

ROTULAGEM NUTRICIONAL

Informação útil?



08 de Junho

Plataforma Zoom



Alimentação dos portugueses

Helena Real

helenareal@apn.org.pt

Organizado por



Colaborado por



ASSOCIAÇÃO
PORTUGUESA
DE NUTRIÇÃO

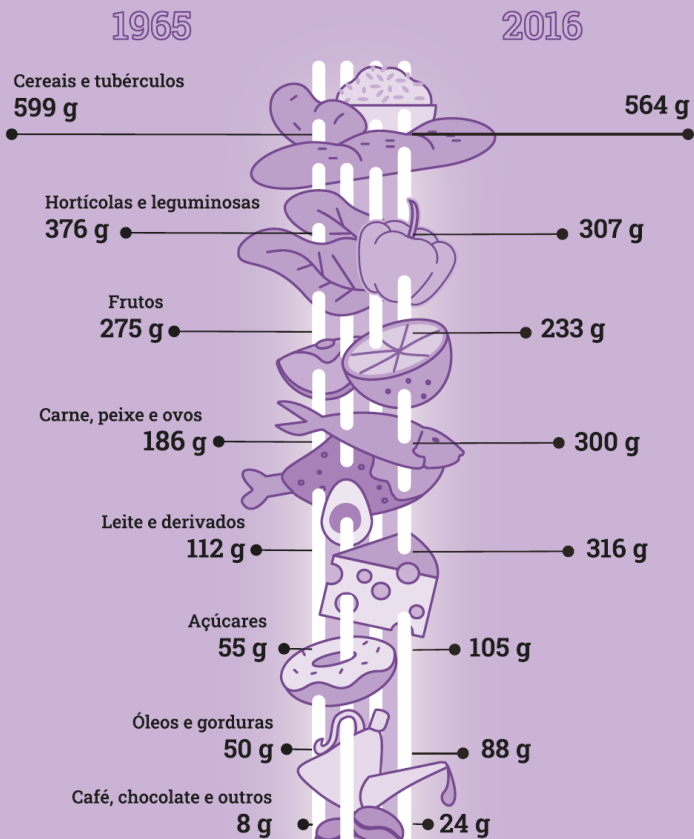
Como comem os portugueses?


FUNDAÇÃO
FRANCISCO MANUEL DOS SANTOS



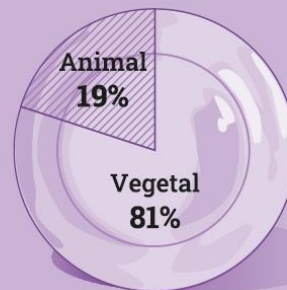
O que mudou em meio século

Oferta diária de alimentos para consumo, per capita¹



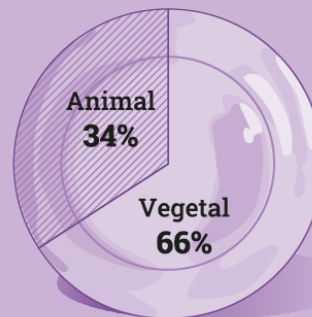
1965

1661 g



2016

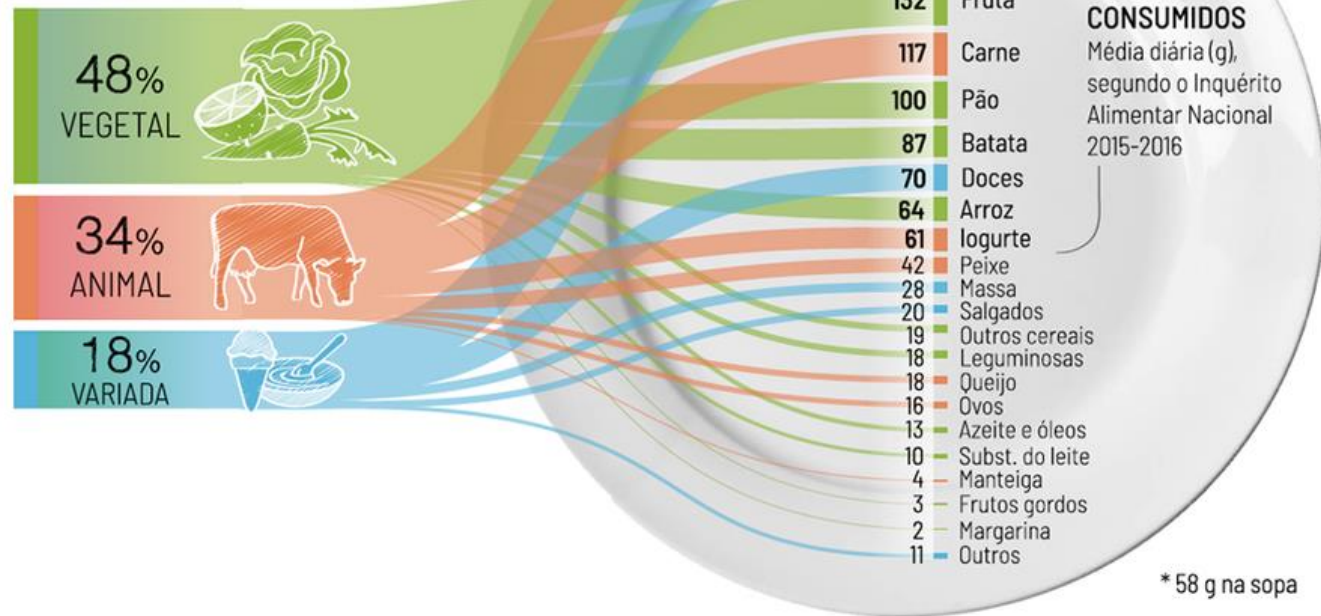
1937 g



O que comem os portugueses

A dieta nacional e seu impacto na saúde e no planeta

ORIGEM



Fonte: Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física, 2015/2016

Infografia: RTP3

Em que idade se consome mais...

Consumo médio diário, 2015/2016²

LEITE E SOPA

3 meses a 9 anos

514 g

por dia, em quantidades
praticamente iguais



DOCES

10 a 17 anos

90 g

por dia, 38% e 23% a mais
do que as crianças e adultos



CARNE E PEIXE

18 a 64 anos

172 g

por dia, dos quais
75% carne e 25% peixe



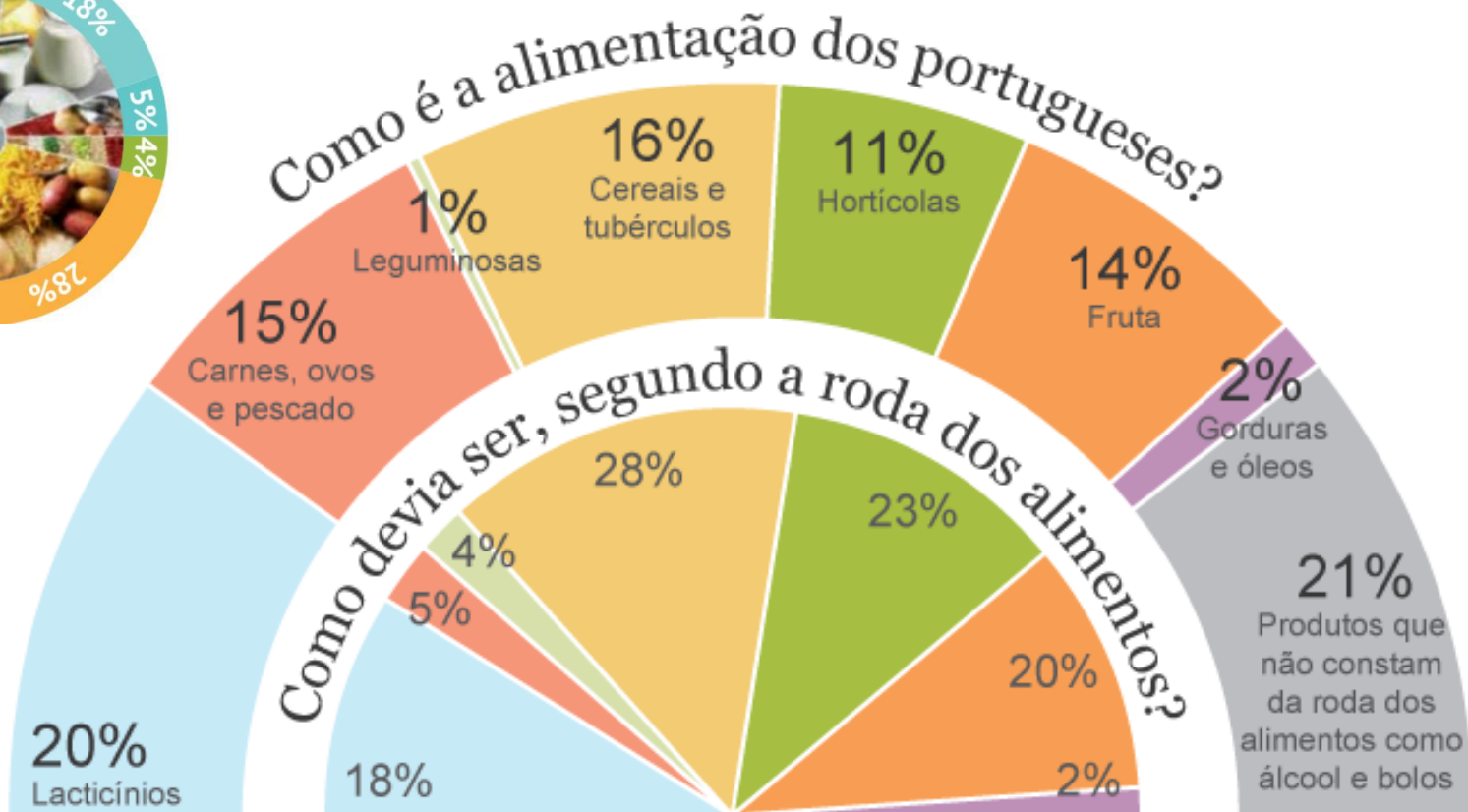
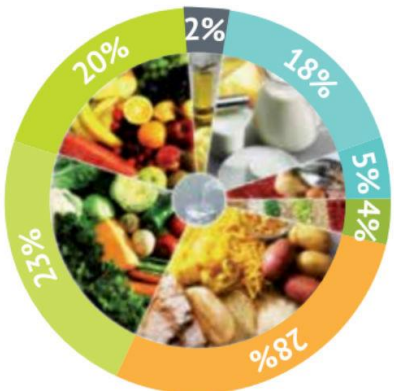
PÃO

65 a 84 anos

113 g

por dia, cerca do dobro
do consumo das crianças





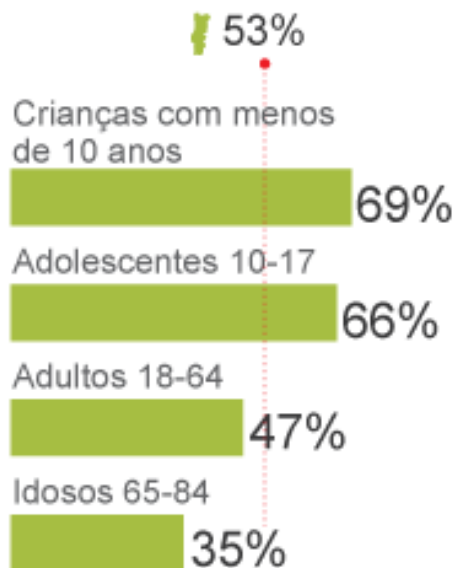
Fonte: Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física, 2015/2016
 Infografia: Público

Quem...

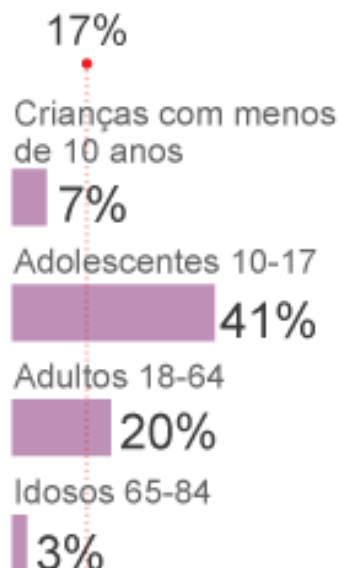
... não consegue, por falta de dinheiro, ter uma boa alimentação? (% da pop.)



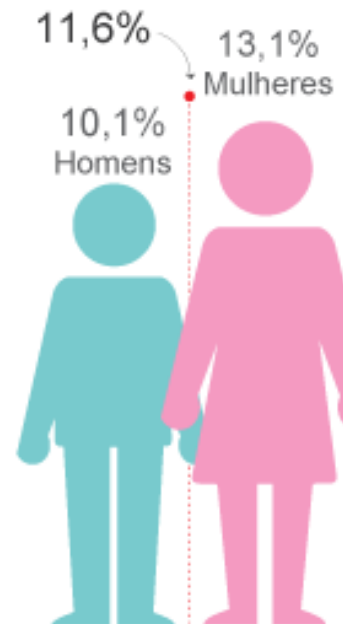
... come pouca fruta e poucos hortícolas? (menos de 400 g por dia)



... abusa de refrigerantes e néctares? (mais de 220 g por dia)



... consome produtos biológicos?



Fonte: Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física, 2015/2016
Infografia: Público



Worldwide adherence to Mediterranean Diet between 1960 and 2011

Cristina Vilarnau^{1,2} · Denine Marie Stracker³ · Anna Funtikov⁴ · Rui da Silva⁵ · Ramón Estruch^{1,6,7} · Anna Bach-Faig^{1,2,8}

© Springer Nature Limited 2018

Abstract

Background From the 1960s to the early 21st-century adherence to the Mediterranean diet (MD) declined around the world. This was partly due to the westernization of eating habits. However, in the last decade a new variable came into play, the economic crisis, which may have affected dietary patterns.

Objective We analyzed worldwide trends of adherence to the MD between the periods 1961–1965, 2000–2003 and 2004–2011.

Methods Data was obtained from the Food and Agriculture Organization Food Balance Sheets in three study periods: 1961–1965, 2000–2003 and 2004–2011. The Mediterranean Adequacy Index (MAI) was calculated for 41 selected countries using the averages of available energy intake for different food groups. Changes in MAI indicated the trends in adherence in the different periods.

Results In many countries, MAI deteriorated from 1961 to 1965 and 2004 to 2011, yet an increase was observed in 16 countries. Between the last two observation periods, MAI values stabilized in 16 of the 41 selected countries. Regional rankings for the three study periods based on descending MAI scores were: Southern Mediterranean, Mediterranean Europe, Central Europe and Northern Europe.

Discussion and Conclusions Adherence to the MD significantly decreased between 1961–65 and 2000–03, whereas from 2004–2011 there was a stabilization of MAI values and even an increase among 16 countries. Efforts are needed to preserve the dietary traditions and lifestyle habits within the Mediterranean region in order to counteract increasing rates of chronic disease.

Table 1 Descriptive statistics for all studied country groups in all studied periods (1961–65, 2000–03 and 2004–11)

	Groups	N	Mean \pm SD
1961-65	World	169	2.86 \pm NA
	All Selected Countries	41	2.35 \pm 1.47
	Mediterranean Countries	17	3.46 \pm 1.28
	Non-Mediterranean Countries	24	1.57 \pm 1.04
	Mediterranean Europe	9	3.43 \pm 1.54
	Other Mediterranean Countries	8	3.48 \pm 1.01
	Central Europe	8	1.71 \pm 1.08
	North Europe	6	0.83 \pm 0.16
	Other World Countries	10	1.92 \pm 1.16
	2000-03	World	169
All Selected Countries		41	1.51 \pm 0.88
Mediterranean Countries		17	2.03 \pm 0.90
Non-Mediterranean Countries		24	1.14 \pm 0.67
Mediterranean Europe		9	1.63 \pm 0.69
Other Mediterranean Countries		8	2.49 \pm 0.93
Central Europe		8	1.01 \pm 0.45
North Europe		6	0.85 \pm 0.07
Other World Countries		10	1.41 \pm 0.89
2004-11		World	169
	All Selected Countries	41	1.47 \pm 0.84
	Mediterranean Countries	17	2.00 \pm 0.93
	Non-Mediterranean Countries	24	1.10 \pm 0.53
	Mediterranean Europe	9	1.53 \pm 0.56
	Other Mediterranean Countries	8	2.53 \pm 1.00
	Central Europe	8	0.96 \pm 0.36
	North Europe	6	0.90 \pm 0.03
	Other World Countries	10	1.33 \pm 0.71

NA: Not Available

Table 3 Ranking of countries by the Mediterranean adequacy index (MAI) in the three study periods

Countries	Ranking of countries by the MAI					
	1961–65		2000–03		2004–11	
	Ranking	MAI	Ranking	MAI	Ranking	MAI
Greece	1	5,54	10	2,04	10	1,87
Albania	2	5,07	7	2,51	6	2,37
Turkey	3	5,03	5	2,80	7	2,37
Egypt	4	4,81	1	4,09	1	4,36
Tunisia	5	4,57	6	2,65	5	2,56
Japan	6	4,11	16	1,51	16	1,45
Romania	7	3,89	11	2,02	12	1,73
Libya	8	3,81	9	2,09	8	2,15
Algeria	9	3,61	4	2,81	3	3,07
Portugal	10	3,39	18	1,27	19	1,26
Morocco	11	3,37	3	3,25	2	3,17
Syria	12	3,35	8	2,25	9	2,12
Spain	13	3,35	21	1,19	18	1,29
Italy	14	3,30	15	1,62	14	1,61
Iran	15	2,87	2	3,65	4	2,99
Mauritania	16	2,87	13	1,77	11	1,86
Lebanon	17	2,70	14	1,72	15	1,56
Bulgaria	18	2,68	20	1,20	22	1,17
Cyprus	19	2,39	27	0,96	26	0,93
Chile	20	2,24	19	1,27	17	1,30
Brazil	21	2,05	24	1,04	24	1,03
South Africa	22	1,87	12	1,78	13	1,63
Poland	23	1,84	22	1,12	23	1,08
Israel	24	1,62	23	1,09	20	1,25
Malta	25	1,56	17	1,42	21	1,22
Hungary	26	1,48	37	0,73	36	0,75
France	27	1,28	31	0,82	31	0,88
Argentina	28	1,13	25	0,97	30	0,90
Czechoslovakia	29	1,10	30	0,83	34	0,82
Finland	30	1,04	28	0,87	27	0,92
Austria	31	0,98	38	0,73	38	0,71
Ireland	32	0,97	33	0,80	29	0,91
Norway	33	0,88	26	0,97	25	0,95
Switzerland	34	0,88	39	0,72	40	0,68
Germany	35	0,82	34	0,76	37	0,74
Sweden	36	0,72	32	0,82	33	0,86
Canada	37	0,71	36	0,75	35	0,80
Australia	38	0,68	40	0,70	39	0,71
UK	39	0,68	29	0,87	28	0,91
Denmark	40	0,67	35	0,76	32	0,87
USA	41	0,63	41	0,64	41	0,62

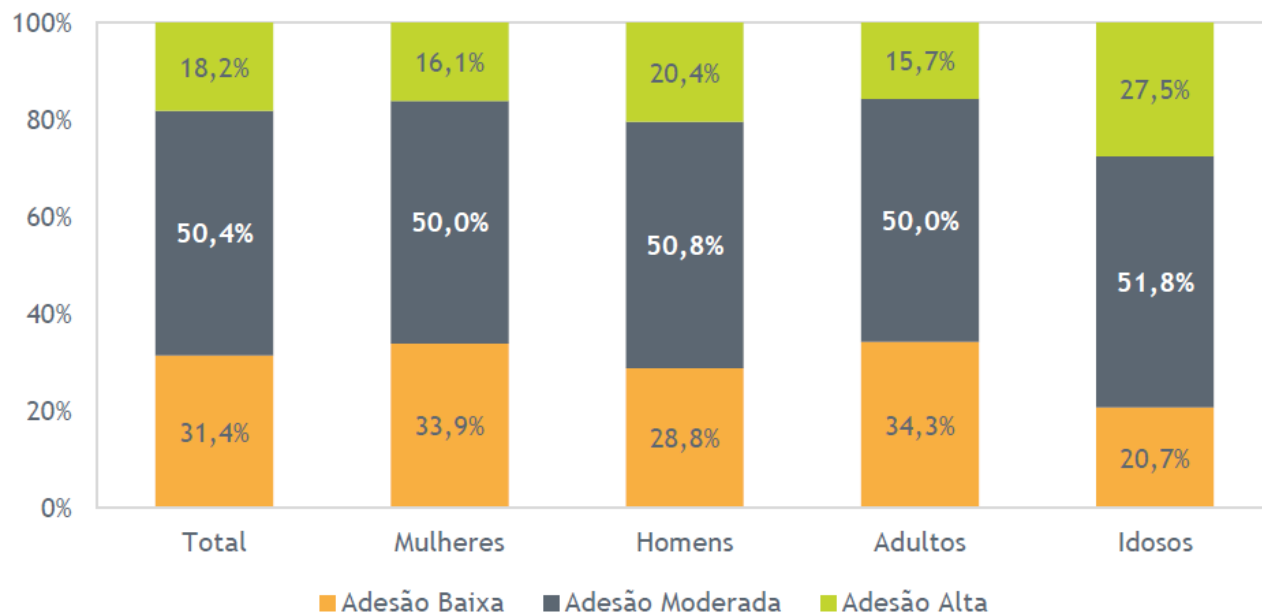
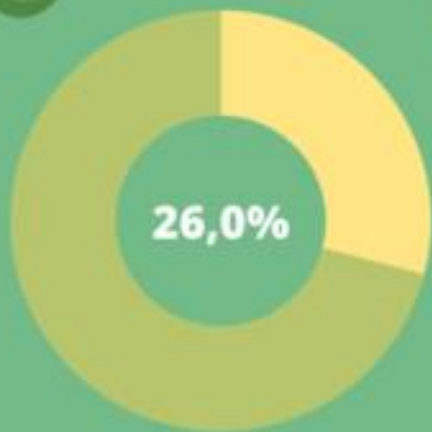


Figura 5.2. Prevalência de adesão ao padrão alimentar Mediterrâneo para o total nacional, por sexo e grupo etário, ponderada para a distribuição da população Portuguesa (cálculo baseado na média de dois dias alimentares).

https://ian-af.up.pt/sites/default/files/IAN-AF%20Relat%C3%B3rio%20Resultados_3.pdf



Adesão à Dieta Mediterrânica



A nível nacional a **adesão elevada** ao padrão alimentar mediterrânico é de **26,0%**



33%



19%

Fonte: DGS, 2020

Adesão à Dieta Mediterrânica



A adesão ao padrão alimentar mediterrânico cresceu **17% desde 2016**

Fonte: DGS, 2020

Que consequências para a saúde e ambiente?

Excessos e carências na dieta nacional

2015/16

% da população com consumo
acima do máximo

Valor
recomendado

Sal



76%

<5 g/dia

Gorduras saturadas



53%

<10% das
calorias diárias

Açúcar



24%

<10% das
calorias diárias

% da população com consumo
abaixo do mínimo

Valor
recomendado

Hidratos de carbono



40%

45-60%
calorias diárias

Proteínas



30%

1 a 2 g/kg/dia



Quem tem peso acima do normal

% da população com 18 ou mais anos, 2019³

Baixo peso
IMC*: <18,5



Peso normal
IMC: 18,5-24,9



Excesso de peso
IMC: 25-29,9



Obesidade
IMC: ≥ 30



*Índice de massa corporal (peso/altura²)



Figura 3. Prevalência de baixo peso infantil, excesso de peso (incluindo obesidade) e obesidade (6-8 anos de idade) nas diferentes rondas do COSI Portugal (2008 a 2019).

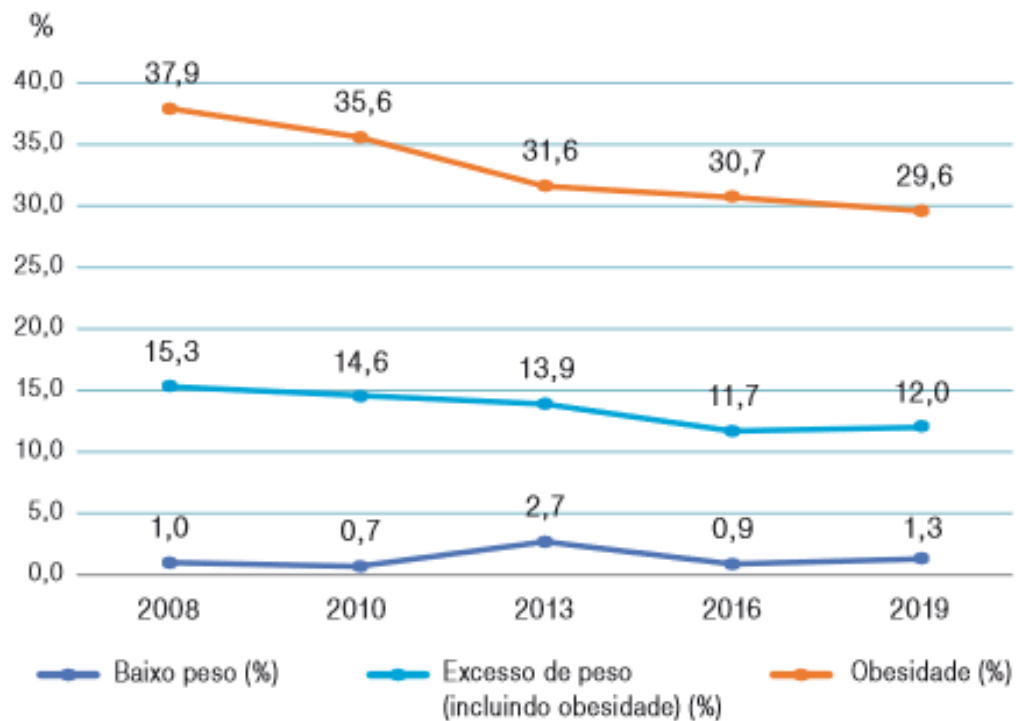
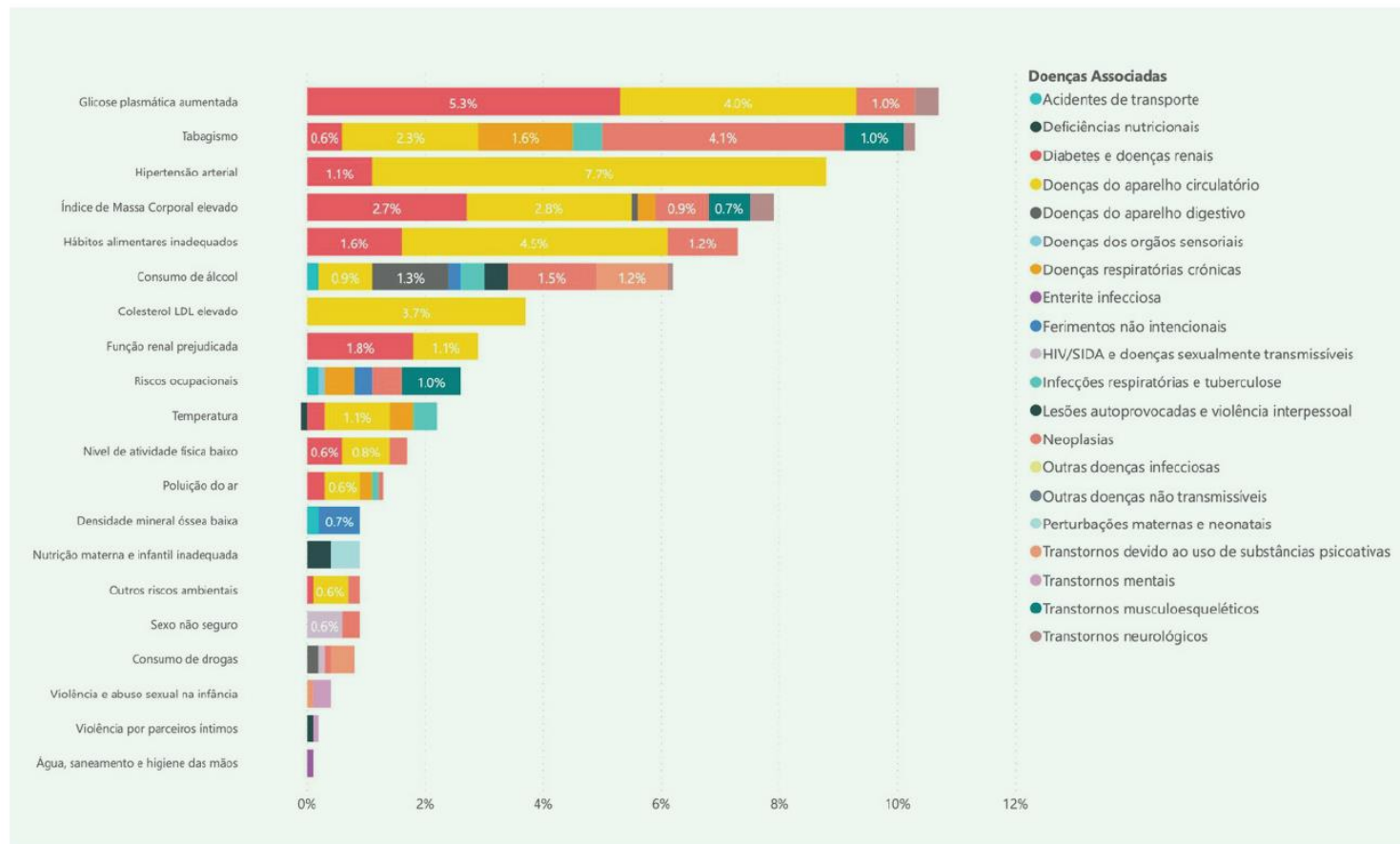


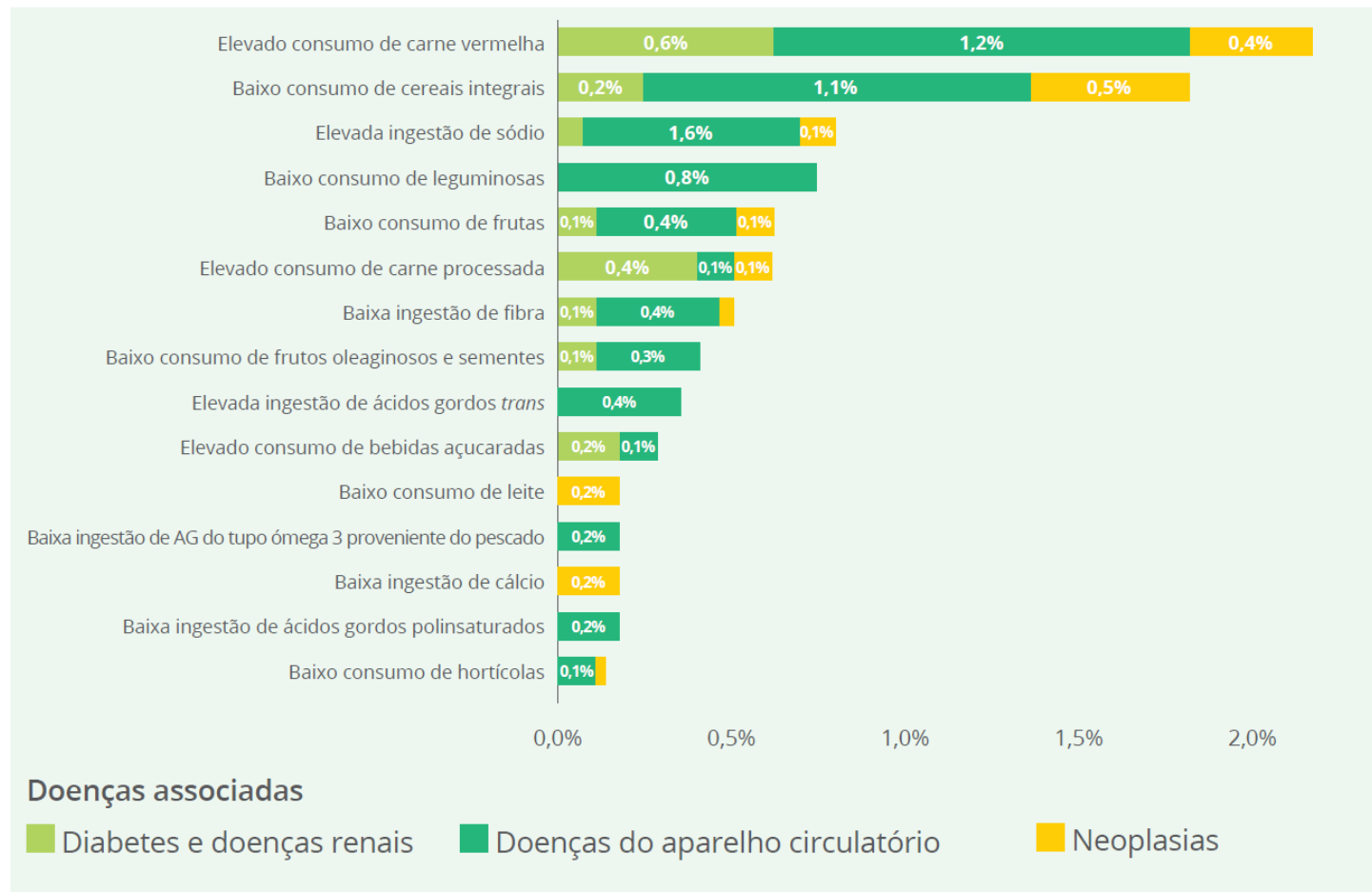
Figura 1. Percentagem do total de DALYs por fator de risco e doença associada, 2019



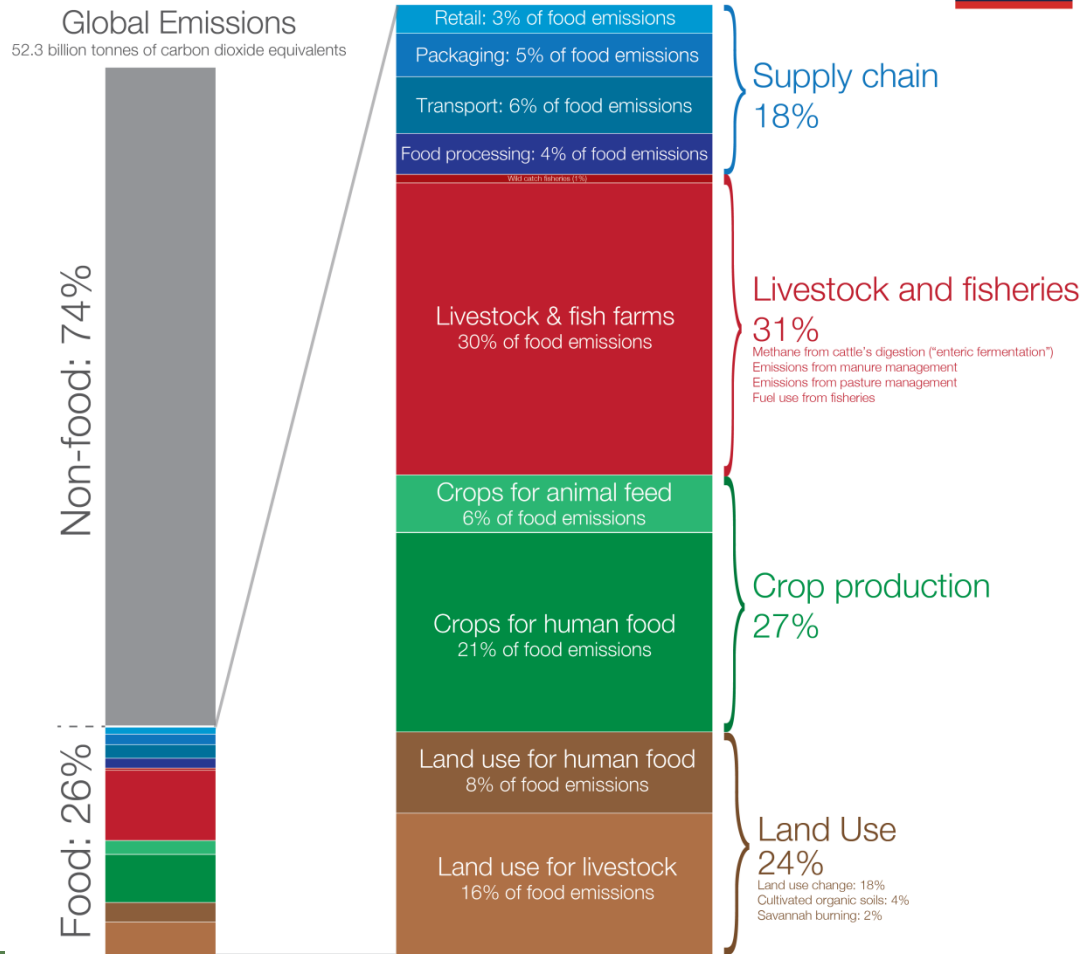
PROGRAMA
NACIONAL PARA
A PROMOÇÃO
DA ALIMENTAÇÃO
SAUDÁVEL
2020

Fonte: GBD 2019, IHME (dados exportados em outubro 2020).

Figura 2. **Percentagem do total de DALYs por fator de risco alimentar e doença associada, 2019**

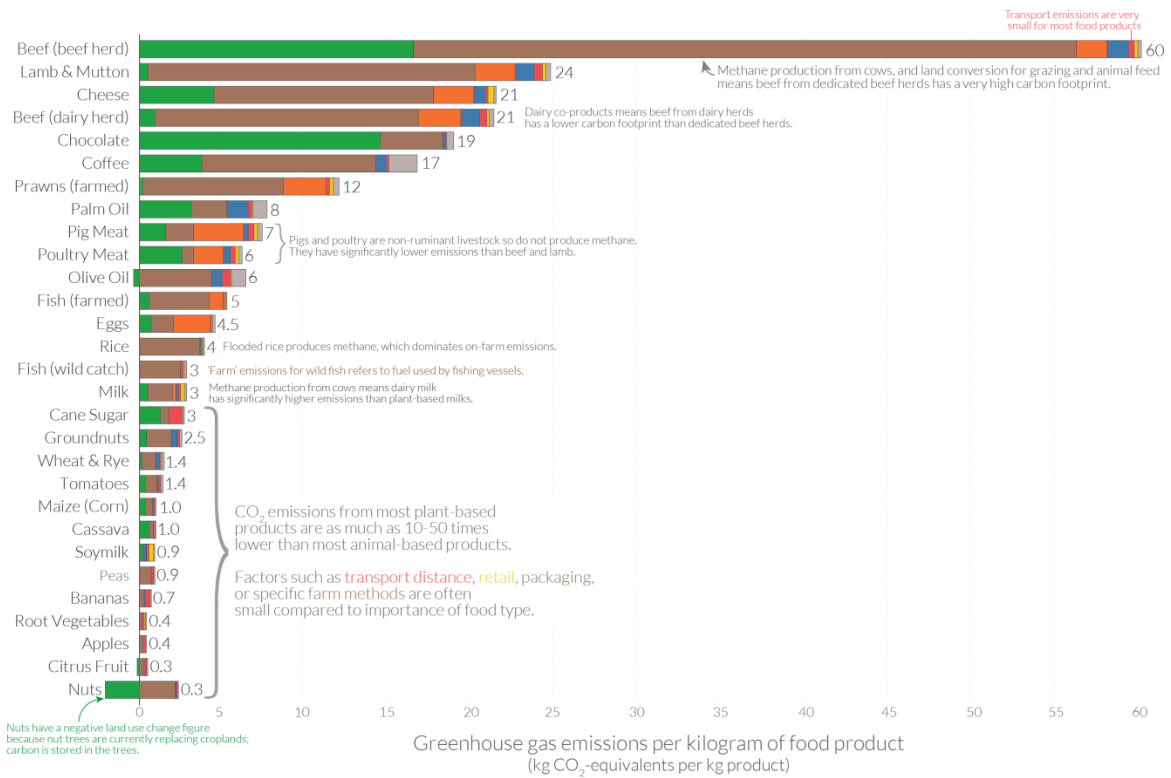
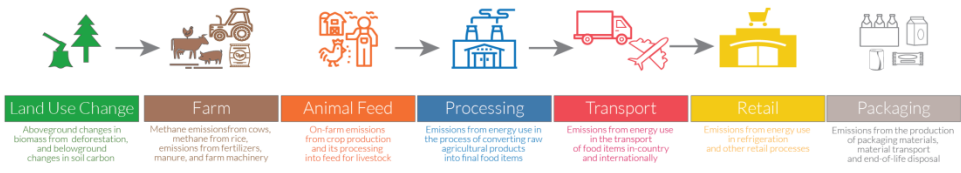


Global greenhouse gas emissions from food production



<https://ourworldindata.org/environmental-impacts-of-food>

Food: greenhouse gas emissions across the supply chain

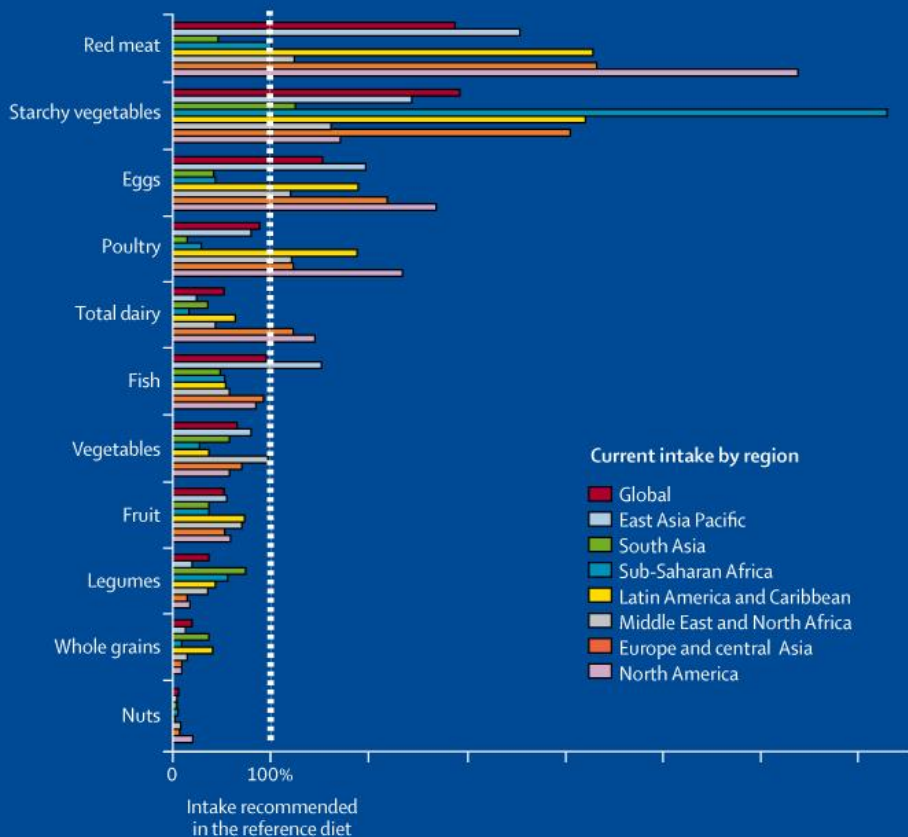


<https://ourworldindata.org/environmental-impacts-of-food>

Note: Greenhouse gas emissions are given as global average values based on data across 38,700 commercially viable farms in 119 countries. Data source: Poore and Nemecek (2018). Reducing food's environmental impacts through producers and consumers. *Science*. Images sourced from the Noun Project. OurWorldinData.org - Research and data to make progress against the world's largest problems. Licensed under CC-BY by the author Hannah Ritchie.

Mensagens finais...

The great food transformation



The EAT–Lancet Commission defines a reference diet that **meets nutritional requirements, within planetary boundaries** to minimise damage to Earth’s systems.

Global adoption of the reference diet by 2050 will require worldwide consumption of red meat and sugar to reduce by more than 50%, and consumption of nuts, fruits, vegetables, and legumes to increase by 100%, accommodating significant regional differences and needs.

Read the Commission:
www.thelancet.com/commissions/EAT

The best science for better lives

THE LANCET

LITERACIA NUTRICIONAL E LITERACIA ALIMENTAR: UMA REVISÃO NARRATIVA SOBRE DEFINIÇÃO, DOMÍNIOS E FERRAMENTAS DE AVALIAÇÃO

NUTRITION LITERACY AND FOOD LITERACY: A NARRATIVE REVIEW OF DEFINITION, DOMAINS AND MEASUREMENT TOOLS

A.R.
ARTIGO DE REVISÃO

¹ Associação Portuguesa de Nutrição,
Rua João das Regras, n.º 278 e 284, R/C3,
4000-291 Porto, Portugal

² Instituto Universitário de Ciências da Saúde, Cooperativa de Ensino Superior Politécnico e Universitário,
Rua Central da Gandra, n.º 1317,
Gandra, Portugal

*Endereço para correspondência:

Rafael Torres
Associação Portuguesa de Nutrição,
Rua João das Regras, n.º 278 e 284, R/C3,
4000-291 Porto, Portugal
rtfsset76@gmail.com

Histórico do artigo:

Recebido a 7 de agosto de 2020
Aceite a 31 de março de 2021

Rafael Torres^{1,2*}; Helena Real^{1,2}

RESUMO

O aumento das doenças relacionadas com a alimentação tem sido associado a maus hábitos alimentares e a baixos níveis de conhecimentos e competências relacionados com a alimentação. Por isso mesmo a Literacia Alimentar e a Literacia Nutricional têm ganho cada vez mais relevância na promoção da saúde.

A Literacia Nutricional concentra-se nas capacidades para compreender informações relacionadas com nutrientes, enquanto que a Literacia Alimentar constitui um conceito mais holístico, capaz de abordar todos os conhecimentos e competências necessários para escolhas alimentares e comportamentos mais saudáveis. Tendo em conta a falta de consenso na literatura relativamente a estes dois conceitos, a definição de Vidgen & Gallegos (2014) sobre Literacia Alimentar é a mais completa e inclusiva até à data.

Foram analisadas 18 ferramentas de avaliação de Literacia Nutricional e Literacia Alimentar, e identificadas as ferramentas SPFL e IT-FLS como as mais indicadas para uma futura aplicação na população portuguesa. Apesar disto, existe ainda necessidade de uma maior investigação no sentido de desenvolver uma ferramenta suficientemente abrangente que permita avaliar e comparar níveis de Literacia Alimentar como um todo, e por sua vez trabalhar na melhoria da saúde das populações.

PALAVRAS-CHAVE

Ferramentas de avaliação, Literacia alimentar, Literacia nutricional, População portuguesa

ABSTRACT

The increase in diseases related to eating habits has been associated with poor eating habits and low levels of knowledge and skills related to food. For this reason, Food Literacy and Nutritional Literacy have become increasingly important in health promotion.

Nutritional Literacy focuses on the ability to understand information related to nutrients, while Food Literacy is a more holistic concept, capable of addressing all the knowledge and necessary skills for healthier food choices and behaviors. Taking into account the lack of consensus in the literature regarding these two concepts, Vidgen & Gallegos (2014) definition of Food Literacy is the most complete and inclusive to date.

Eighteen assessment tools for Nutritional Literacy and Food Literacy were analyzed, and the SPFL and IT-FLS tools were identified

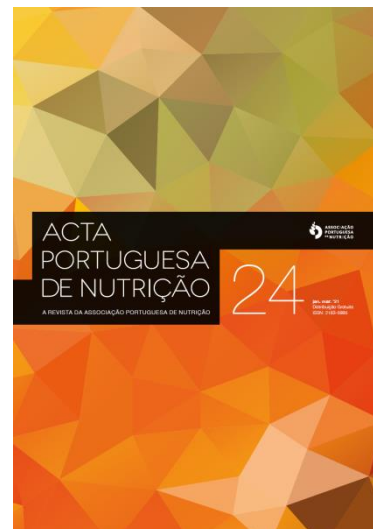
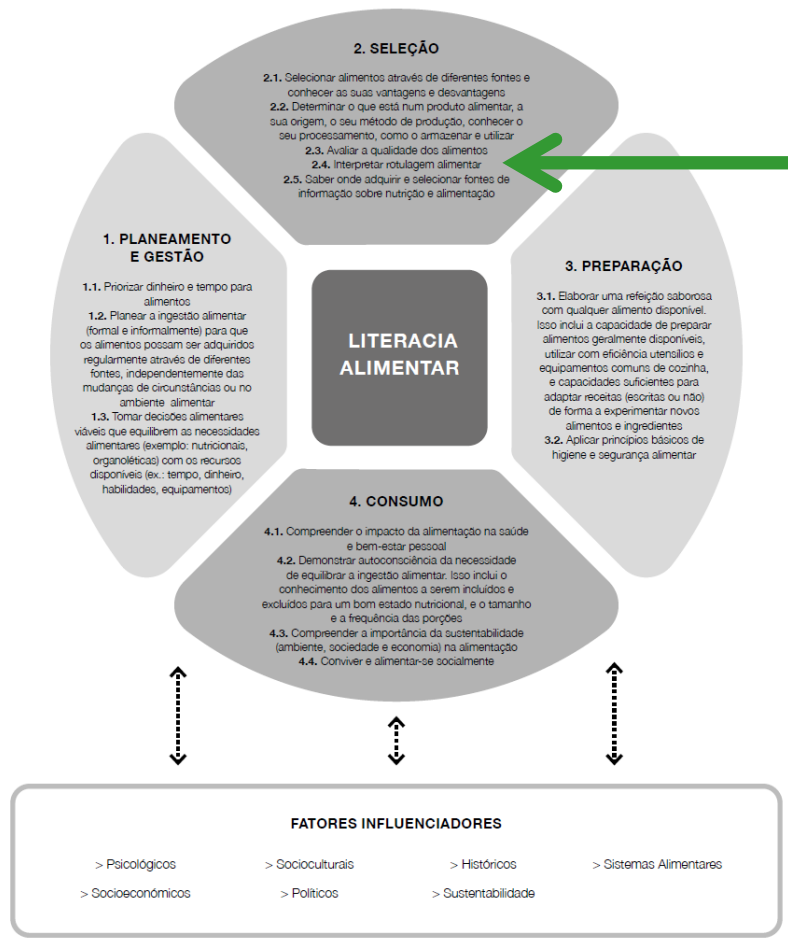


Figura 1
Mapa conceptual do conceito de Literacia Alimentar



Adaptado de Vidgen & Galego, 2014 (1); Block et al., 2011 (2); Howard e Birch, 2019 (30); Schnigi et al., 2009 (4); Topley, 2013 (25); Thomas et al., 2019 (28); Truñán & Elliott, 2019 (31); Rötter et al., 2021 (38).



Um olhar sobre os sistemas de rotulagem alimentar *Front of Pack* (FOP)

[https://www.apn.org.pt/documentos/manuais/Um olhar sobre os sistemas de rotulagem alimentar Front of Pack APN.pdf](https://www.apn.org.pt/documentos/manuais/Um_olhar_sobre_os_sistemas_de_rotulagem_alimentar_Front_of_Pack_APN.pdf)

ROTULAGEM NUTRICIONAL

Informação útil?



08 de Junho

Plataforma Zoom



Alimentação dos portugueses

Helena Real

helenareal@apn.org.pt

Organizado por



Colaborado por



ASSOCIAÇÃO
PORTUGUESA
DE NUTRIÇÃO