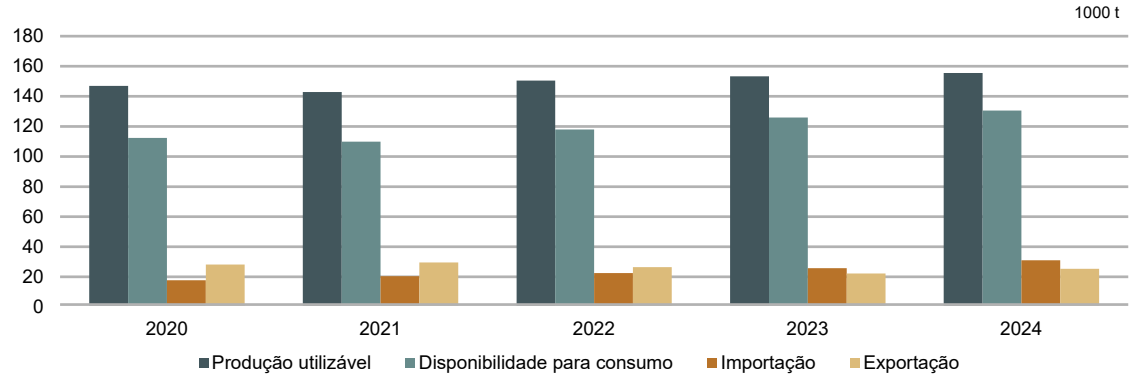
FIGURA 2.3.1
Disponibilidades diárias *per capita* de ovos



FONTE: INE, I. P.

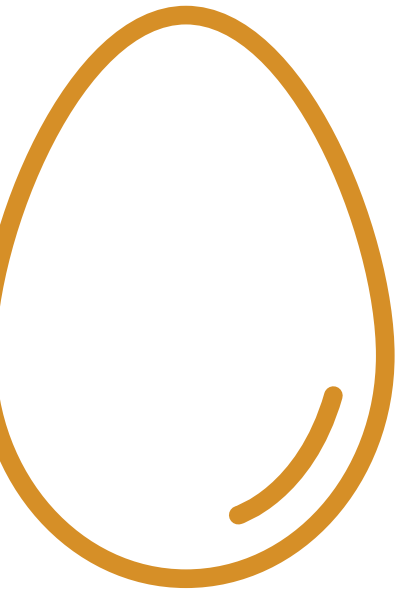
Em 2024, as quantidades disponíveis de ovos para consumo foram de 29,3 g/hab/dia (em média 27,3 g/hab/dia no período 2020-2024), o que equivale aproximadamente a meio ovo por dia e por pessoa e a 196 ovos por ano (174 ovos em 2020), considerando um ovo médio com casca. As disponibilidades diárias de ovos aumentaram 12,7% entre 2020 e 2024 (+3,3 g/hab/dia). De referir que, relativamente ao período anterior, as disponibilidades médias deste produto aumentaram 11,9% (+2,9 g/hab).

FIGURA 2.3.2
Disponibilidades, produção e exportação de ovos



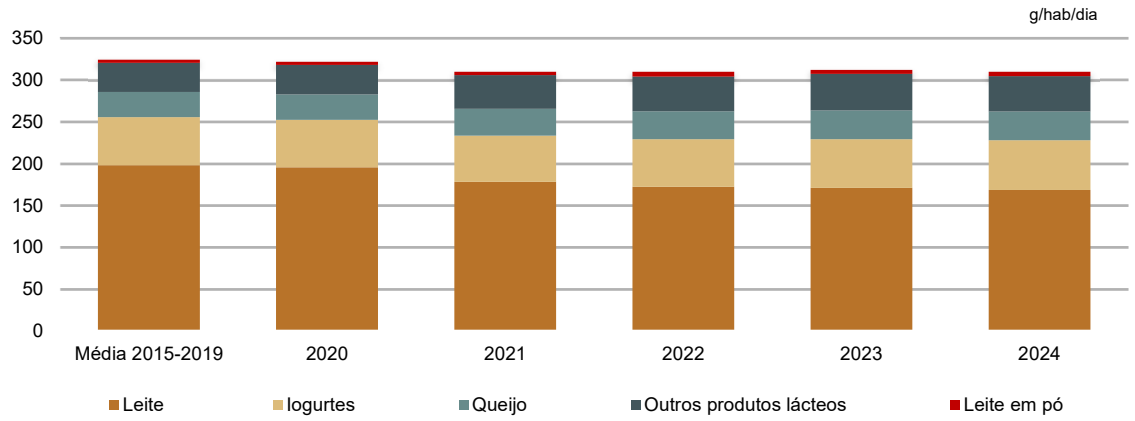
FONTE: INE, I. P.

No período 2020-2024, a evolução das disponibilidades para consumo de ovos foi determinada pelo aumento de 5,7% da produção nacional, mas também pelo aumento das importações (+75,3%) e redução das exportações (-10,1%). Em 2024, e face a 2023, simultaneamente ao aumento da produção nacional (+1,4%) verificou-se um acréscimo das importações (+20,3%) e das exportações de ovos (+13,8%).



2.4 - LEITE E PRODUTOS LÁCTEOS

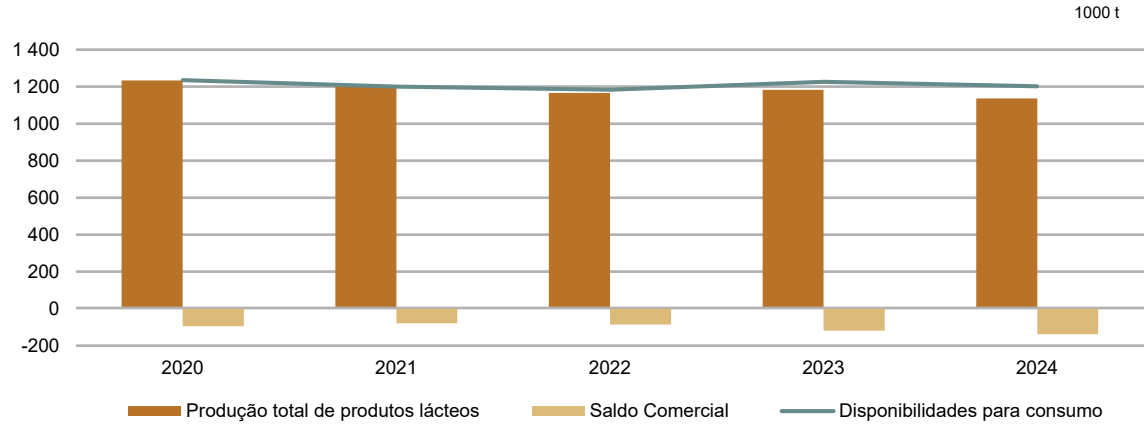
FIGURA 2.4.1
Disponibilidades diárias *per capita* de leite
e produtos lácteos



FONTE: INE, I. P.

Em 2024, as disponibilidades diárias per capita de leite e produtos lácteos para consumo totalizaram 309,9 g/hab/dia, o que se traduziu em 113,1 kg/hab/ano. Em termos médios, no período 2020-2024, estas disponibilidades foram de 312,7 g/hab/dia (114,1 kg/hab/ano), quando a média observada no período 2015-2019 foi de 324,3 g/hab/dia (118,4 kg/hab/ano).

FIGURA 2.4.2
Disponibilidades, produção e saldo comercial
de leite e produtos lácteos



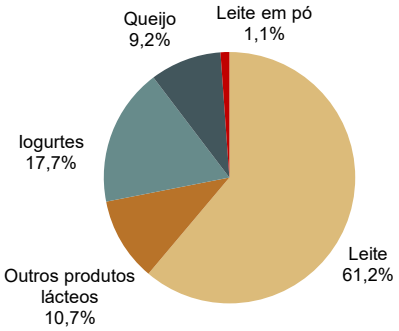
FONTE: INE, I. P.

Em termos evolutivos, as disponibilidades de leite e produtos lácteos para consumo decresceram 3,7% entre 2020 e 2024, com as maiores variações anuais em módulo a ocorrerem em 2021 (-3,7%) e em 2024 (-0,7%), resultantes essencialmente do decréscimo na produção nacional.

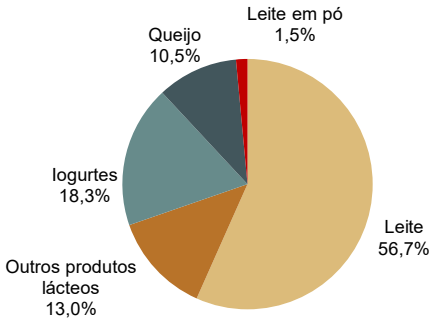
De assinalar que Portugal é praticamente autossuficiente para o total de leite e produtos lácteos, com a produção nacional a assegurar, em média, 91,5% do consumo nacional em 2020-2024. No entanto, em certos produtos lácteos o grau de autoaprovisionamento é significativamente inferior, nomeadamente nos iogurtes (54,4%) e no queijo (63,3%).

FIGURA 2.4.3

Disponibilidades diárias *per capita* de leite e produtos lácteos
Média 2015-2019



Disponibilidades diárias *per capita* de leite e produtos lácteos
Média 2020-2024



FONTE: INE, I. P.

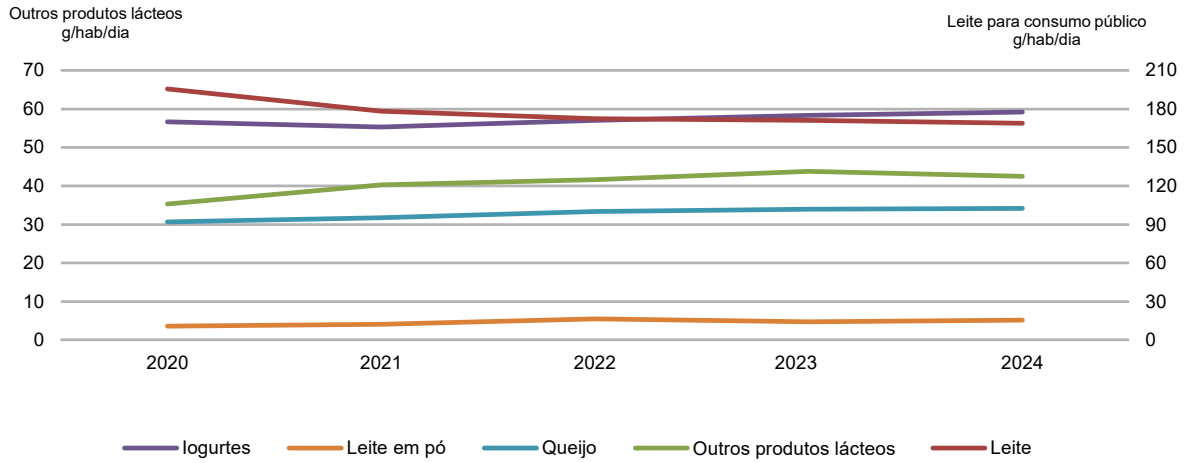
O leite para consumo público é o principal produto deste grupo, tendo representado, no período em análise, 56,7% das disponibilidades totais para consumo de produtos lácteos, menos 4,5 p.p. do que a média do período 2015-2019. As disponibilidades de leite para consumo diminuíram consistentemente no quinquénio 2020-2024 (-13,7%), resultado do decréscimo na produção nacional deste produto.

De referir ainda que o leite para consumo público apresentou um grau de autoaprovisionamento médio em 2020-2024 de 110,7% (níveis superiores a 100% desde 1997). A disponibilidade diária per capita de leite em 2020-2024 foi, em média, de 177,3 g/hab/dia (64,7 kg/hab/ano), quando no período 2015-2019 foi de 198,4 g/hab/dia (72,4 kg/hab/ano).

Os iogurtes, o segundo produto lácteo com maiores quantidades disponíveis para consumo, foram responsáveis em média, no período 2020-2024, por 18,3% das disponibilidades diárias per capita deste grupo, com um ligeiro aumento de 0,6 p.p. face à média do período 2015-2019. A disponibilidade diária per capita de iogurtes em 2024 foi de 59,2 g/hab/dia, equivalente a 21,6 kg/hab/ano, resultado atingido após o aumento sustentado das disponibilidades em 7,1% desde 2021. Portugal não produz o suficiente para suprir as necessidades de consumo deste produto, garantindo pouco mais que metade das necessidades (54,4%, em média, no período 2020-2024).

FIGURA 2.4.4

Disponibilidades diárias *per capita* por tipo de produtos lácteo



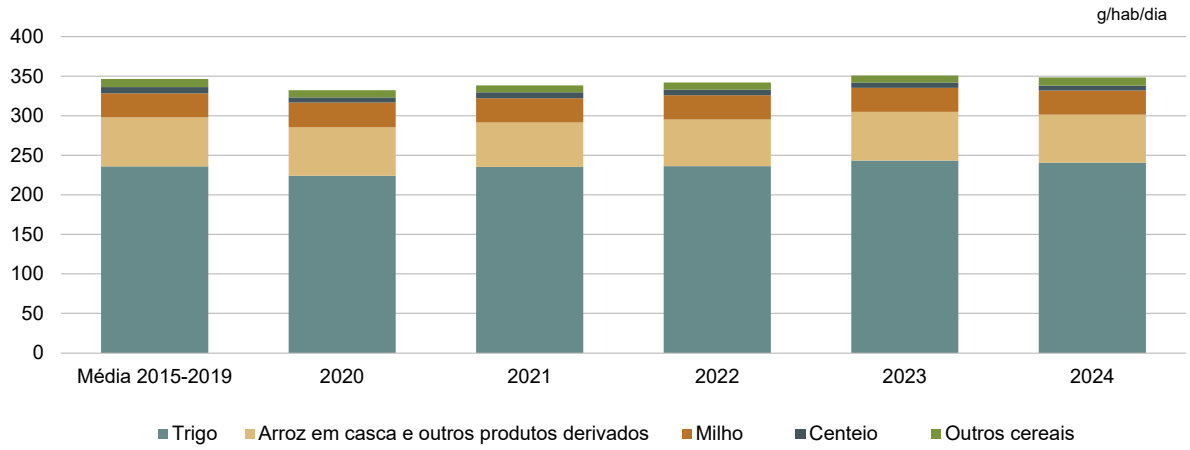
FONTE: INE, I. P.

Na estrutura das disponibilidades para consumo, o queijo foi o terceiro produto lácteo com maior expressão, 10,5% em média entre 2020-2024, tendo reforçado a sua posição em 1,3 p.p. face ao período 2015-2019. Em termos de autossuficiência, Portugal conseguiu cobrir 63,3% das necessidades de consumo com a produção nacional no período 2020-2024. O queijo apresentou uma evolução positiva das quantidades disponíveis para consumo ao longo de todo o período em análise (variação de 11,4% entre 2020 e 2024), tendo em 2024 totalizado 34,2 g/hab/dia (12,5 kg/hab/ano).

2.5 - CEREAIS

FIGURA 2.5.1

Disponibilidades diárias *per capita* de cereais

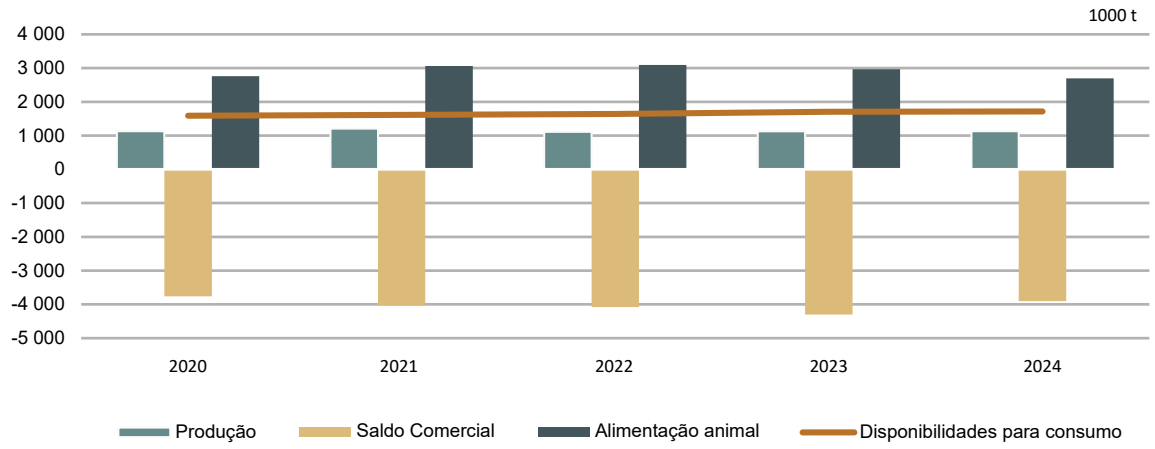


FONTE: INE, I. P.

Em 2024, cada residente em território nacional teve disponível para consumo 348,5 g/hab/dia de cereais (127,2 kg/hab/ano). No quinquénio em análise, a oferta de cereais aumentou 4,9%. Em termos médios, quando comparado com o período 2015-2019, verificou-se uma redução (-1,2%) das disponibilidades (de 346,5 g/hab/dia para 342,4 g/hab/dia em 2020-2024).

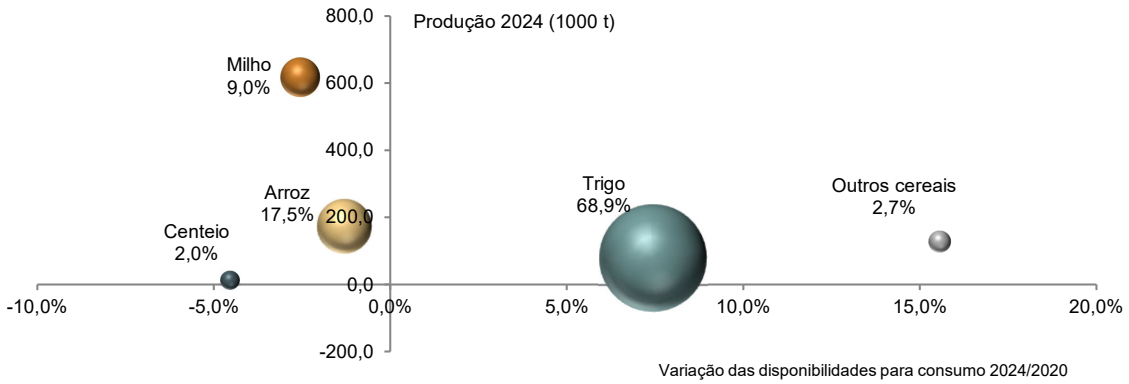
As disponibilidades de cereais em Portugal mantêm-se fortemente dependentes da importação, com a produção nacional a cobrir, em média, 23,0% das necessidades de consumo de cereais em 2020-2024. Por outro lado, sendo a alimentação animal uma das utilizações mais importantes dos cereais (em média, 58,8% da sua utilização interna em 2020-2024), a evolução desta rubrica acompanha, de uma forma geral, a evolução das importações. O défice em volume da balança comercial dos cereais agravou-se entre 2021 e 2023, pelo aumento das importações neste período (+11,7%), seguido de um desagravamento em 2024 (-11,0% de importação).

FIGURA 2.5.2
Disponibilidades, produção e saldo comercial de cereais



FONTE: INE, I. P.

FIGURA 2.5.3
Disponibilidades diárias *per capita* de cereais - 2020/2024

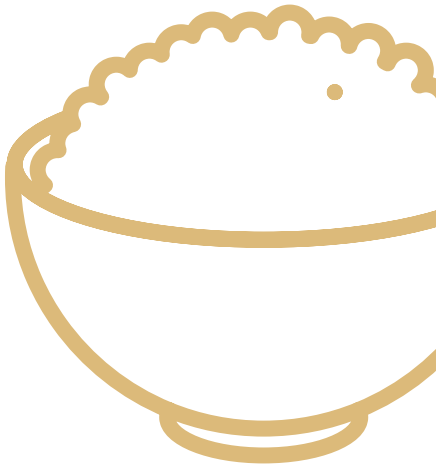


NOTA: A dimensão dos globos representa o peso relativo de cada produto no total das disponibilidades diárias para consumo do grupo de produtos em 2020/2024.

FONTE: INE, I. P.

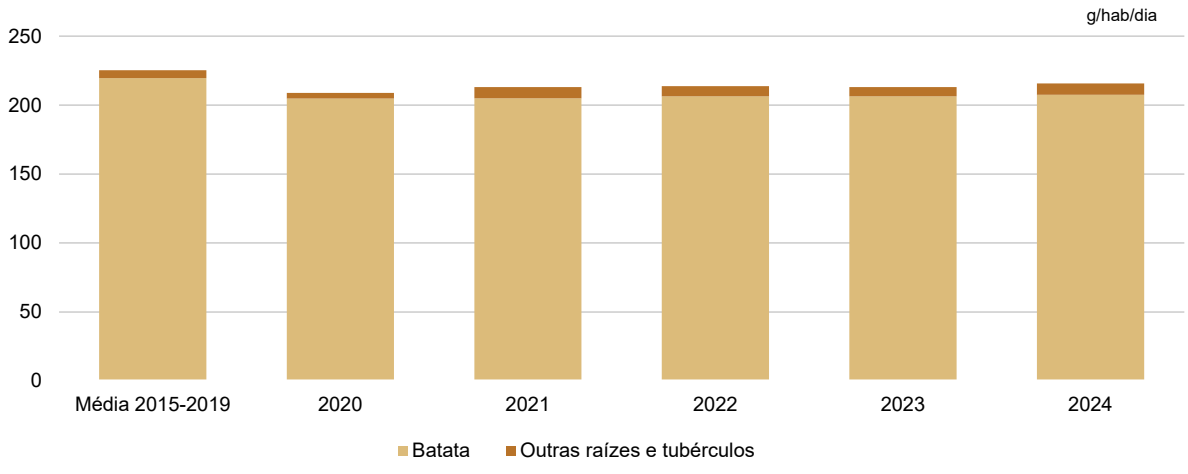
As disponibilidades de cereais para consumo humano foram maioritariamente de trigo (68,9% em média para o período 2020-2024). A oferta para consumo deste cereal aumentou 7,5% entre 2020 e 2024, com uma manutenção das disponibilidades diárias para consumo face ao período 2015-2019 (235,9 g/hab/dia equivalente a 86,1 kg/hab/ano)).

Em termos da estrutura das disponibilidades para consumo, em 2020-2024 o arroz permanece o segundo cereal mais importante e representou, em média, 17,5% das quantidades totais de cereais disponíveis para consumo. Após uma redução entre 2020 e 2021 (-8,5%), as disponibilidades diárias per capita de arroz mostraram alguma recuperação nos anos seguintes, tendo-se, no entanto, observado um decréscimo de 3,6% na média do período 2020-2024 (59,8 g/hab/dia, equivalente a 21,8 kg/hab/ano) relativamente a 2015-2019 (62,0 g/hab/dia, equivalente a 22,6 kg/hab/ano).



2.6 - RAÍZES E TUBÉRCULOS

FIGURA 2.6.1
Disponibilidades diárias *per capita* de raízes e tubérculos

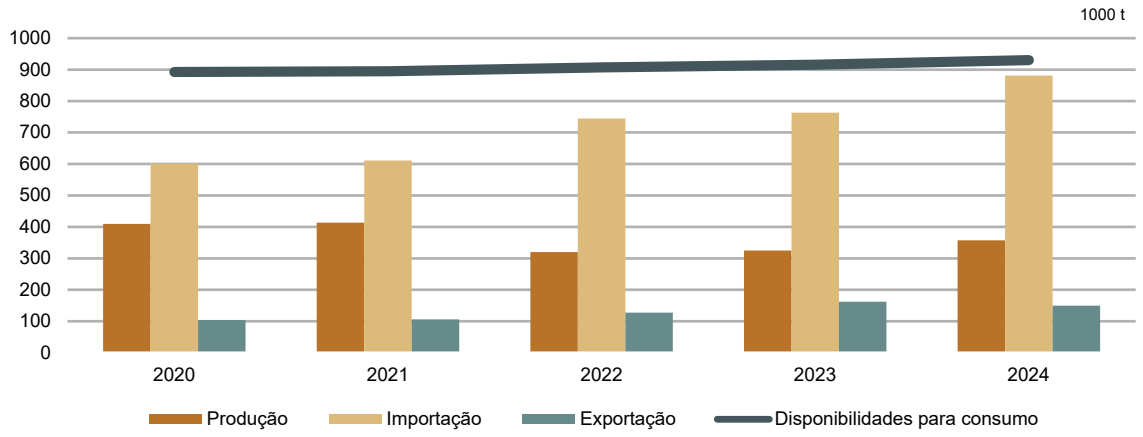


FONTE: INE, I. P.

A média das disponibilidades diárias de raízes e tubérculos (212,9 g/hab/dia) situou-se 5,5% abaixo da média apurada em 2015-2019 (225,2 g/hab/diia). Ainda assim, as disponibilidades entre 2020 e 2024 cresceram 3,3%, atingindo em 2024 níveis de 215,6 g/hab/dia (78,7 kg/hab/ano).

Para este resultado terá contribuído o aumento das quantidades disponíveis de batata, uma vez que este tubérculo representa a quase totalidade deste grupo de produtos (96,7%, em média, no período 2020-2024). Este aumento, por sua vez, deveu-se à maior importação registada a partir de 2020 (+46,6%), já que as importações são a principal origem dos recursos disponíveis deste produto (79,2%, em média, em 2020-2024).

FIGURA 2.6.2
Disponibilidades, produção e saldo comercial de batata

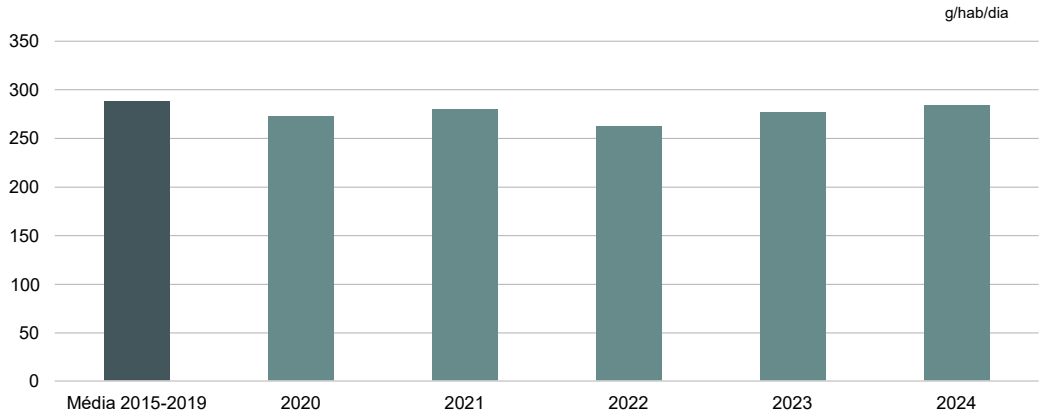


FONTE: INE, I. P.

Entre 2020 e 2024, as quantidades disponíveis para consumo de batata aumentaram 1,3%, o que corresponde a cerca de mais 1 kg de batata/hab/ano.Em 2024 registaram-se 207,4 g/hab/dia (75,7 kg/hab/ano) de batata, enquanto as disponibilidades de outras raízes e tubérculos, ficaram-se pelas 8,2 g/hab/dia (3,0 kg/hab/ano).

2.7 - HORTÍCOLAS

FIGURA 2.7.1
Disponibilidades diárias *per capita* de hortícolas



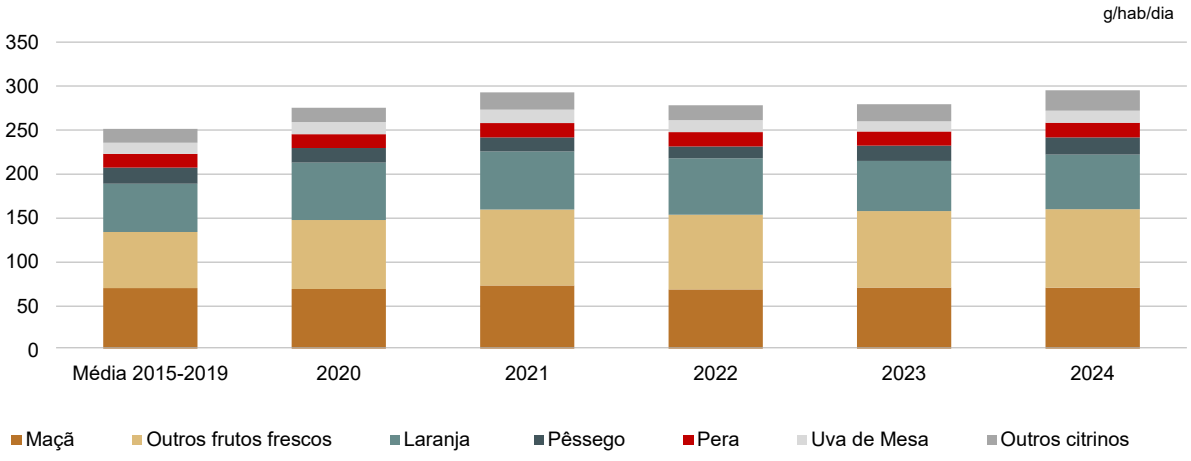
FONTE: INE, I. P.

Em 2024, as disponibilidades diárias de hortícolas totalizaram 284,1 g/hab (103,7 kg/hab/ano), mais 4,2% face a 2020. Entre 2020 e 2021 aumentaram 2,7%, seguindo-se um decréscimo de 6,3% devido à redução de 14,1% na produção nacional de hortícolas no ano 2022. Nos anos de 2023 e 2024 registaram-se aumentos de 5,6% e 2,5%.

Relativamente às disponibilidades médias diárias do período 2015-2019 (288,1 g/hab/dia), verificou-se uma diminuição de 4,4%, não tendo a média das disponibilidades para 2020-2024 ultrapassado as 275,3 g/hab/dia.

2.8 - FRUTOS

FIGURA 2.8.1
Disponibilidades diárias de frutos



FONTE: INE, I. P.

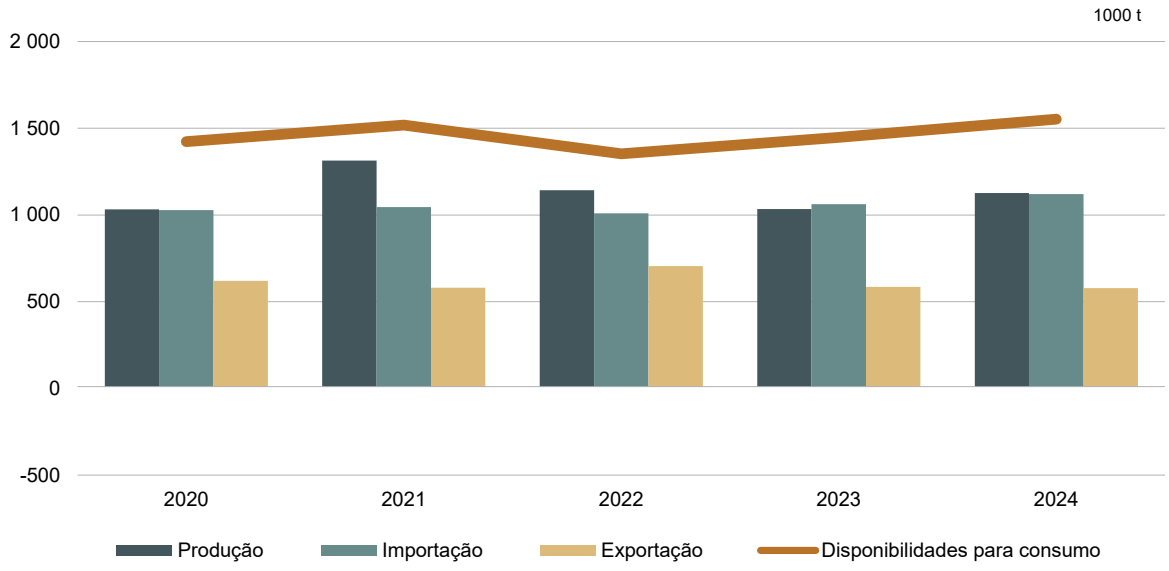
As quantidades diárias disponíveis de frutos frescos por habitante aumentaram 7,2% entre 2020 e 2024, ascendendo a 295,1 g/hab/dia em 2024 (107,7 kg de fruta fresca/hab/ano), com um abrandamento em 2022 e 2023 face a 2021 (-5,0%). Em termos médios, o resultado atingido no período 2020-2024 (284,2 g/hab/dia) superou as disponibilidades médias apuradas no período 2015-2019 (251,4 g/hab/dia).

A maçã em 2020-2024 continuou a ser o fruto com maiores quantidades disponíveis para consumo, em média 23,8% da quantidade total de frutos frescos disponíveis, totalizando 71,0 g/hab/dia em 2024, ou seja, 25,9 kg/hab/ano.

A laranja, com 21,1%, em média, do total das quantidades disponíveis de frutos frescos surge em segundo lugar, com quantidades disponíveis para consumo de 62,2 g/hab/dia (22,7 kg/hab/ano) em 2024.

De referir ainda que, no quinquénio em análise todos os frutos apresentaram um aumento do consumo aparente, exceto a laranja (-4,6%) e a uva de mesa (0,0%).

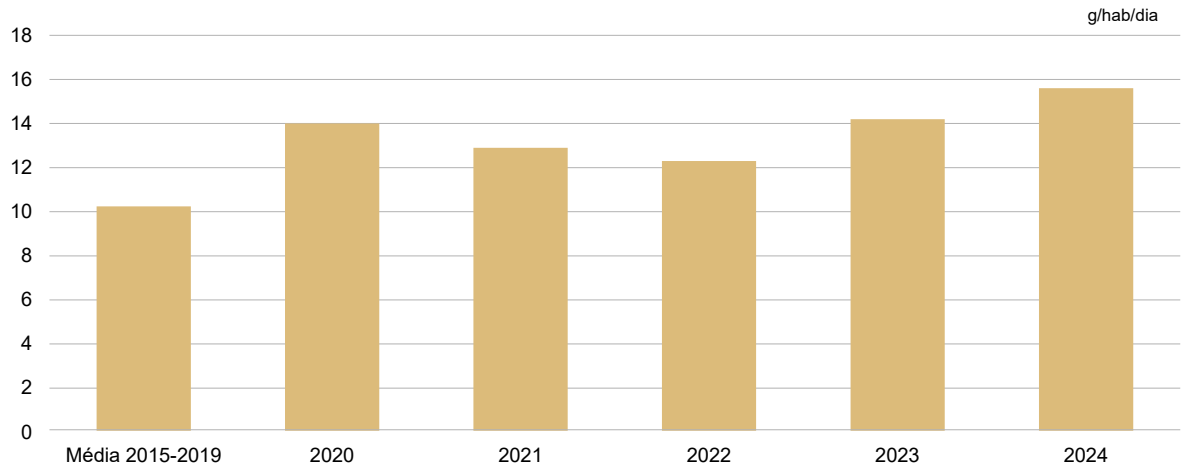
FIGURA 2.8.2
Disponibilidades, produção e saldo comercial de frutos frescos



FONTE: INE, I. P.

Para a evolução das disponibilidades de frutos frescos entre 2020 e 2024 contribuiu a evolução da produção nacional, sendo que as variações anuais desta variável estão condicionadas pelas condições climáticas e pela pressão fitossanitária, principalmente na maçã e na pera, que resultam em anos de maior ou menor produção, e consequentemente maior ou menor disponibilidade destes frutos para consumo. Ainda que estas situações se tenham verificado ao longo da série, a tendência foi de aumento de produção, com um volume total de frutos frescos que totalizou 1 127 mil toneladas em 2024 face a 1 033 mil toneladas em 2020, com um máximo de 1 313 mil toneladas produzidas em 2021. Paralelamente, no período em análise, a importação de frutos aumentou tendencialmente 8,9% enquanto a exportação diminuiu 6,7%.

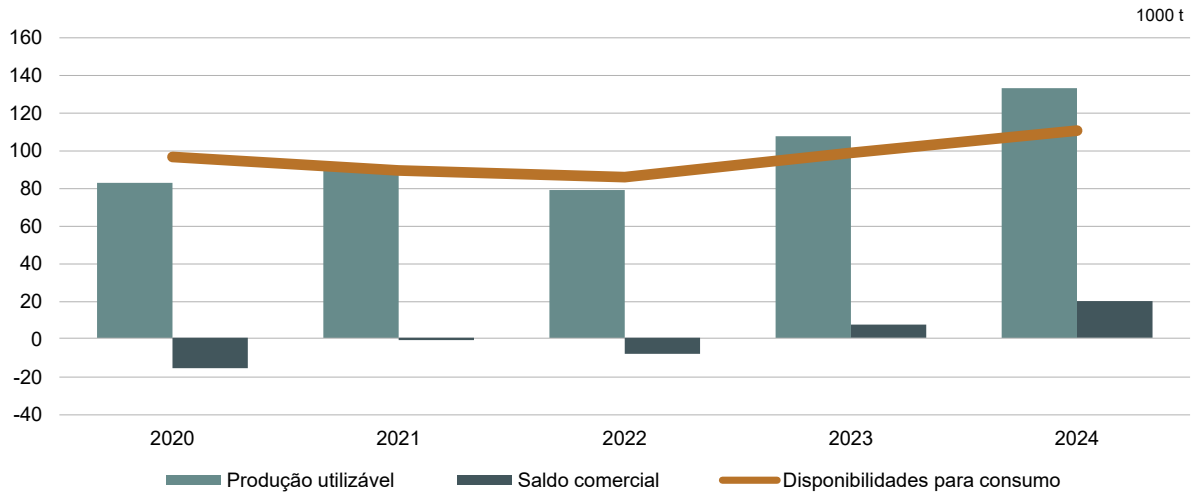
FIGURA 2.8.3
Disponibilidades diárias *per capita* de frutos de casca rija



FONTE: INE, I. P.

Nos frutos de casca rija, as disponibilidades diárias per capita para consumo em 2024 foram de 15,6 g/hab/dia (5,7 kg/hab/ano), que aumentaram 26,8% desde 2022. Comparativamente ao período 2015-2019, as disponibilidades médias diárias no quinquénio em análise passaram de 10,2 g/hab/dia para 13,8 g/hab/dia, equivalente a um aumento médio de 1,3 kg/hab/ano.

FIGURA 2.8.4
Disponibilidades, produção e saldo comercial de frutos de casca rija



FONTE: INE, I. P.

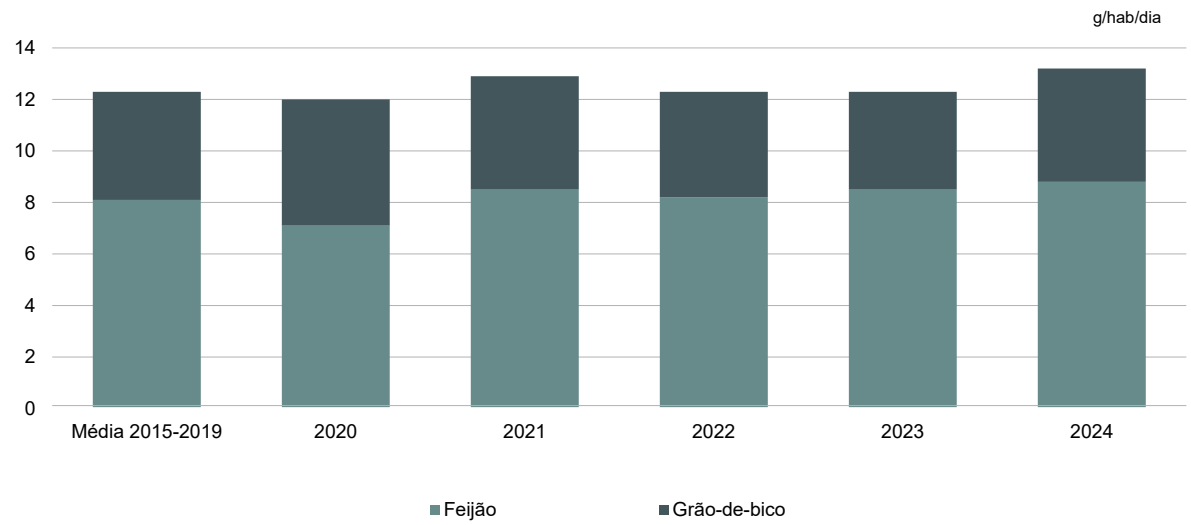
De referir que o aumento das disponibilidades de frutos de casca rija entre 2020 e 2024 deveu-se principalmente ao crescimento da produção nacional, que registou um acréscimo de 60,4%, sendo o produto nacional responsável, em média, por 62,8% dos recursos disponíveis nesse período.

Destaca-se a amêndoa como o fruto que mais contribuiu para este aumento. A sua produção quase triplicou entre 2020 e 2024, com uma taxa média de variação anual de 30,2%. Este crescimento reflete a expansão, das áreas de amendoal, que mais do que duplicaram na última década, com a instalação de amendoais intensivos e modernos no Alentejo e Beira Interior.

Em sentido contrário, a produção de castanha diminuiu 35,6% no mesmo período, devido essencialmente aos efeitos dos períodos de seca e a problemas fitossanitários.

2.9 - LEGUMINOSAS SECAS

FIGURA 2.9.1
Disponibilidades diárias *per capita* de leguminosas secas

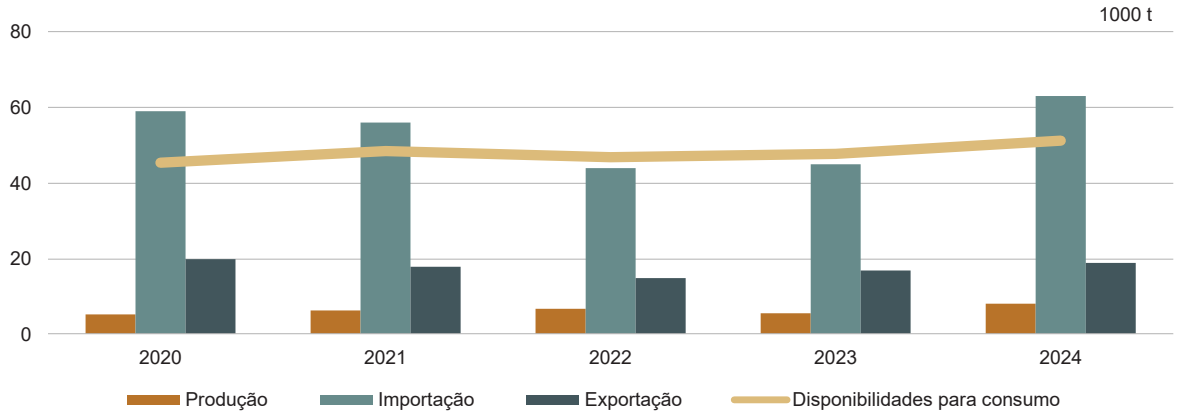


FONTE: INE, I. P.

Em 2024 estavam disponíveis para consumo 13,2 g/hab/dia de leguminosas secas (4,8 kg/hab/ano), mais 10,0% face a 2020. Em termos médios, as disponibilidades anuais destes produtos no período 2020-2024 (4,6 kg/hab/ano) excederam sem grande expressão as disponibilidades médias no período 2015-2019 em 2,0% (+0,1 kg/hab).

O feijão seco é a leguminosa seca com maiores disponibilidades para consumo, tendo representado, em média, 65,6% das disponibilidades totais destes produtos em 2020-2024, enquanto o grão-de-bico seco representou 34,4%. O feijão seco ganhou representatividade neste período, com um aumento de 7,5 p.p. em 2024 face a 2020, ano em que a importância desta leguminosa era de 59,2%, em detrimento do grão-de-bico.

FIGURA 2.9.2
Disponibilidades, produção e saldo comercial de leguminosas secas

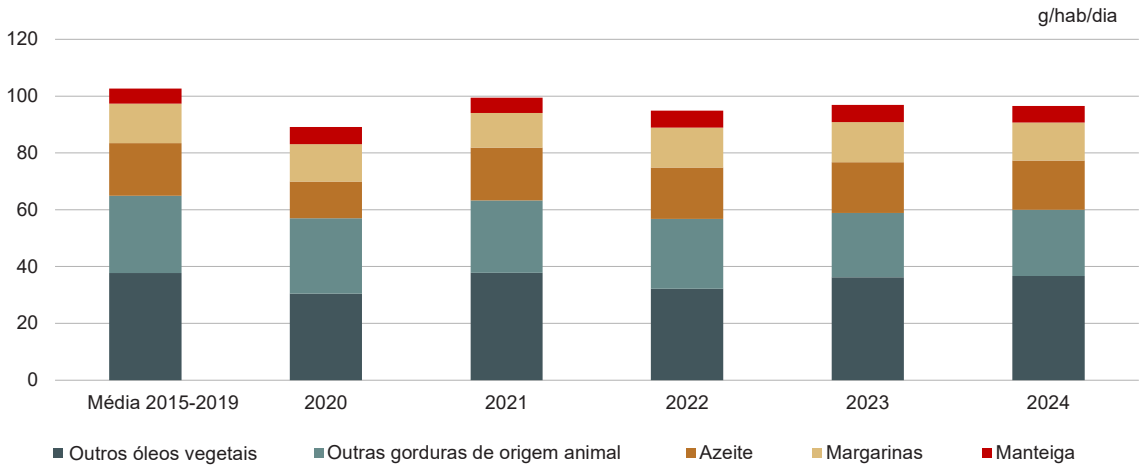


FONTE: INE, I. P.

O acréscimo das disponibilidades para consumo de leguminosas secas, entre 2022 e 2024, deveu-se, sobretudo, ao aumento das importações (+43,2%), em particular no ano 2024, seguindo-se ao decréscimo que registou entre 2020 e 2022 de 25,4%.

2.10 - ÓLEOS E GORDURAS

FIGURA 2.10.1
Disponibilidades diárias *per capita* de óleos e gorduras

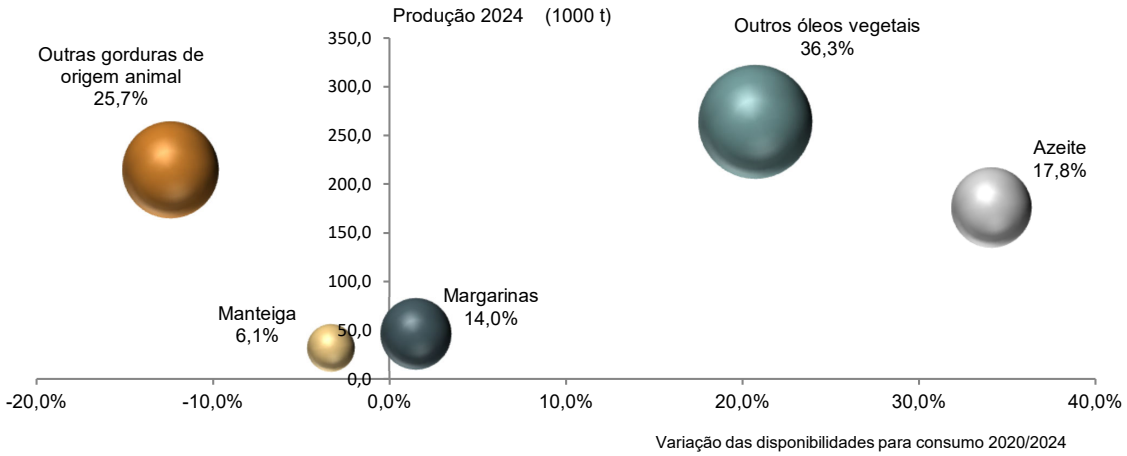


FONTE: INE, I. P.

Em 2024, os óleos e gorduras apresentaram disponibilidades diárias para consumo de 96,5 g/hab (35,2 kg/hab/ano), tendo, em termos médios, as disponibilidades do período 2020-2024 (95,4 g/hab/dia) diminuído 7,1% face ao valor médio observado no período 2015-2019 (102,7 g/hab/dia).

O acréscimo observado entre 2020 e 2021 (+10,4 g/hab), ano em que as disponibilidades diárias no período em análise atingiram o máximo (99,5 g/hab/dia), refletiu em certa medida o restabelecimento da situação após a conjuntura criada pela epidemia do COVID19 em 2020, ano em que as disponibilidades destes produtos atingiram um nível mínimo de 89,1 g/hab/dia. As disponibilidades de óleos e gorduras mantiveram-se relativamente estáveis entre 2021 e 2024, sendo apenas de assinalar uma redução de 4,6% em 2022.

FIGURA 2.10.2
Disponibilidades diárias *per capita* de óleos e gorduras - 2020/2024



FONTE: INE, I. P.

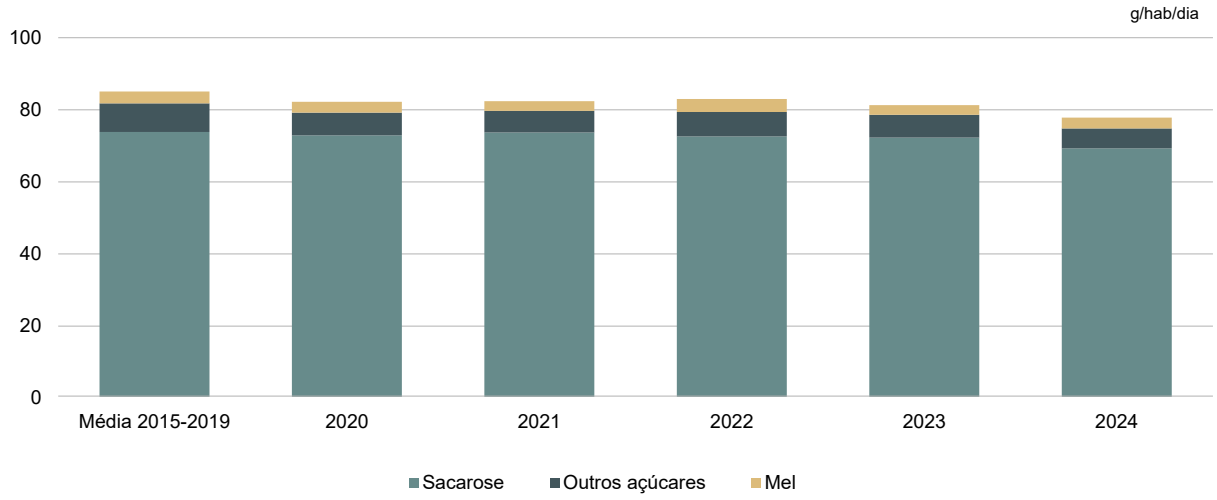
Em termos da estrutura das disponibilidades para consumo, a importância dos diferentes produtos deste grupo em 2020-2024 manteve-se inalterada face ao quinquénio anterior. Os outros óleos vegetais foram o produto com maiores disponibilidades (36,3%, em média) equivalente a 34,6 g/hab/dia ou a 12,6 kg/hab/ano, seguidos das outras gorduras de origem animal (25,7% em média), equivalente a 24,6 g/hab/dia ou a 9,0 kg/hab/ano, do azeite (17,8%, em média), equivalente a 16,9 g/hab/dia ou a 6,2 kg/hab/ano), da margarina (14,0%, em média, equivalente a 13,4 g/hab/dia ou a 4,9 kg/hab/ano) e por último da manteiga (6,1%, em média, equivalente a 5,9 g/hab/dia ou a 2,1 kg/hab/ano).

De salientar a evolução positiva das disponibilidades ocorrida entre 2020 e 2024 sobretudo para o azeite (+34,1%), mas também para outros óleos vegetais (+20,7%) e margarinas (+1,5%). Em relação ao azeite, é de realçar que o quinquénio em análise inclui as campanhas oleícolas mais produtivas de sempre (2021 e 2024), em resultado do aumento da importância dos olivais intensivos de regadio em Portugal, implantados sobretudo no Alentejo.

Pelo contrário, no mesmo período, observou-se uma regressão nas disponibilidades de manteiga (-3,3%) e de outras gorduras de origem animal (-12,4%).

2.11 - AÇUCARES

FIGURA 2.11.1
Disponibilidades diárias *per capita* de açúcares



FONTE: INE, I. P.

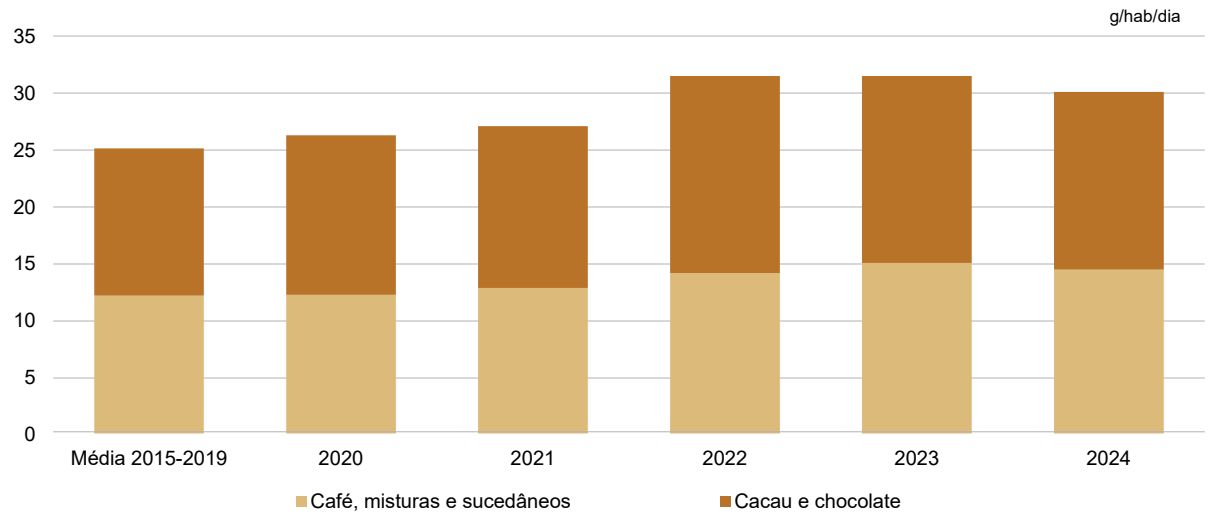
As disponibilidades diárias de açúcares adicionados totalizaram 77,8 g/hab/dia em 2024 (em média, 81,3 g/hab/dia, no período 2020-2024), menos 4,4 g/hab/dia face a 2020. Este decréscimo foi gradual entre 2020 e 2024, a uma taxa média de variação de -1,4% ao ano. Em média, as disponibilidades diárias decresceram 3,7 g/hab entre os períodos 2015-2019 e 2020-2024.

Em termos de estrutura das disponibilidades de açúcares, a sacarose permaneceu como o produto mais relevante, representando em média 88,7% do total no período 2020-2024 (72,2 g/hab/dia, equivalente a 26,3 kg/hab/ano), seguido de outros açúcares com 7,6% (6,2 g/hab/dia, equivalente a 2,3 kg/hab/ano) e do mel com 3,7% (3,0 g/hab/dia, equivalente a 1,1 kg/hab/ano).

Dado que as disponibilidades para consumo dos outros açúcares decresceram 12,7% no período em análise (-0,8 g/hab/dia), enquanto as da sacarose decresceram apenas 4,9% (-3,6 g/hab/dia), esta aumentou a sua importância no total dos açúcares (de 88,7% em 2020 para 89,1% em 2024). As disponibilidades diárias de mel mantiveram-se estáveis no período em análise, apesar de terem registado uma diminuição face ao quinquénio anterior (em média -0,3 g/hab/dia).

2.12 - PRODUTOS ESTIMULANTES

FIGURA 2.12.1
Disponibilidades diárias *per capita* de produtos estimulantes



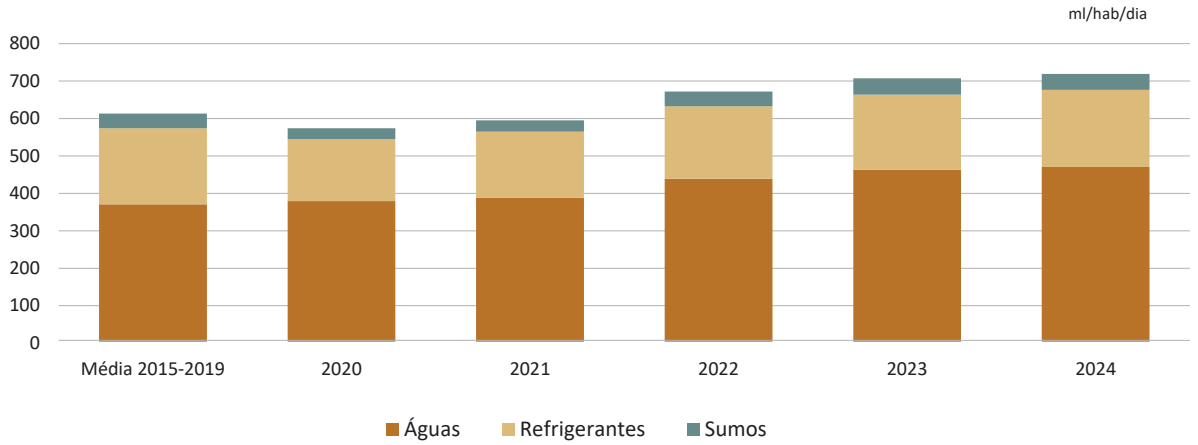
FONTE: INE, I. P.

Os produtos estimulantes incluem café, misturas e sucedâneos de café, assim como cacau e chocolates. As disponibilidades diárias para consumo destes produtos totalizaram 30,1 g/hab/dia em 2024 (em média, 29,3 g/hab/dia, no período 2020-2024), +14,4% face a 2020 e +16,5% comparativamente à média das disponibilidades do período 2015-2019.

Para esta evolução contribuiu a oferta diária disponível de cacau e chocolates, que aumentou 11,4% entre 2020 e 2024, totalizando 15,6 g/hab/dia em 2024 e aumentando a sua importância no conjunto dos produtos estimulantes em 1,5 p.p. (51,4% em 2015-2019, que compara com 52,9%, em 2020-2024). Por sua vez, as disponibilidades de café e seus derivados incrementaram o seu valor em 17,9% entre 2020 e 2024, fixando-se num consumo aparente diário de 14,5 g/hab/dia em 2024.

2.13 - BEBIDAS NÃO ALCOÓLICAS

FIGURA 2.13.1
Disponibilidades diárias *per capita* de bebidas não alcoólicas



FONTE: INE, I. P.

As bebidas não alcoólicas incluem sumos, refrigerantes e águas engarrafadas.

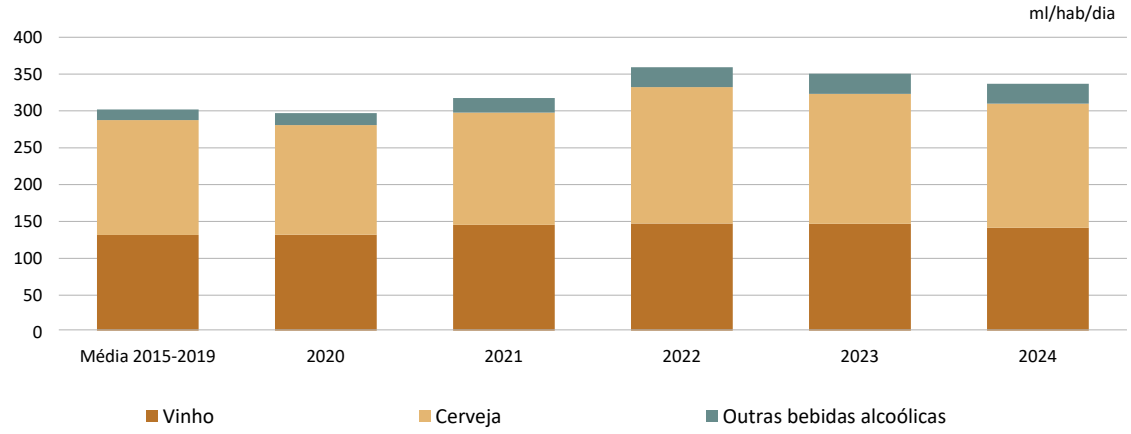
Em 2024, cada residente em território nacional teve disponível para consumo 719,0 ml/hab/dia, equivalente a 262,4 l/hab/ano de bebidas não alcoólicas. Face a 2020, a disponibilidade de bebidas não alcoólicas para consumo revelou um crescimento médio anual consistente de 5,8%, traduzindo-se em mais 144,8 ml/hab/dia no período em análise. Comparando a média das disponibilidades destas bebidas entre o período 2015-2019 e 2020-2024, conclui-se que as disponibilidades aumentaram em 40,6 ml/hab/dia.

A estrutura das disponibilidades das bebidas não alcoólicas para consumo manteve-se inalterada no período 2020-2024, sendo a água engarrafada a bebida disponível em maior quantidade com, em média, 65,5% (428,1 ml/hab/dia ou 156,3 l/hab/ano), seguida pelos refrigerantes com 28,9% (188,4 ml/hab/dia ou 68,8 l/hab/ano) e pelos sumos com 5,6% (37,0 ml/hab/dia ou 13,5 l/hab/ano).

2.14 - BEBIDAS ALCOÓLICAS

FIGURA 2.14.1

Disponibilidades diárias *per capita* de bebidas alcoólicas



FONTE: INE, I. P.

Em 2024, as quantidades diárias disponíveis per capita de bebidas alcoólicas foram de 336,7 ml/hab/dia (122,9 l/hab/ano). Face ao quinquénio 2015-2019, verificou-se, em média, um aumento de 10,0% das disponibilidades de bebidas alcoólicas para consumo no quinquénio 2020-2024.

Em termos de evolução, é de referir ainda que até 2022 se observou um aumento das disponibilidades per capita do total de bebidas alcoólicas, +21,0% face a 2020, para o que contribuíram todas as bebidas alcoólicas, mas em particular a cerveja (+24,3%, equivalente a +36,1 ml/hab/dia), com o vinho a crescer 11,6% (+15,3 ml/hab/dia), aumentos que refletem a recuperação face ao período pandémico e a retoma de atividades como a restauração e o turismo.

Entre 2022 e 2024, no entanto, as disponibilidades de bebidas alcoólicas diminuíram 6,3% para o que contribuiu essencialmente o decréscimo de 8,9% das disponibilidades para consumo de cerveja (-16,4 ml/hab/dia), enquanto as disponibilidades do vinho decresceram 4,1% (-6 ml/hab/dia) no mesmo período.

Estruturalmente, a cerveja continuou a ser a bebida alcoólica com maior quantidade disponível para consumo entre 2020 e 2024, 50,0%, em média, das quantidades totais disponíveis para consumo destas bebidas (166,1 ml/hab/dia, equivalente a 60,6 l/hab/ano), seguida do vinho com 43,0% (142,6 ml/hab/dia, equivalente a 52,1l/hab/ano). As outras bebidas alcoólicas têm uma importância reduzida no total, 7,0%, em média, no mesmo período (23,4 ml/hab/dia, equivalente a 8,6 l/hab/ano).

PRINCIPAIS INDICADORES

- Capitação edível diária de produtos alimentares disponível para abastecimento (tabela de composição dos alimentos 2016) (g/ hab.) por Tipo de produto alimentar; Anual
- Capitação edível diária de bebidas não alcoólicas disponível para abastecimento (tabela de composição dos alimentos 2016) (ml/ hab.) por Tipo de bebida não alcoólica; Anual
- Capitação edível diária de bebidas alcoólicas disponível para abastecimento (tabela de composição dos alimentos 2016) (ml/ hab.) por Tipo de bebida alcoólica; Anual

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

Os alimentos são constituídos por nutrientes, sendo os macronutrientes os que existem em maior proporção e que são responsáveis pelo fornecimento de energia ao organismo humano. Estes macroconstituintes estão agrupados em proteínas, gorduras e hidratos de carbono. Em termos de energia, as proteínas fornecem 4 Kcal/g, as gorduras 9 Kcal/g e os hidratos de carbono 4 Kcal/g.

Além destes, os alimentos fornecem ainda micronutrientes, vitaminas e minerais, elementos com funções reguladoras, como a produção de enzimas e outras substâncias que regulam o metabolismo. Os micronutrientes são classificados como elementos essenciais e devem ser adquiridos diariamente através da dieta alimentar. Estes microconstituintes são necessários em quantidades muito pequenas, mas a sua carência pode causar graves alterações no funcionamento do organismo humano.

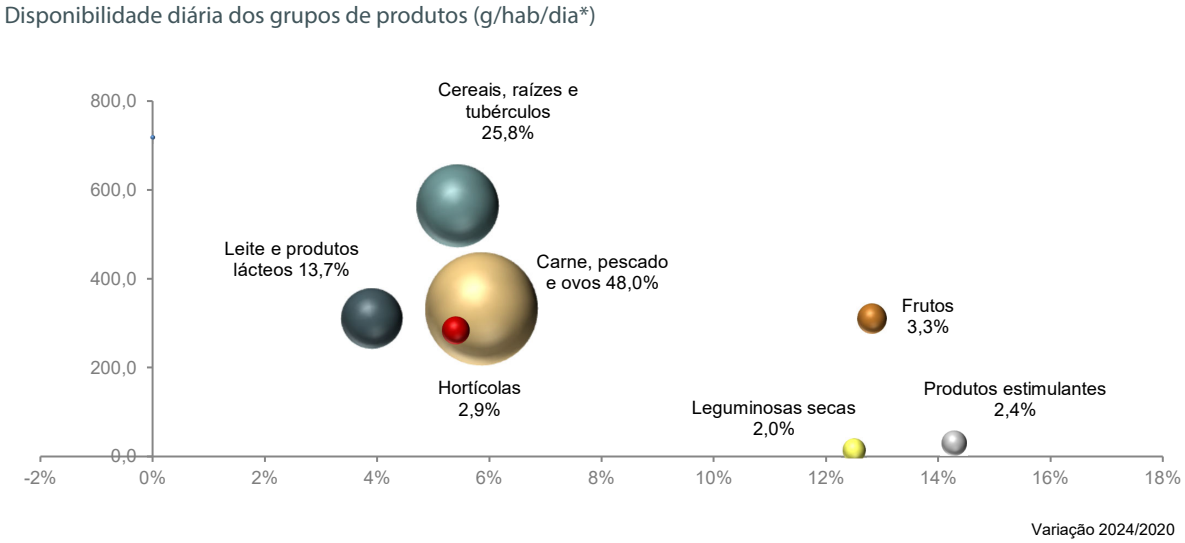
3.1 - MACRONUTRIENTES

3.1.1 - PROTEÍNAS

No quinquénio 2020-2024, as disponibilidades alimentares diárias por habitante apresentaram um teor médio em proteínas de 131,8 g/hab/dia que compara com 130,4 g/hab/dia em 2015-2019. Em 2024, estas disponibilidade foram de 135,3 g/hab/dia, sendo que as principais fontes de proteínas, foram os grupos "Carne, pescado e ovos" com 48,0%, "Cereais, raízes e tubérculos" com 25,8% e "Leite e produtos lácteos" com 13,7%.

FIGURA 3.1.1

Contribuição dos principais grupos alimentares e bebidas para as disponibilidades diárias *per capita* de proteína 2024



NOTA: Dimensão do globo proporcional à contribuição de cada grupo para as disponibilidades diárias *per capita* totais de gordura - 2024

* bebidas ml/hab/dia

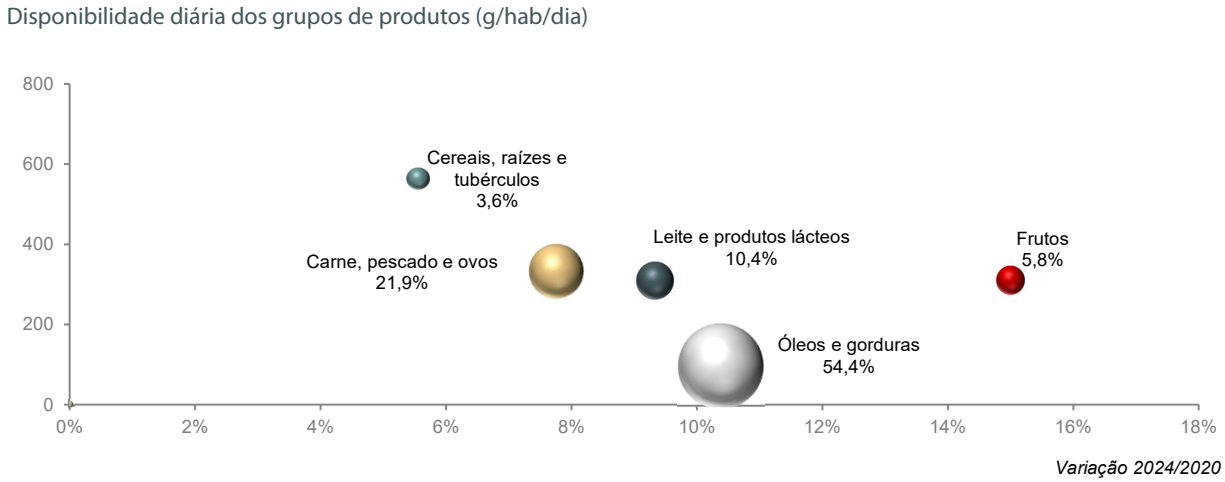
FONTE: INE, I. P.

Os grupos das "Leguminosas secas", dos "Frutos" e dos "Produtos estimulantes", apesar do menor contributo para as disponibilidades proteicas (2,0%, 2,4% e 3,3%, respetivamente), apresentaram variações positivas superiores à dos grupos com maior representatividade (+12,5%, +12,8% e +14,3%, respetivamente) no quinquénio 2020-2024.

3.1.2 - GORDURAS

As disponibilidades diárias per capita médias de gorduras dos produtos alimentares totalizaram, no período 2020-2024, 153,8 g/hab/dia que compara com 155,6 g/hab/dia em 2015-2019. Em 2024, estas disponibilidade foram de 158,3 g/hab/dia.

FIGURA 3.1.2
Contribuição dos principais grupos alimentares para as disponibilidades diárias *per capita* de gordura 2024



NOTA: Dimensão do globo proporcional à contribuição de cada grupo para as disponibilidades diárias *per capita* totais de gordura - 2024

FONTE: INE, I. P.

O grupo dos "Óleos e gorduras" é o principal fornecedor das disponibilidades de gordura, tendo contribuído com 54,4% para as disponibilidades deste macronutriente em 2024, com um aumento de 10,4% no período em análise.

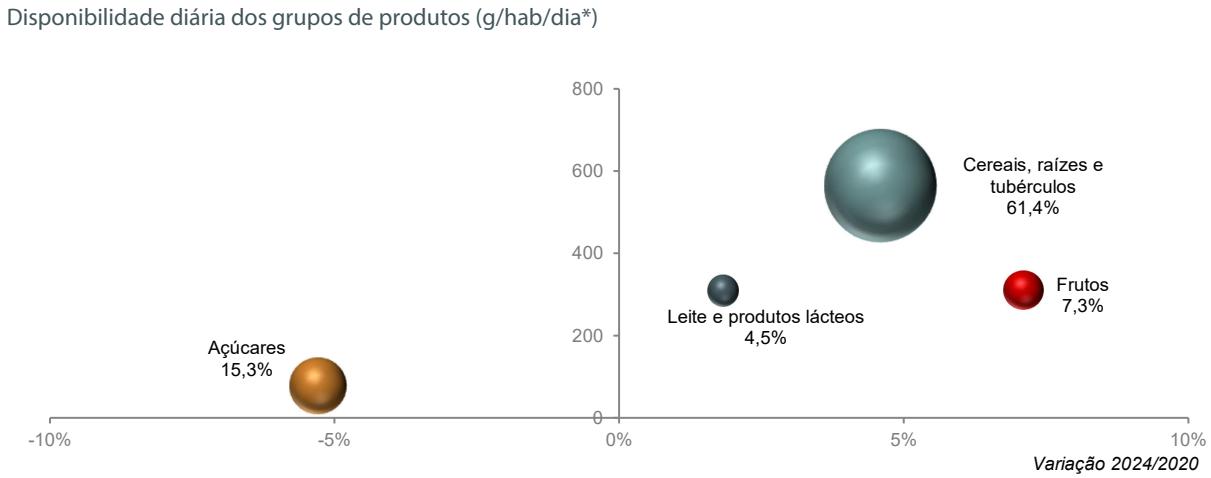
Com menor expressão, o grupo "Carne, pescado e ovos" contribuiu com 21,9% para o total de gorduras e o grupo "Leite e produtos lácteos" com 10,4%.

O grupo dos "Frutos" com uma contribuição de 5,8% para as disponibilidades diárias de gordura, aumentou a sua contribuição no período 2020-2024 em 15,0%.

3.1.3 - HIDRATOS DE CARBONO

No quinquénio 2020-2024, as disponibilidades diárias médias por habitante de hidratos de carbono atingiram 486,7 g/hab/dia que compara com 490,3 g/hab/dia em 2015-2019. Em 2024, estas disponibilidade foram de 493,1 g/hab/dia.

FIGURA 3.1.3
Contribuição dos principais grupos alimentares para as disponibilidades diárias *per capita* de hidratos de carbono 2024



NOTA: Dimensão do globo proporcional à contribuição de cada grupo para as disponibilidades diárias *per capita* totais de gordura - 2024

* bebidas ml/hab/dia

FONTE: INE, I. P.

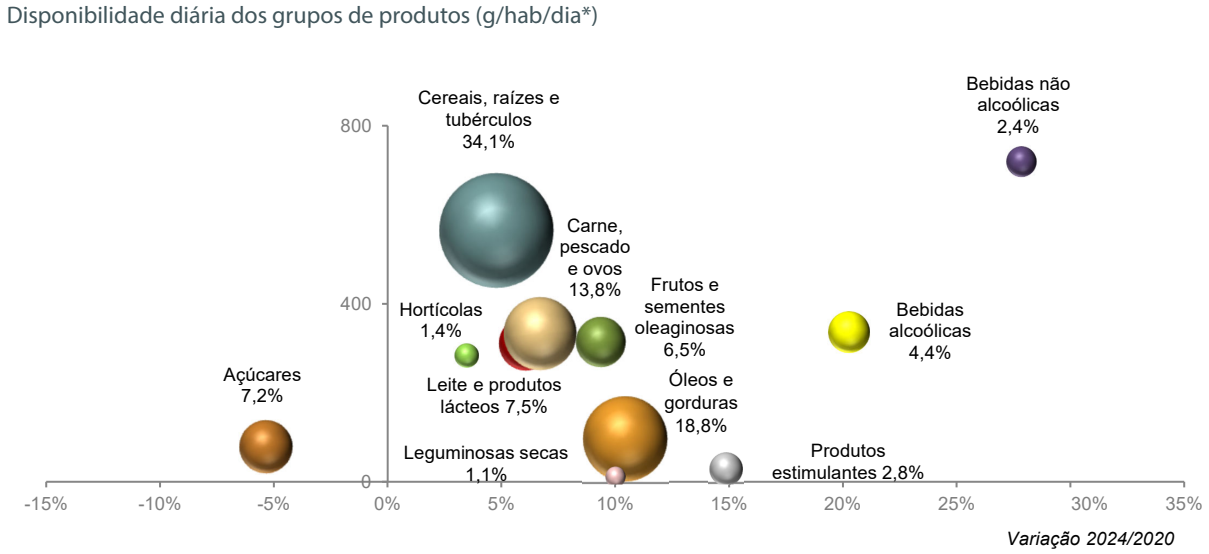
O grupo dos "Cereais, raízes e tubérculos" contribuiu com 61,4% do total das disponibilidades diárias de hidratos de carbono em 2024, seguido dos grupos dos "Açúcares" com15,3%, dos "Frutos" (7,3%) e do "Leite e produtos lácteos" com 4,5%.

No entanto, entre 2020 e 2024, a importância dos hidratos de carbono provenientes do grupo dos "Açucares" diminuiu 5,3%. Em contrapartida, o peso dos hidratos de carbono com origem nos "Frutos" aumentou 7,1% e nos "Cereais, raízes e tubérculos".4,6%.

3.1.4 - ENERGIA

Em 2024, o aporte calórico total das disponibilidades diárias alimentares per capita foi de 4 167 kcal/hab/dia (média 2020-2024 de 4 079 kcal/hab/dia, que compara com 4 077 kcal/hab/dia em 2015-2019).

FIGURA 3.1.4
Contribuição dos principais grupos alimentares e bebidas para as disponibilidades diárias *per capita* de calorias 2024



NOTA: Dimensão do globo proporcional à contribuição de cada grupo para as disponibilidades diárias *per capita* totais de gordura - 2024

* bebidas ml/hab/dia

FONTE: INE, I. P.

Para o aporte calórico diário per capita disponível em 2024 contribuíram principalmente os grupos "Cereais, raízes e tubérculos" (34,1%), "Óleos e gorduras" (18,8%), "Carne, pescado e ovos" (13,8%), "Açúcares" (7,2%) e "Leite e produtos lácteos" (7,5%). Os grupos com menor contribuição foram as "Hortícolas" com 1,4% e "Leguminosas secas" com 1,1%.

O grupo das bebidas alcoólicas destaca-se, não pela sua importância, mas pelo facto da energia disponibilizada ser proveniente exclusivamente do álcool (7 kcal/g álcool). Em 2024, este grupo foi responsável por 4,4% da energia disponível.

3.2 - MICRONUTRIENTES

3.2.1 - VITAMINAS

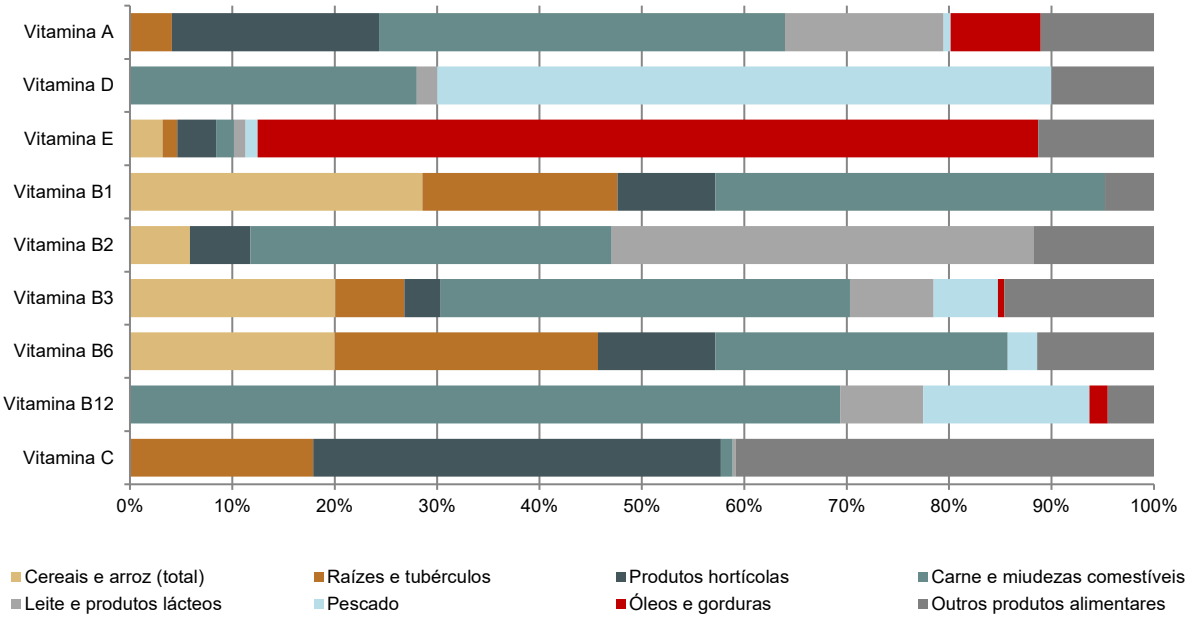
As disponibilidades alimentares diárias per capita de vitaminas apuradas na BAP para o período 2020-2024 são apresentadas na tabela seguinte.

FIGURA 3.2.1.1
Disponibilidades alimentares diárias *per capita* de vitaminas

		Média 2020-2024	2024
Vitamina A	µg/hab/dia	1 232,3	1 305,6
Vitamina D	µg/hab/dia	4,9	5,0
Vitamina E	mg/hab/dia	33,1	34,6
Vitamina B1	mg/hab/dia	2,1	2,1
Vitamina B2	mg/hab/dia	1,7	1,7
Vitamina B3	mg/hab/dia	60,6	62,4
Vitamina B6	mg/hab/dia	3,3	3,5
Vitamina B12	µg/hab/dia	10,5	11,1
Vitamina C	mg/hab/dia	182,8	190,2

FONTE: INE, I. P.

FIGURA 3.2.1.2
Contribuição dos principais grupos alimentares para as disponibilidades diárias *per capita* de vitaminas - 2024



FONTE: INE, I. P.

VITAMINA A

Os produtos que mais contribuíram para as disponibilidades diárias desta vitamina em 2024 foram a "Carne e miudezas" com 39,6%, seguidos dos "Hortícolas" com 20,2%, do "Leite e produtos lácteos" com 15,5% e dos "Óleos e gorduras" com 8,8%.

VITAMINA D

O "Pescado" foi responsável em 2024 por 60,0% da vitamina D disponível diariamente por habitante, seguindo-se a "Carne e miudezas" com um contributo de 28,0%, os "Ovos" com 10,0% e o "Leite e produtos lácteos" com 2,0%.

VITAMINA E

Em 2024, 76,2% da vitamina E disponível por dia e por habitante resultou do contributo dos "Óleos e gorduras", sendo a contribuição dos "Frutos (incluindo a azeitona)" de 8,7% e dos "Hortícolas" de 3,8%.

VITAMINAS DO COMPLEXO B

As disponibilidades diárias de vitamina B1 (Tiamina) e de vitamina B6 (Piridoxina) resultaram, em 2024, maioritariamente da "Carne e miudezas" (vitB1 – 38,1% e vit B6 – 28,6%), dos "Cereais" (vitB1 – 28,6% e vit B6 – 20,0%) e das "Raízes e tubérculos" (vitB1 – 19,0% e vit B6 – 25,7%), enquanto a vitamina B2 (Riboflavina) foi fornecida maioritariamente pelos grupos "Leite e produtos lácteos" (41,2%) e "Carne e miudezas" (35,3%). Relativamente à vitamina B3 (Niacina), os produtos que mais contribuíram para a disponibilidade diária desta vitamina em 2024 foram a "Carne e miudezas" (40,0%), os "Cereais" (20,1%) e o "Leite e produtos lácteos" (8,2%), enquanto 69,4% das disponibilidades diárias de vitamina B12 (Cobalamina) tiveram origem na "Carnes e miudezas" e 16,2% no "Pescado".

VITAMINA C

Os "Frutos" e os "Hortícolas" foram os grupos que mais contribuíram para as disponibilidades diárias de vitamina C em 2024, respetivamente 40,7% e 39,8%, seguidos do grupo "Raízes e tubérculos" com uma contribuição de 17,9%.

3.2.2 - MINERAIS

As disponibilidades alimentares diárias per capita de minerais apuradas na BAP, para o período 2020-2024, são apresentadas na tabela seguinte.

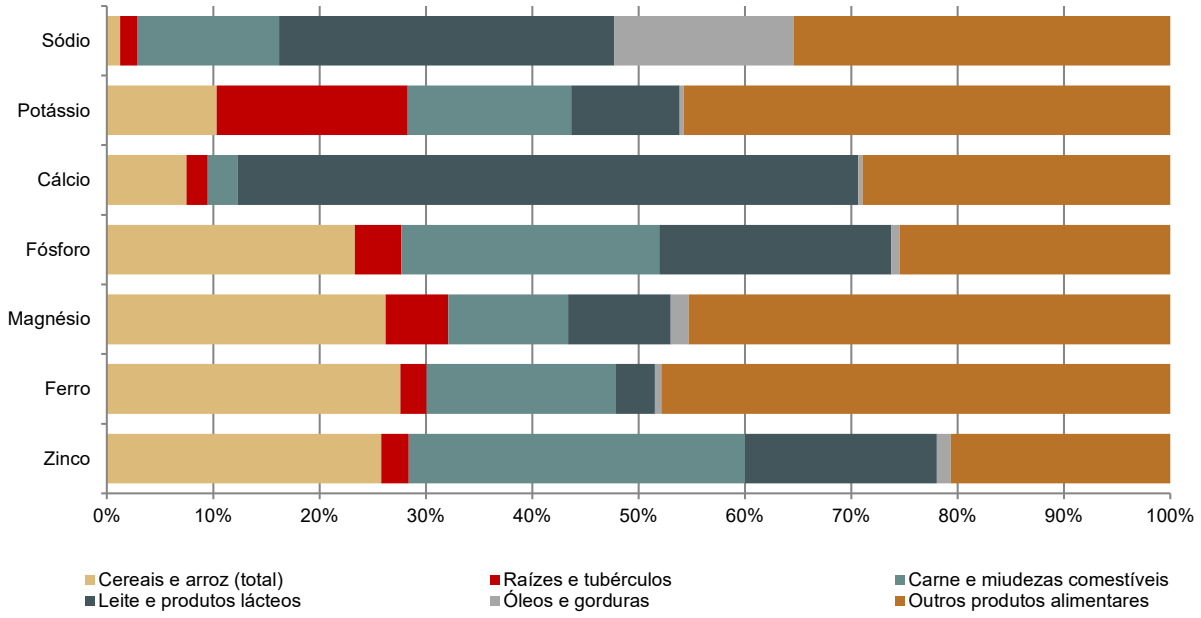
FIGURA 3.2.2.1
Disponibilidades alimentares diárias *per capita* de minerais

(mg/hab/dia)

	Média 2020-2024	2024
Sódio	1 300,3	1 313,3
Potássio	5 242,6	5 388,5
Cálcio	1 025,3	1 050,4
Fósforo	1 986,6	2 042,6
Magnésio	468,3	482,5
Ferro	15,9	16,6
Zinco	15,8	16,2

FONTE: INE, I. P.

FIGURA 3.2.2.2
Contribuição dos principais grupos alimentares para as disponibilidades diárias *per capita* de minerais 2024



FONTE: INE, I. P.

SÓDIO

Os produtos que mais contribuíram para as disponibilidades diárias de Sódio em 2024 foram "Leite e produtos lácteos" (31,5%), "Pescado" (18,4%), "Óleos e gorduras" (16,8%) e "Carne e miudezas" (13,4%)4

POTÁSSIO

A origem das disponibilidades diárias deste mineral em 2024 está distribuida pelos vários grupos alimentares, sendo a contribuição mais representativa a das "Raízes e tubérculos" com 18,0%.

CÁLCIO

A principal fonte das disponibilidades diárias de Cálcio foi em 2024 o grupo do "Leite e produtos lácteos" (58,4%), seguido dos "Hortícolas" com 9,7% e dos "Cereais" com 7,5%.

FÓSFORO

Os produtos que mais contribuiram para as disponibilidades de Fósforo em 2024 foram as "Carnes e miudezas" (24,2%), os "Cereais" (23,3%) e o "Leite e produtos lácteos" (21,8%).

MAGNÉSIO

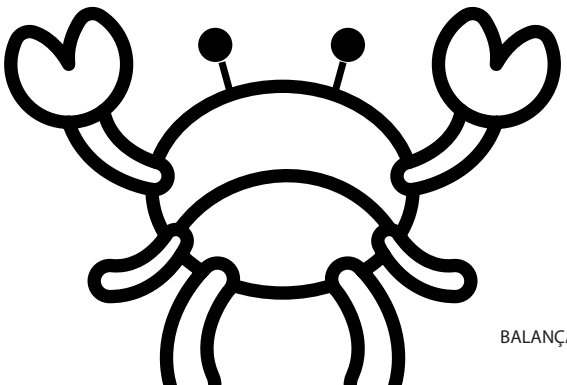
Os "Cereais" foram os produtos que mais contribuíram para as disponibilidades diárias de Magnésio em 2024 (26,2%), seguidos dos "Frutos" (13,4%), das "Carnes e miudezas" (11,3%) e do "Leite e produtos lácteos" (9,7%).

FERRO

A principal fonte de Ferro em 2024 foram os "Cereais" (27,6%), a "Carne e miudezas" (17,8%), os "Hortícolas" (11,0%) e os "Frutos" (9,8%).

ZINCO

As "Carnes e miudezas" foram os principais fornecedores de Zinco em 2024 com 31,6% das disponibilidades deste mineral, seguindo-se os "Cereais" com 25,8% e o "Leite e produtos lácteos" com 18,1%.



PRINCIPAIS INDICADORES

MACRONUTRIENTES

- Capitação diária de proteínas disponível para abastecimento (tabela de composição dos alimentos 2016) (g/ hab.) por Tipo de produto alimentar; Anual
- Capitação diária de proteínas disponível para abastecimento (tabela de composição dos alimentos 2016) (g/ hab.) por Tipo de bebida não alcoólica; Anual
- Capitação diária de proteínas disponível para abastecimento (tabela de composição dos alimentos 2016) (g/ hab.) por Tipo de bebida alcoólica; Anual
- Capitação diária de gorduras disponível para abastecimento (tabela de composição dos alimentos 2016) (g/ hab.) por Tipo de produto alimentar; Anual
- Capitação diária de hidratos de carbono disponível para abastecimento (tabela de composição dos alimentos 2016) (g/ hab.) por Tipo de produto alimentar; Anual
- Capitação diária de hidratos de carbono disponível para abastecimento (tabela de composição dos alimentos 2016) (g/ hab.) por Tipo de bebida não alcoólica; Anual
- Capitação diária de hidratos de carbono disponível para abastecimento (tabela de composição dos alimentos 2016) (g/ hab.) por Tipo de bebida alcoólica; Anual
- Capitação diária total de calorias disponível para abastecimento (tabela de composição dos alimentos 2016) (kcal/ hab.); Anual
- Capitação diária de calorias disponível para abastecimento (tabela de composição dos alimentos 2016) (kcal/ hab.) por Tipo de produto alimentar; Anual
- Capitação diária de calorias disponível para abastecimento (tabela de composição dos alimentos 2016) (kcal/ hab.) por Tipo de bebida não alcoólicas; Anual
- Capitação diária de calorias disponível para abastecimento (tabela de composição dos alimentos 2016) (kcal/ hab.) por Tipo de bebida alcoólica; Anual
- Capitação diária de álcool disponível para abastecimento (tabela de composição dos alimentos 2016) (g/ hab.) por Tipo de bebida alcoólica; Anual

MICRONUTRIENTES

- Capitação diária de vitaminas disponível para abastecimento (tabela de composição dos alimentos 2016) (µg/ hab.) por Tipo de vitamina e Tipo de produto alimentar; Anual
- Capitação diária de vitaminas disponível para abastecimento (tabela de composição dos alimentos 2016) (µg/ hab.) por Tipo de vitamina e Tipo de bebida não alcoólica; Anual
- Capitação diária de vitaminas disponível para abastecimento (tabela de composição dos alimentos 2016) (µg/ hab.) por Tipo de vitamina e Tipo de bebida alcoólica; Anual
- Capitação diária de minerais disponível para abastecimento (tabela de composição dos alimentos 2016) (mg/ hab.) por Tipo de mineral e Tipo de produto alimentar; Anual
- Capitação diária de minerais disponível para abastecimento (tabela de composição dos alimentos 2016) (mg/ hab.) por Tipo de mineral e Tipo de bebida não alcoólica; Anual
- Capitação diária de minerais disponível para abastecimento (tabela de composição dos alimentos 2016) (mg/ hab.) por Tipo de mineral e Tipo de bebida alcoólica; Anual

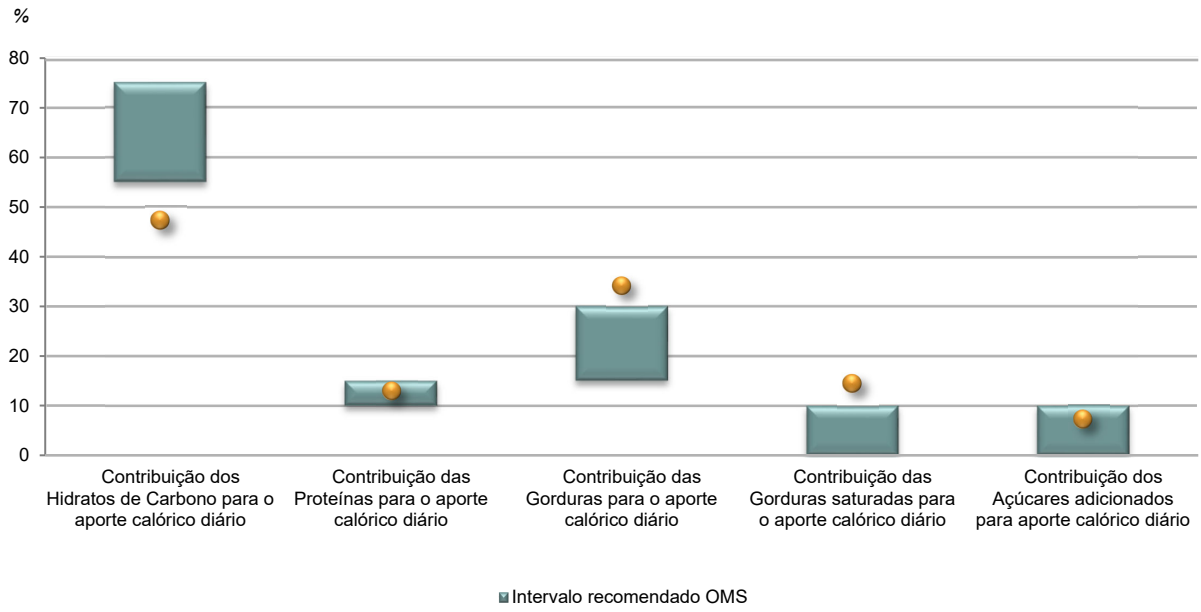
4 DISPONIBILIDADES ALIMENTARES FACE ÀS RECOMENDAÇÕES PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Considerando um padrão alimentar saudável, todos os macronutrientes têm um papel importante na satisfação das necessidades de energia de cada indivíduo, assim como ao nível de outras funções no organismo, desde que sejam respeitados os valores recomendados.

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.

Tendo em conta recomendações da Organização Mundial de Saúde (OMS) no que diz respeito à contribuição dos macronutrientes para o aporte calórico das disponibilidades alimentares, verificaram-se desvios no período 2020-2024 face ao recomendado, os quais têm características estruturais, uma vez que já tinham sido sinalizados em edições anteriores da BAP.

FIGURA 4.1
Posicionamento de Portugal face
às recomendações da OMS - BAP 2024



FONTE: INE, I. P.

No caso das gorduras, a contribuição energética das disponibilidades calculada pela BAP foi de 36,0% em 2024 (32,8% em 2020), valor superior ao limite máximo recomendado para o consumo (30%). Já a contribuição dos hidratos de carbono foi de 49,8% em 2024 e de 47,7% em 2020, valores menores que os do intervalo recomendado (55-75%). As proteínas apresentaram uma contribuição energética de 13,7% em 2024 (12,9% em 2020), dentro do intervalo recomendado (10-15%). Realça-se, no entanto, que estas proporções estão referenciadas a um aporte calórico de 4 167 kcal (2024) pelo que, quando reportadas a um plano alimentar que corresponda à média diária de calorias recomendada (2 000 kcal/hab/dia) e tendo em conta os níveis de ingestão de referência (50 gramas de proteína, 70 gramas de gorduras e 260 gramas de hidratos de carbono), os montantes calculados na BAP em 2024 ultrapassam este referencial em valor absoluto para todos os macronutrientes (proteínas – 135,3 g/hab/dia; gorduras – 158,3 g/hab/dia; hidratos de carbono – 493,1 g/hab/dia). Salvaguarda-se, contudo, que se tratam de disponibilidades alimentares para consumo e não necessariamente de consumo alimentar.

[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*.

Segundo a OMS, um padrão alimentar saudável não deve exceder 10% de calorias provenientes de gorduras saturadas (maioritariamente de origem animal), dado que o consumo excessivo destas gorduras está associado ao aumento do risco de doenças dos aparelhos circulatório e cardíaco. Entre 2020 e 2024, a proporção das calorias provenientes destas gorduras foi superior ao recomendado, totalizando 15,3% em 2024 (14,6% em 2020). Também neste caso, tendo em conta a comparação com uma dieta com um aporte calórico médio de 2 000 kcal em que o montante de gorduras saturadas não deve ultrapassar 20 gramas, o valor das disponibilidades destas gorduras em termos absolutos de 67,3 g/hab/dia calculado pela BAP em 2024 corresponde a mais de três vezes do valor de referência.

Outra factor importante relativamente ao padrão alimentar saudável é a contribuição dos açúcares adicionados para o aporte calórico diário. As recomendações da OMS indicam que, no máximo, os açúcares adicionados devem contribuir até 10% do aporte calórico diário, com benefícios adicionais para a saúde se a contribuição for inferior a 5%. As calorias disponibilizadas pelos açúcares adicionados, calculadas na BAP, para 2024, situaram-se abaixo do limite recomendado com 7,2% (8,2% em 2020). No entanto, dado o aporte calórico diário total das disponibilidades alimentares apurado para 2024, o contributo de 7,2% corresponde a 75,3 g de açúcar adicionado, quando, numa dieta de 2 000 kcal/hab, o máximo recomendado não deve exceder 50 g. Considerando, para além do açúcar adicionado, os açúcares naturais presentes nos alimentos, o total perfaz 15,4% do aporte calórico das disponibilidades alimentares em 2024 (16,4% em 2020), sendo equivalente a 160,7 g, valor muito acima dos 90 gramas do valor de referência indicado para uma dieta de 2 000 kcal/hab.

A OMS refere ainda que uma alimentação saudável deve garantir a ingestão de 400 gramas de hortícolas e frutos diariamente. As disponibilidades diárias por habitante destes dois grupos de produtos alimentares apuradas pela BAP totalizaram em média, entre 2020 e 2024, cerca de 573,3 g (549,7 g em 2015-2019), valor superior ao recomendado, mas que no total das disponibilidades dos alimentos que compõem a Roda dos Alimentos fica aquém da proporção desejada, o que se tem verificado nas edições anteriores da BAP.

4.1 - VITAMINAS E MINERAIS

FIGURA 4.1

Disponibilidades alimentares diárias *per capita* de vitaminas - 2024

		Valores de referência *1	2024
Vitamina A	µg/hab/dia	800,0	1 305,6
Vitamina D	µg/hab/dia	5,0	5,0
Vitamina E	mg/hab/dia	12,0	34,6
Vitamina B1	mg/hab/dia	1,1	2,1
Vitamina B2	mg/hab/dia	1,4	1,7
Vitamina B3	mg/hab/dia	16,0	62,4
Vitamina B6	mg/hab/dia	1,4	3,5
Vitamina B12	µg/hab/dia	2,5	11,1
Vitamina C	mg/hab/dia	80,0	190,2

Disponibilidades alimentares diárias *per capita* de minerais - 2024

(mg/hab/dia)

	Valores de referência *1	2024
Sódio	< 2 000 *2	1 313,3
Potássio	2 000	5 388,5
Cálcio	800	1 050,4
Fósforo	700	2 042,6
Magnésio	375	482,5
Ferro	14	16,6
Zinco	10	16,2

* 1 Regulamento (UE) N.º 1169/2011, 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)

FONTE: INE, I. P.

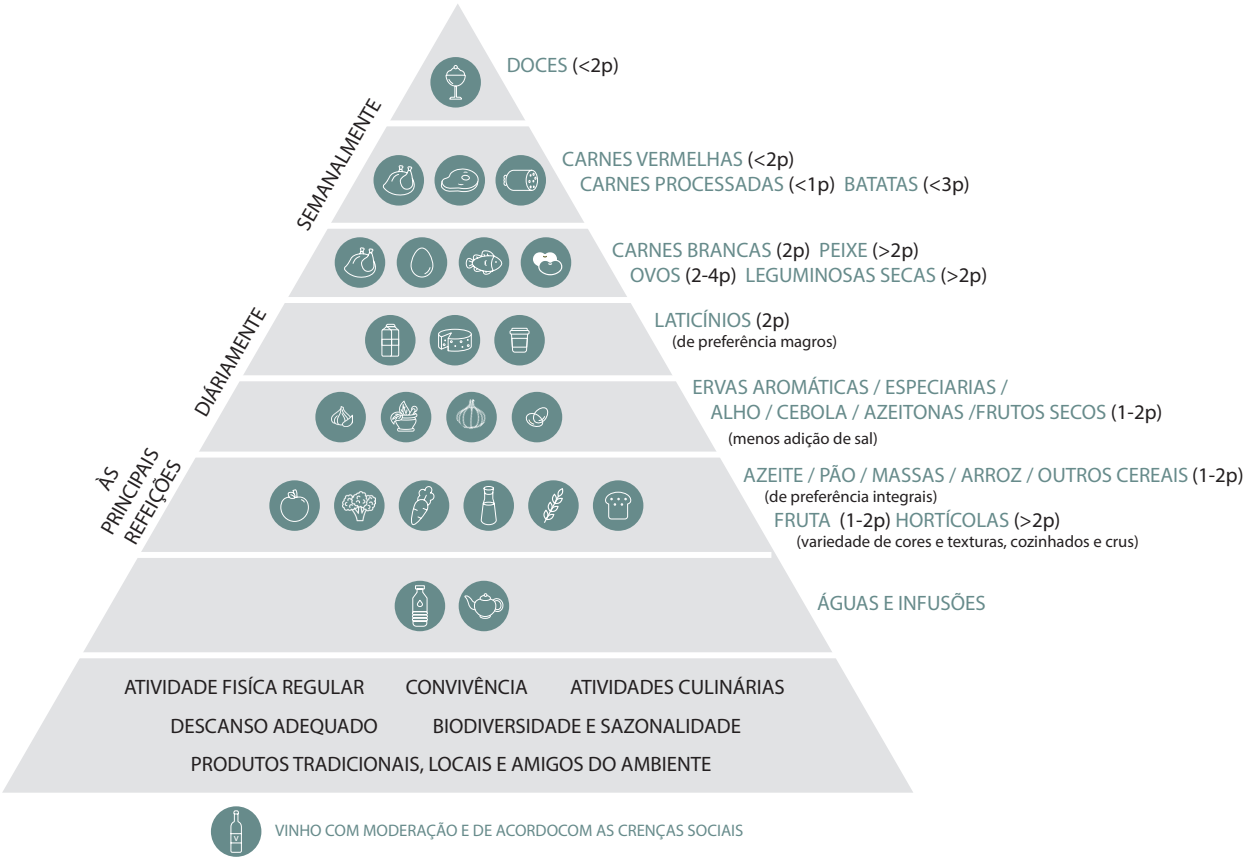
Tendo em conta os valores de referência diários de vitaminas e minerais para um adulto, constata-se que as disponibilidades diárias per capita destes micronutrientes apuradas pela BAP em 2024 são superiores, tal como já identiicado nas edições anteriores da BAP. No caso da vitamina D, as quantidades disponíveis apuradas igualam o valor de referência para esta vitamina.

5 DIETA MEDITERRÂNICA

A Dieta Mediterrânica foi distinguida desde 2013 como património imaterial da humanidade, distinção que Portugal partilha com Espanha, Marrocos, Itália, Grécia, Chipre e Croácia.

FIGURA 5.1

Pirâmide da Dieta Mediterrânica



Nota: Porções de alimentos baseadas na frugalidade e nos hábitos locais (recomendações para a população adulta)

FONTE: INE, I. P.

A definição de dieta mediterrânica teve por base os hábitos alimentares da Grécia e de Itália dos anos 50 e 60 do século XX, contudo este padrão alimentar estende-se a um vasto território da orla mediterrânica, que inclui países da Europa Meridional, em que Portugal se integra, da Ásia Ocidental e do Norte de África.

Mais que um padrão alimentar saudável, a dieta mediterrânica traduz um estilo de vida, recorrendo à simplicidade e à variedade dos alimentos que privilegiam os produtos frescos, locais e da época. Azeite extra-virgem, vinho tinto com moderação e peixe são os produtos de eleição, a que se juntam os grãos de cereais, vegetais frescos, frutos secos e laticínios magros. Refeições partilhadas, celebrações e tradições e exercício físico moderado, favorecido pelo clima ameno, completam um modelo de vida saudável.

Com a alteração dos hábitos alimentares dos tempos atuais, é importante verificar até que ponto o padrão alimentar das disponibilidades alimentares está alinhado com a 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 al[2]. 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.

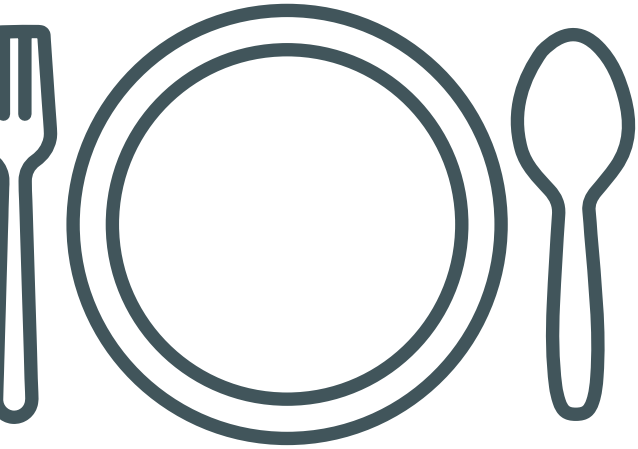
FIGURA 5.2

Índice de Adesão à Dieta Mediterrânica, Portugal

FONTE: INE, I. P.

[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.

Entre 2020 e 2024, o índice apresentou inicialmente uma tendência de decréscimo (-2,9% entre 2020 e 2021), atingindo em 2021 o menor valor de toda a série, o que significa que no período da pandemia COVID19 se verificou um afastamento das disponibilidades alimentares para consumo como ainda não se tinha verificado desde 1990 em relação ao padrão da Dieta Mediterrânica, para o que contribuiu o aumento de 7,9% das calorias provenientes de produtos que não fazem parte desta dieta face ao menor aumento dos produtos típicos em 4,7%. Em 2022 verificou-se uma retoma dos valores anteriores, com um aumento do índice em 2,3% face a 2021, resultado do decréscimo das disponibilidades alimentares quer dos produtos típicos da Dieta Mediterrânica quer dos restantes produtos, ainda que o decréscimo dos produtos típicos tenha sido menor (-0,2%) do que o registado nas disponibilidades dos restantes (-3,8%). Até 2024, observou-se uma manutenção dos valores do índice de adesão à Dieta Mediterrânica (1,13).



6 METODOLOGIA E CONCEITOS

METODOLOGIA

BALANÇA ALIMENTAR PORTUGUESA (BAP)

Projeto de divulgação quinquenal que tem como período de observação o ano civil e que, em termos de campo de observação, integra todos os produtos da agricultura, pescas e indústria alimentar, cuja principal aptidão seja a alimentação humana, sistematizados numa classificação própria para efeitos de Balança Alimentar Portuguesa.

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.

O cálculo das disponibilidades alimentares de cada um dos grupos de produtos alimentares e bebidas estabelece-se com base em equilíbrios entre recursos e empregos a nível tão desagregado quanto possível, sendo traduzidos em termos de parte edível e posteriormente em macronutrientes (proteínas, gorduras, hidratos de carbono), álcool, calorias e micronutrientes (vitaminas e minerais), considerando para o efeito a Tabela de Composição dos Alimentos, elaborada em conjunto com o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge para efeitos da Balança Alimentar Portuguesa 2012-2016.

O tratamento dos dados do Comércio Internacional (Importações e Exportações) implica a conversão dos produtos transformados nos produtos primários correspondentes, utilizando para o efeito coeficientes de transformação (e.g. quantidade de farinha de cereais convertida em quantidades de grão de cereal que lhe deu origem ou quantidades de produtos à base de carne convertidos em quantidades de carne em cru que foram utilizadas na sua produção).

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

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.

CONCEITOS

Capitação edível - Valor que se obtém por aplicação de um coeficiente percentual sobre a capitação bruta (correspondente à parte edível de um produto), que varia consoante o produto alimentar ou bebida e é definido segundo a Tabela de Composição de Alimentos Portuguesa.

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 Mediterranean Adequacy Index[3], 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 (exceto vinho) e gorduras animais.

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

7 BIBLIOGRAFIA

Regulamento (UE) N.º 1169/2011 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 25 de outubro de 2011.

Tabela de Composição de Alimentos (2016), Departamento de Alimentação e Nutrição. Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge.

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

Food Balance Sheet - Handbook (2001), Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO) (Roma)

Ano de edição 2025

ISBN 978-989-25-0717-0

ine.pt

Estatísticas oficiais

1935-2025

90 anos de rigor e inovação ao serviço da Sociedade