

Balança Alimentar Portuguesa

2008-2012

Padrão das disponibilidades alimentares altera-se privilegiando os hidratos de carbono e cortando nas proteínas

As disponibilidades alimentares *per capita* atingiram em média as 3 963 kcal no quinquénio 2008-2012 (+2,1% que no período 2003-2008), o que permite satisfazer as necessidades de consumo de 1,6 a 2 adultos, tendo por base o aporte calórico médio recomendado (2 000 a 2 500 kcal). De referir, contudo, que a análise ao quinquénio 2008/2012 revela dois períodos marcadamente distintos: até 2010 um período de expansão caracterizado por elevadas disponibilidades alimentares e calóricas e a partir de 2010 com reduções acentuadas das disponibilidades alimentares. O ano de 2012 detém os níveis mais baixos de disponibilidades alimentares de carne de bovino dos últimos 10 anos. Seria igualmente necessário recuar 13 anos, para se encontrar um nível semelhante de disponibilidades alimentares de carne de suíno, passando a carne de aves, pela primeira vez de que há registos estatísticos, a garantir a principal disponibilidade de carne em Portugal. Idêntica tendência se verificou com as disponibilidades de frutos, laticínios e pescado, e que revelam em 2012, respetivamente, mínimos de 20, 9 e 8 anos.

Em termos médios, no período 2008-2012, verificaram-se decréscimos de 5,9 Kg de carne/hab, 3,2 Kg de pescado/hab, 7,6 l de vinho/hab (período 2009-2012) e 8,3 l de cerveja/hab, a que se juntam reduções de 4,0% nas disponibilidades de laticínios, 10,6% nos frutos (período 2009-2012). Em contrapartida observaram-se aumentos nos cereais (+2,1%), nos hortícolas (+5,8%) e nos produtos estimulantes (café e sucedâneos, cacau e chocolate, +4%).

A comparação da distribuição das disponibilidades diárias *per capita* da Balança Alimentar Portuguesa com o padrão alimentar preconizado pela Roda dos Alimentos continuou em 2012 a evidenciar distorções, apontando para excesso de produtos alimentares dos grupos "Carne, pescado e ovos" (com tendência acentuada para decréscimo), e "Óleos e Gorduras" e défice em "Hortícolas", "Frutos" e "Leguminosas secas". Este desequilíbrio continua a ser potencialmente pouco saudável, com uma predominância de proteínas de origem animal e excesso de gorduras.

Estas disponibilidades alimentares traduzem para 2012 um índice de adesão à dieta mediterrânica¹ de 1,10, sendo que um índice superior a 1 revela uma predominância de calorias provenientes de produtos típicos de uma dieta mediterrânica. Este índice, embora com tendência crescente desde 2006, situa-se contudo abaixo dos valores alcançados no início da década de 90.

¹ Ver notas explicativas

A Balança Alimentar Portuguesa (BAP), enquanto instrumento analítico de natureza estatística, permite retratar as disponibilidades alimentares e sua evolução em Portugal, em termos de produtos, nutrientes e calorias, e não a caracterização dos consumos alimentares dos residentes no país. No entanto, dado que os coeficientes de correlação entre a BAP (disponibilidades alimentares) e o Inquérito às Despesas das Famílias - IDEF (quantidades adquiridas pelas famílias residentes), apresentaram nos períodos de referência comuns (2005 e 2010) correlações positivas, elevadas e estatisticamente significativas, as disponibilidades alimentares constituem uma forma indireta de caracterização do consumo alimentar¹.

Neste Destaque, o INE atualiza e divulga a BAP para o período 2008-2012, recorrendo à análise comparativa com a informação relativa à edição anterior (2003-2008) e, sempre que se justifica, à década de 90.

Está disponível em www.ine.pt, um conjunto de indicadores estatísticos harmonizados e comparáveis sobre a BAP no período de 1990 a 2012.

1. RODA DOS ALIMENTOS E DISPONIBILIDADES DIÁRIAS DE PRODUTOS ALIMENTARES

As disponibilidades alimentares *per capita* aumentaram 2,1% face às da BAP 2003-2008, atingindo em média 3 963 kcal no período 2008-2012. Este aporte calórico permite satisfazer as necessidades de consumo recomendadas para 1,6 a 2 adultos. O desequilíbrio das disponibilidades alimentares face à Roda dos Alimentos evidencia um padrão estrutural que se tem mantido ao longo dos anos, caracterizado por excesso de produtos alimentares do grupo da "Carne, pescado e ovos" e "Óleos e Gorduras" e défice de "Hortícolas", "Frutos" e "Leguminosas secas".

Roda dos Alimentos

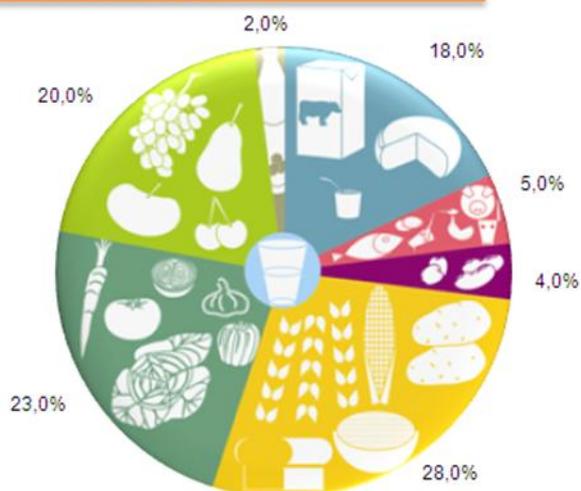
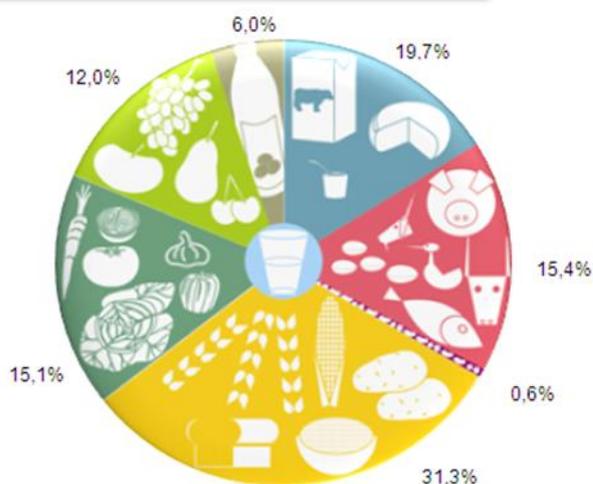


Figura adaptada da Roda dos Alimentos da Direção Geral do Consumidor

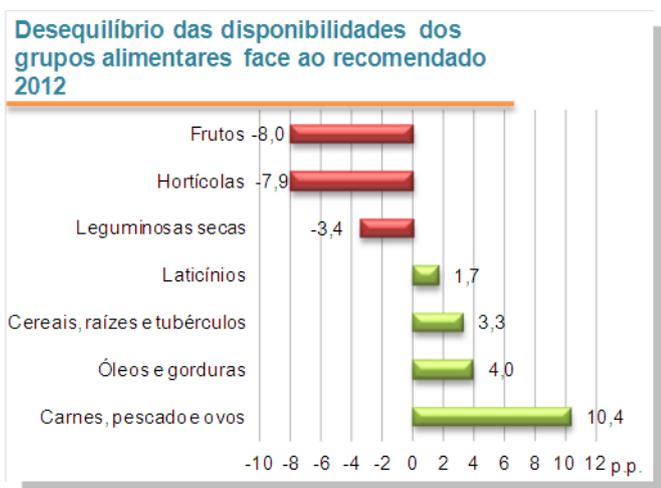
Balança Alimentar Portuguesa 2012



¹ Ver notas explicativas

No período 2008-2012, a Balança Alimentar Portuguesa (BAP) revelou um aporte calórico diário médio disponível, por habitante de 3 963 kcal (na BAP 2003-2008 este valor era 3 883 kcal), considerando o total de produtos alimentares e de bebidas disponíveis para consumo. Contudo, ao longo deste período, verificou-se um decréscimo médio anual de 0,7% no total de calorias apuradas, sendo 3 882 calorias em 2012, ainda assim um aporte calórico claramente excessivo quando comparado com o aporte calórico diário médio aconselhado para um adulto (2 000 a 2 500 kcal).

A comparação da distribuição das disponibilidades diárias *per capita*, em 2012, dos diferentes grupos alimentares da BAP com o padrão alimentar preconizado pela Roda dos Alimentos, permite constatar, tal como já se havia verificado na edição anterior da BAP, uma distorção do padrão alimentar em Portugal.



Os grupos de produtos alimentares com desvios mais acentuados são "Carne, pescado e ovos" com uma disponibilidade 10,4 p.p. acima do consumo recomendado (pouco oscilou relativamente ao da BAP 2003-2008 11,3 p.p.) e os grupos dos "Hortícolas" e dos "Frutos" com disponibilidades deficitárias de 7,9 p.p e 8,0 p.p. respetivamente (na BAP 2003-2008 os desvios eram -9,6 p.p e -6,3 p.p.).

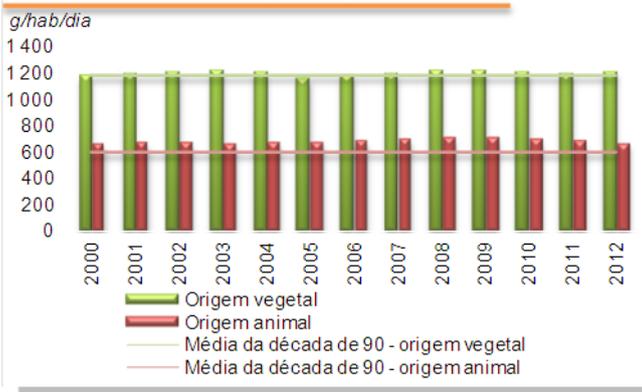
Os grupos dos "Cereais, raízes e tubérculos" e dos "Laticínios" continuaram a apresentar disponibilidades próximas do padrão alimentar recomendado, no entanto manteve-se deficitária a disponibilidade para as "Leguminosas secas" (-3,4 p.p.) e excedentária para o grupo dos "Óleos e gorduras" (+4,0 p.p.).

Entre 2008 e 2012, o único grupo de produtos alimentares cujas disponibilidades diárias *per capita* aumentou foi o dos "Produtos hortícolas" (+5,8%), ainda assim não em quantidade suficiente para corrigir o desequilíbrio deste grupo face ao recomendado pela Roda dos Alimentos. Dos restantes grupos, destacam-se os decréscimos das disponibilidades das "Leguminosas secas" (-13,9%) e dos "Frutos" (-9,5%), o que contribuiu para agravar ainda mais o défice destes grupos face às recomendações de consumo. De referir ainda que os decréscimos verificados nos grupos "Carne, pescado e ovos" (-8,2%) e "Óleos e gorduras" (-2,5%) não foram suficientes para baixar substancialmente as disponibilidades excedentárias destes grupos.

2. DISPONIBILIDADES ALIMENTARES FACE ÀS RECOMENDAÇÕES DE UM PADRÃO ALIMENTAR SAUDÁVEL

Entre 2000 e 2012, as disponibilidades de produtos de origem vegetal perderam importância no total das disponibilidades alimentares, enquanto as disponibilidades dos produtos de origem animal se mantêm sistematicamente acima das observadas na década de 90.

Disponibilidades diárias *per capita* dos produtos alimentares por origem

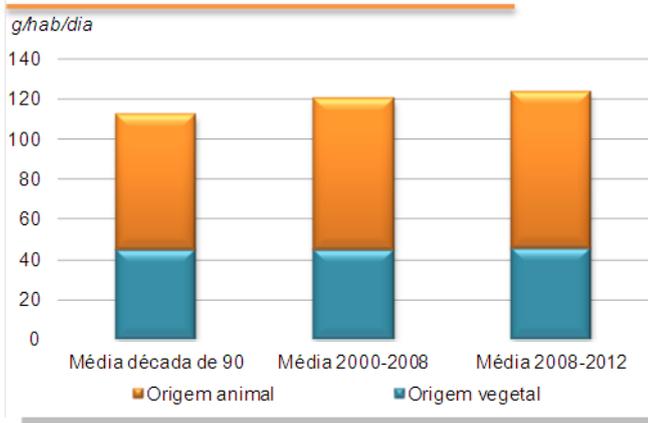


Tendo em conta as disponibilidades diárias de produtos de origem vegetal e animal, os vegetais registaram, em média entre 2000 e 2012, uma importância de 63,9% face ao total de produtos alimentares, quando na década de 90 essa proporção era de 66,1%, o que resulta numa perda de importância dos produtos vegetais face aos produtos animais de 2,2 p.p. entre estes dois períodos. Em contrapartida, desde o início do século XXI que as disponibilidades dos produtos alimentares de origem animal se situam acima das observadas na década de 90.

Em 2012, verificou-se um decréscimo generalizado das disponibilidades alimentares (-2,9%, face a 2011), pelo que esta relação foi atenuada (64,4% de disponibilidades diárias de produtos de origem vegetal em contraponto com 35,6% de disponibilidades de produtos de origem animal), dado que as disponibilidades alimentares dos produtos de origem animal decresceram 2,5%, enquanto as resultantes de produtos de origem vegetal aumentaram 0,5%.

Disponibilidades de proteína invertem e agravam o padrão alimentar saudável recomendado (60% de proteínas vegetais vs 40% de proteínas animais).

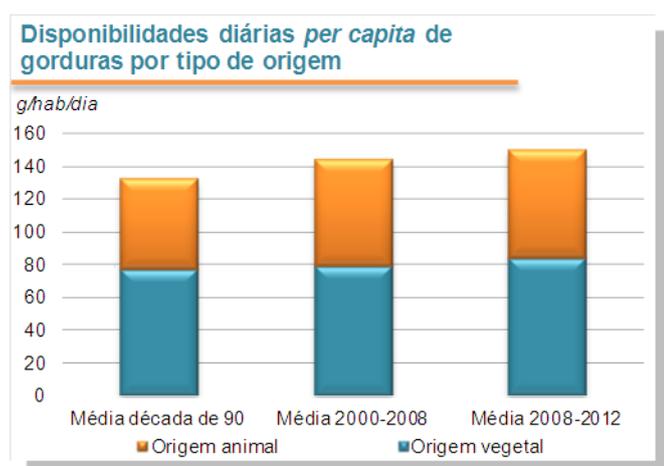
Disponibilidades diárias *per capita* de proteínas por tipo de origem



A proporção entre as disponibilidades de produtos de origem animal e de origem vegetal torna-se particularmente importante quando se analisa a origem das proteínas disponíveis, já que a combinação ótima para um padrão alimentar saudável é 40% de proteínas animais e 60% de proteínas vegetais.

Na década de 90, as disponibilidades alimentares já contrariavam esta relação, invertendo-a totalmente, dado que, esta proporção era, em média, de 59,8% de proteínas animais e de 40,2% de proteínas vegetais.

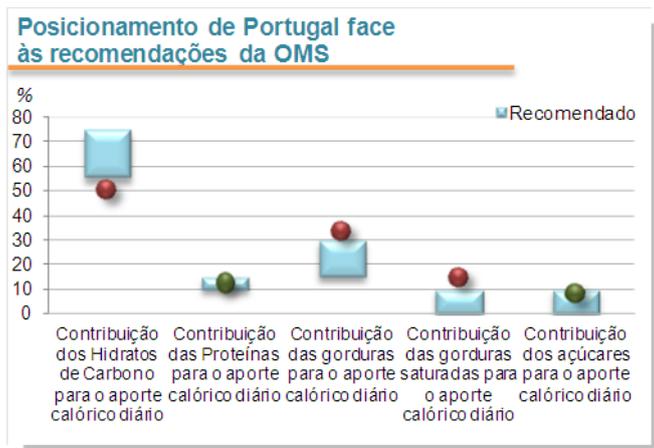
No período entre 2000 e 2008, a importância das proteínas animais foi ainda mais reforçada, passando a representar 62,5% do total da proteína disponível, face aos 37,5% da proteína de origem vegetal. De 2008 a 2012, esta relação foi 62,8% vs 37,2%, o que demonstra um afastamento progressivo da combinação ótima para um padrão alimentar saudável.



O aumento da importância da proteína de origem animal resultou no aumento da contribuição da gordura animal para as quantidades totais de gordura disponíveis para consumo no período 2000 a 2008, face à década de 90 (+3,2 p.p., equivalente a mais 9 g de gordura).

No quinquénio 2008-2012, calorias provenientes de gorduras saturadas excederam as recomendações da Organização Mundial de Saúde em 5,1 p.p.. Disponibilidades energéticas diárias de proteínas e açúcares em linha com as recomendações da OMS.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (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. À semelhança da última edição da BAP (2003-2008), também entre 2008 e 2012 a proporção das calorias provenientes destas gorduras (15,1% em média) foi superior ao recomendado. De salientar, no entanto, que neste período, esta contribuição decresceu 0,5 p.p..



Tendo em conta recomendações da OMS no que diz respeito à contribuição dos macronutrientes para o aporte calórico das disponibilidades alimentares, verificaram-se desvios no período 2008-2012 face ao recomendado e que parecem adquirir carácter estrutural, uma vez que já tinham sido diagnosticados na edição anterior da BAP.

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. No caso das gorduras, de acordo com a BAP, entre 2008 e 2012, a contribuição para o aporte calórico das disponibilidades alimentares foi superior ao limite máximo recomendado para o consumo (15-30%)², atingindo 33,9% em 2012. A contribuição dos hidratos de carbono foi 50,4% neste ano, situando-se abaixo do intervalo recomendado (55-75%)². As proteínas apresentaram uma contribuição energética (12,4%) dentro do intervalo recomendado (10-15%)².

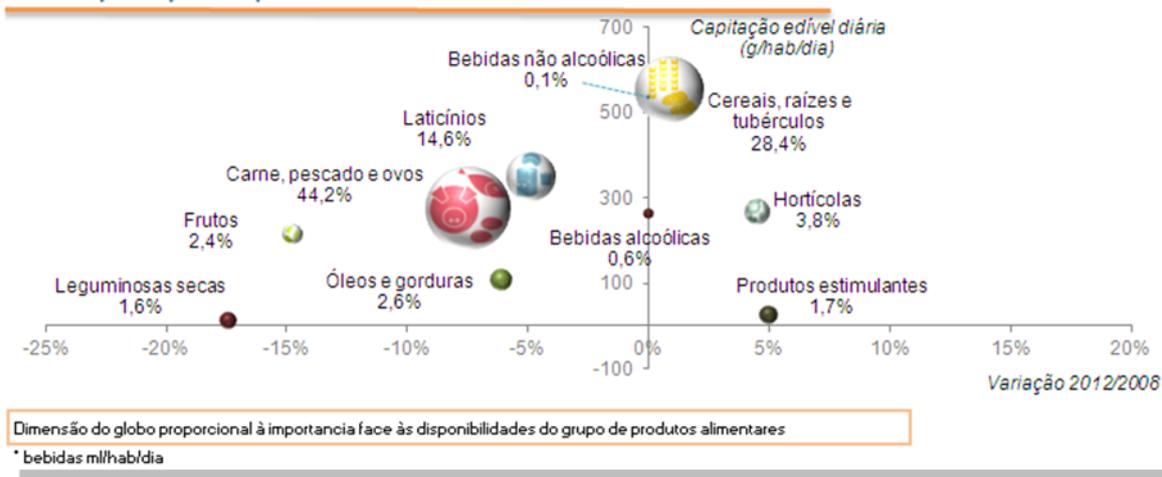
Outra questão importante relativamente ao padrão alimentar saudável é a contribuição dos açúcares para o aporte calórico diário, dado que o seu consumo excessivo pode ser prejudicial para a saúde. As calorias que provêm dos açúcares são designadas por calorias "vazias" e com pouco interesse nutricional, dado que na sua composição não entram outros nutrientes, como acontece com os restantes produtos alimentares. As recomendações da OMS indicam, assim, que no máximo os açúcares contribuam com 10% para o aporte calórico diário. Já na BAP, as calorias disponíveis através dos açúcares, em 2012, situaram-se abaixo do limite recomendado com 8,3%.

² 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*.
Balança Alimentar Portuguesa - 2008-2012

3. ORIGEM DAS DISPONIBILIDADES DE MACRONUTRIENTES E CALORIAS

Em 2012, as principais fontes de proteínas foram os grupos "Carne, pescado e ovos" com 44,2% (BAP 2003-2008, 44,9%), "Cereais, raízes e tubérculos" com 28,4% (BAP 2003-2008, 27,4%) e "Laticínios" com 14,6% (BAP 2003-2008, 14,8%). Destes, apenas os "Cereais, raízes e tubérculos" apresentaram uma variação positiva do contributo para as disponibilidades diárias *per capita* de proteínas (+0,9%) no período 2008-2012.

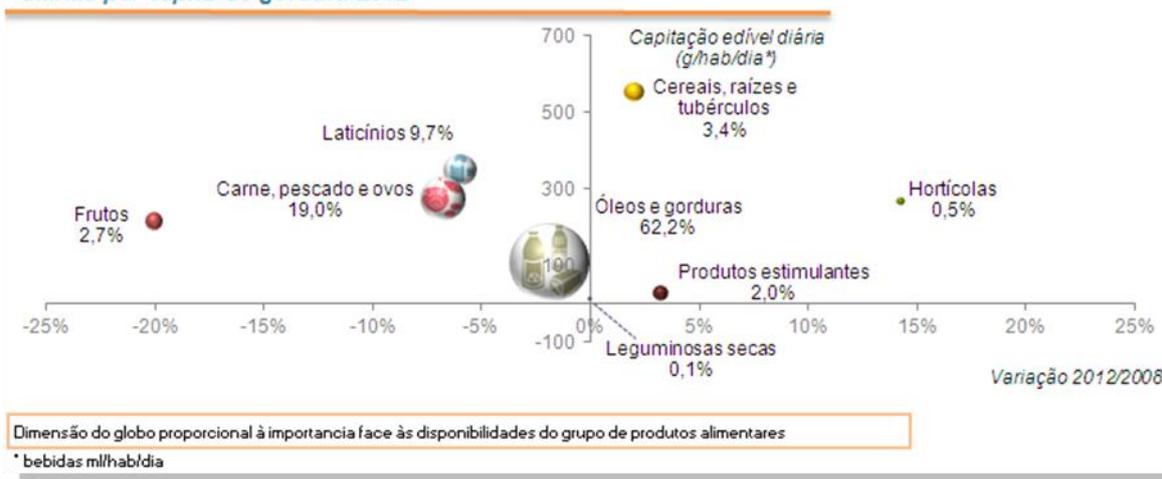
Contribuição dos grupos alimentares para as disponibilidades diárias *per capita* de proteína 2012



Entre os produtos com menor peso nas disponibilidades de proteínas, destacaram-se em 2012 as bebidas alcoólicas (0,6%) e as não alcoólicas (0,1%), apesar destas últimas apresentarem valores elevados de captação diárias.

Relativamente às disponibilidades diárias *per capita* de gordura, cerca de 62,2% resultaram, em 2012, da contribuição do grupo "Óleos e gorduras" (BAP 2003-2008, 60,9%), que apesar de ter uma disponibilidade diária para consumo menor que a maioria dos grupos representados, foi o principal fornecedor de gorduras.

Contribuição dos grupos alimentares para as disponibilidades diárias *per capita* de gordura 2012

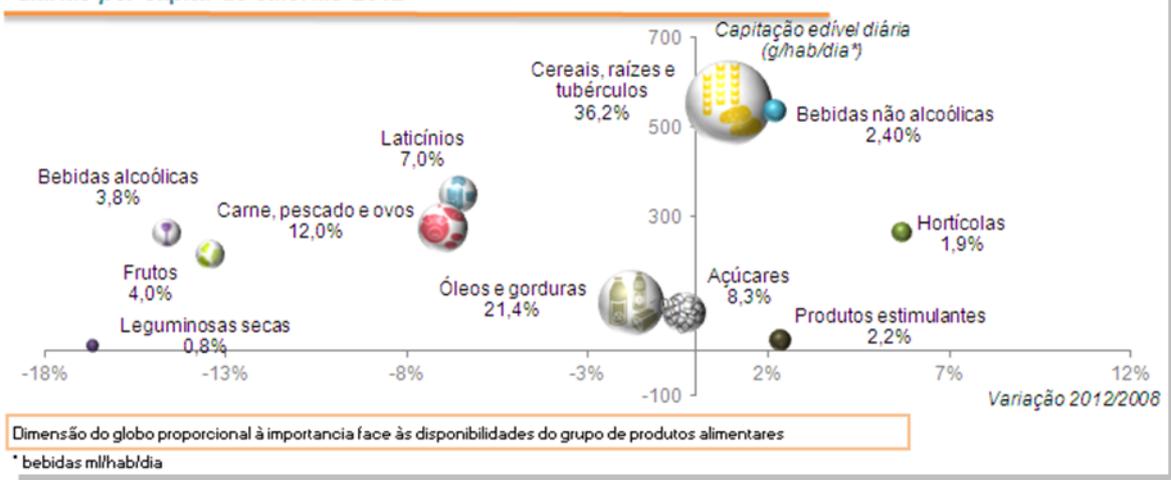


Com menor expressão, surgem os grupos “Carne, pescado e ovos” com 19,0% (BAP 2003-2008, 19,5%) e “Laticínios” com 9,7% (BAP 2003-2008, 10,1%), ambos com variações negativas, entre 2008 e 2012, da sua contribuição para as disponibilidades de gordura, respetivamente -6,7% e -6,0%.



Em termos das disponibilidades diárias *per capita* de hidratos de carbono, o grupo dos “Cereais, raízes e tubérculos” contribuiu com cerca de 62,6% para estas disponibilidades (BAP 2003-2008, 61,6%), com uma variação de 1,0% na sua contribuição entre 2008 e 2012. Seguiram-se os grupos dos “Acúcares” com 16,5% (BAP 2003-2008, 16,8%), dos “Frutos” com 5,5% (BAP 2003-2008, 6,3%) e dos “Laticínios” com 3,7% (BAP 2003-2008, 3,9%), todos com variações negativas, face a 2008, na sua contribuição para as disponibilidades de hidratos de carbono, respetivamente -0,1%, -11,3% e -8,1%. As “Bebidas não alcoólicas”, responsáveis por 4,7% das disponibilidades deste macronutriente em 2012 (BAP 2003-2008, 4,6%), apresentaram um acréscimo de 2,7% no período em análise, assim como os “Hortícolas” com uma contribuição de 2,5% (BAP 2003-2008, 2,2%) e uma variação positiva de 5,3%.

Contribuição dos grupos alimentares e bebidas para as disponibilidades diárias per capita de calorias 2012



Para o aporte calórico diário *per capita* disponível em 2012 contribuíram principalmente os grupos "Cereais, raízes e tubérculos" (36,2%), "Óleos e gorduras" (21,4%), "Carne, pescado e ovos" (12,0%), "Açúcares" (8,3%) e "Laticínios" (7,0%). Apenas o grupo dos "Cereais, raízes e tubérculos" aumentou a sua contribuição energética, entre 2008 e 2012, em cerca de 0,9%.

Os grupos com menor contribuição para o aporte calórico diário de 2012 foram "Leguminosas secas" com 0,8% e "Hortícolas" com 1,9%, sendo também os grupos que maiores variações apresentaram na sua contribuição. O grupo "Hortícolas", contribuiu com mais 5,7% em 2012, face a 2008, e as "Leguminosas secas" com menos 16,7% no mesmo período.

4. DISPONIBILIDADES ALIMENTARES POR TIPO DE PRODUTO

Disponibilidades de carne decresceram 5,9 kg por habitante em quatro anos e fixaram-se em 69,8 Kg/hab/ano, o valor mais baixo desde 2006. Em 2012 e pela primeira vez, as disponibilidades de carne de animais de capoeira superaram as de suíno.



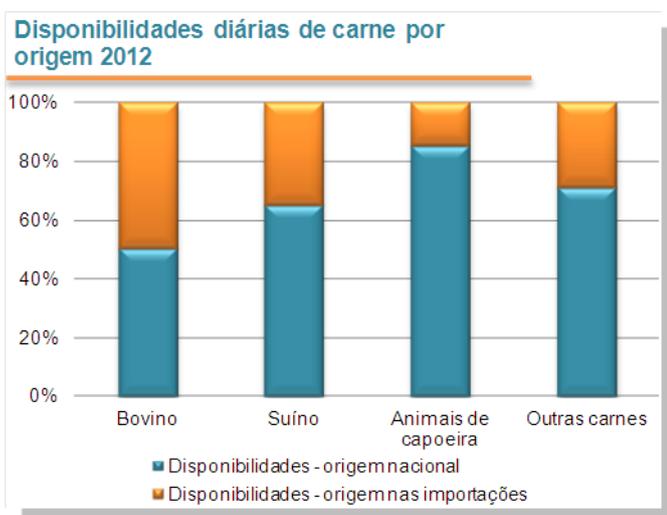
As quantidades totais de carne disponíveis para consumo decresceram a uma taxa média anual de 1,8% entre 2008 e 2012, sendo que, entre 2009 e 2012, esta tendência acentuou-se, em média, 2,7% ao ano, correspondendo a uma redução das disponibilidades diárias *per capita* absolutas em 16,2 g por habitante e equivalentes a menos 5,9 kg por habitante nestes quatro anos.

As carnes que mais contribuíram para esta evolução negativa foram as carnes de bovino e de suíno.

No caso da carne de bovino, o decréscimo ocorreu de forma sustentada no período em análise, com o ano 2012 a representar uma disponibilidade diária de 37,0 g/hab/dia, 6,6 g inferior a 2008 e equivalente a menos 2,4 kg por habitante entre 2008 e 2012. Seria necessário recuar dez anos, até 2002, para se encontrar um valor inferior a esta disponibilidade diária *per capita*, ano em que as quantidades disponíveis de carne de bovino para consumo foram 36,7 g/hab/dia.

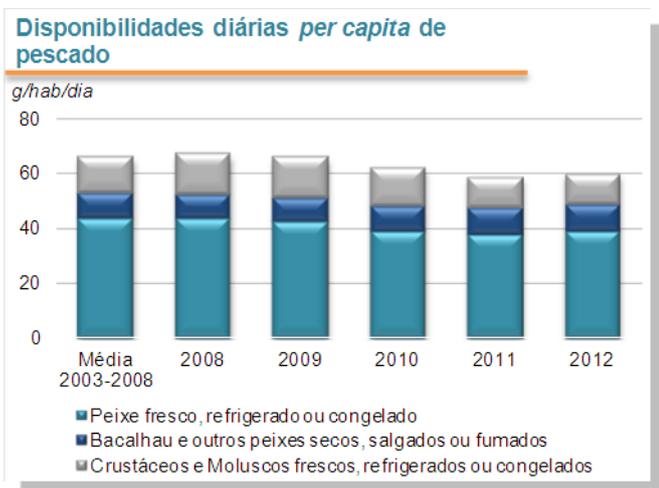
A carne de suíno, após um ligeiro aumento das disponibilidades para consumo em 2009 face a 2008, apresentou um decréscimo de 11,6% entre 2009 e 2012, equivalente a uma redução das disponibilidades diárias em 8,5 g por habitante neste período, ou seja, menos 3,1 kg de carne por habitante em 4 anos, com 2012 a atingir uma disponibilidade de 64,9 g/hab/dia, a mais baixa dos últimos 13 anos.

A carne de animais de capoeira foi a única a apresentar um aumento das quantidades disponíveis diárias *per capita* para consumo (+6,2% entre 2008 e 2012), reforçando a tendência de aumento da procura deste tipo de carne nos últimos anos. A disponibilidade diária *per capita* desta carne, aumentou 3,9 g/hab, o que equivale a mais 1,4 kg por habitante nestes cinco anos. Em 2012, e pela primeira vez desde que existem registos estatísticos da Balança Alimentar Portuguesa, as disponibilidades absolutas desta carne ultrapassaram as disponibilidades de carne de suíno, até então a carne com maior quantidade disponível para consumo em Portugal.



Em termos de proveniência deste produto alimentar, em média e para o período em análise, 70,9% das disponibilidades de carne para consumo tiveram origem na produção nacional. Por tipo de carne, verifica-se que 85,3% da carne de animais de capoeira disponível, em 2012, teve origem na produção nacional, assim como 57,6% da carne de suíno e 70,4% de outras carnes (incluindo carne de ovino e caprino), enquanto que 47,7% da carne de bovino disponível foi importada.

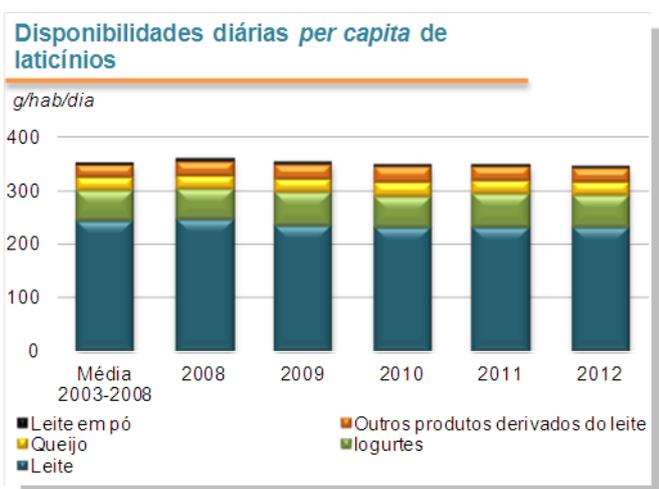
Disponibilidades de pescado para consumo diminuíram 3,2 kg em cinco anos. Disponibilidades de bacalhau e outros peixes salgados secos aumentaram 12,5% no mesmo período.



As disponibilidades diárias *per capita* de pescado diminuíram 13,0% entre 2008 e 2012, o que equivale a uma perda de 8,7 g/hab nestes cinco anos (menos 3,2 kg de pescado disponível para consumo *per capita* em 5 anos). Para esta tendência contribuíram os decréscimos verificados nas disponibilidades absolutas do peixe para consumo (-13,3% para o período 2008-2012) e de crustáceos e moluscos (-27,2% para o mesmo período).

O bacalhau e outros peixes salgados secos, que em anos anteriores tinham perdido importância na estrutura das disponibilidades para consumo de pescado, registaram um aumento de 12,5% entre 2008 e 2012, na quantidade diária *per capita* disponível para consumo, e consequentemente um aumento de 3,8 p.p. na estrutura das disponibilidades para consumo. Em 2012, estes produtos alimentares foram responsáveis por 17,0% das disponibilidades diárias totais de pescado para consumo, substituindo parcialmente a perda de importância do peixe (-0,2 p.p. na estrutura das disponibilidades de pescado em 2012) e dos crustáceos e moluscos (-3,7 p.p.). Não obstante esta perda relativa de importância, as disponibilidades absolutas de peixe e crustáceos e moluscos para consumo (64,1% e 18,9% em 2012, respetivamente), continuaram a ser superiores às do bacalhau e peixes salgados secos.

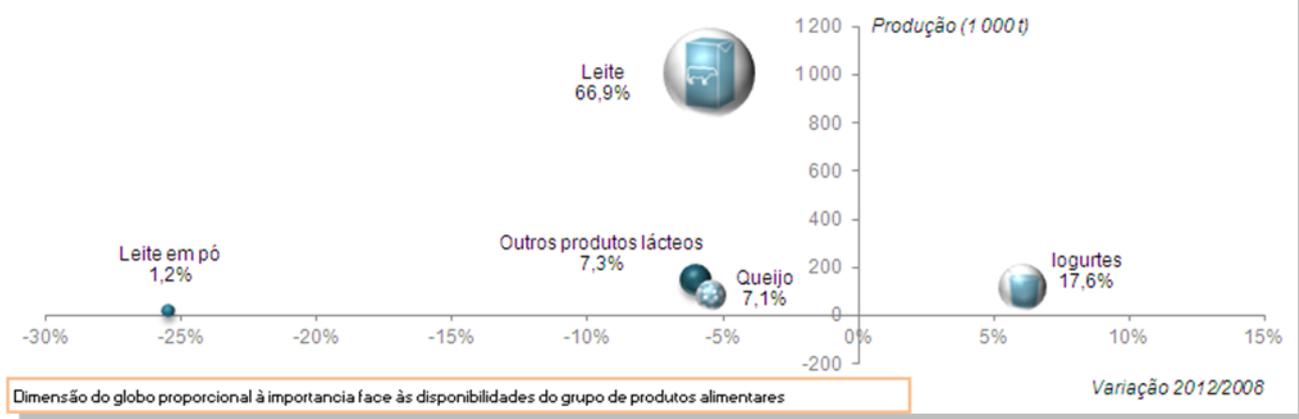
Decréscimo de 4,0% nas disponibilidades de laticínios para consumo, em particular de leite e queijo.



Entre 2008 e 2012, as disponibilidades diárias *per capita* de laticínios decresceram 4,0%.

O leite, produto lácteo que representou 66,9% destas disponibilidades em 2012, apresentou um decréscimo de 6,1% entre 2008 e 2011, infletindo esta tendência em 2012 com um aumento, ainda que ténue, das disponibilidades para consumo (+0,7%). Esta evolução positiva foi suportada pelo acréscimo da produção nacional em 2012 (+0,9%) decorrente de contratos específicos entre a produção e a indústria de laticínios que permitiram o escoamento do leite nacional.

Disponibilidades diárias per capita de laticínios 2012



Os iogurtes, o segundo produto lácteo com maiores quantidades disponíveis para consumo em Portugal, foram responsáveis por 17,6% das disponibilidades diárias *per capita* destes produtos em 2012, reforçando a sua posição na estrutura das disponibilidades para consumo em 1,7 p.p. face a 2008. Apesar deste acréscimo, o comportamento das disponibilidades diárias para consumo foi irregular ao longo do período em análise e dependente das importações, as quais representaram em média, no mesmo período, cerca de 62,9% das quantidades disponíveis de iogurtes para consumo.

Realça-se ainda o decréscimo de 5,4% nas disponibilidades diárias de queijo para consumo *per capita* entre 2008 e 2012. O diferencial foi canalizado para exportação, a qual aumentou cerca de 82,9% no período em análise, equivalente a mais 5 mil toneladas de queijo e a cerca de 13,2% da produção nacional em 2012 (+ 6,0 p.p. face a 2008).

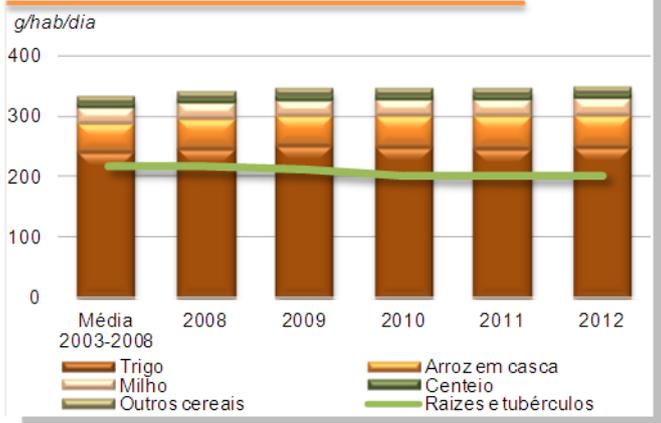
O leite em pó foi o produto com maior variação negativa em termos de disponibilidades no período em análise (-25,5%), mas com uma reduzida expressão no total das disponibilidades dos laticínios em 2012 (1,2%).

Disponibilidades de cereais aumentaram 2,1% ao longo do período em análise, enquanto a batata continuou a perder importância nas disponibilidades totais do grupo dos cereais, raízes e tubérculos.

As disponibilidades de cereais em Portugal estão fortemente dependentes da importação. No período em análise, em média, 75,5% das necessidades de cereais foram suportadas pela importação.

O período em análise caracterizou-se por condições adversas a nível climatérico, com invernos muito chuvosos que prejudicaram sementeiras e comprometeram a produção nacional de cereais, particularmente em 2010 e 2011. A produção nacional de cereais de outono/inverno atingiu um mínimo em 2010, ainda assim superior ao verificado aquando da seca de 2005, mas sem impacto ao nível das disponibilidades de cereais para consumo devido à importância que as importações têm no abastecimento de cereais a Portugal.

Disponibilidades diárias *per capita* de cereais e de raízes e tubérculos



Desta forma, as disponibilidades diárias *per capita* de cereais para consumo aumentaram, de forma progressiva, 2,1% ao longo do período em análise.

A quantidade de trigo disponível para consumo continuou a ser a mais importante no total das disponibilidades de cereais para consumo (71,6% em média para o período 2008-2012), e também a mais estável, registando um crescimento médio anual de 0,2% entre 2008 e 2012.

Disponibilidades diárias *per capita* de cereais 2012



Destaca-se a evolução positiva das quantidades disponíveis para consumo de milho (+7,1%) e do arroz (+6,7%) entre 2008 e 2012, sendo estes cereais responsáveis em 2012 por 8,2% e 15,2% do total disponível de cereais para consumo. No caso do arroz, a evolução positiva das disponibilidades resultou num total de disponibilidades diárias *per capita* de arroz branqueado de 49,3 g/hab/dia, equivalente a 18,0 kg/hab/ano.

Apesar do milho ser o cereal com maior volume de produção em Portugal (849 mil toneladas em 2012), só uma pequena parte se destina a alimentação humana, já que o principal destino é a alimentação animal.

Com tendência contrária, as disponibilidades de raízes e tubérculos para consumo decresceram 5,8% entre 2008 e 2012, reforçando a tendência das últimas décadas. A batata representa a quase a totalidade destes produtos, cerca de 98,9% em 2012. Portugal é também muito dependente das importações de batata, as quais garantiram 62,1%, em média, das disponibilidades de batata no período em análise.

Disponibilidades de frutos para consumo decresceram 10,6%, entre 2009 e 2012. Maçã continuou a ser o principal fruto nas disponibilidades deste grupo alimentar, mas perdeu importância no período em análise.



Em 2009 registou-se, face a 2008, um aumento de 1,3% das disponibilidades diárias *per capita* de frutos, frescos e de casca rija, devido a um bom ano de produção nacional. A partir deste ano e até 2012, o decréscimo verificado foi de 10,6%.

Esta situação justifica-se pelo decréscimo das importações de frutos entre 2009 e 2012 (-10,1%) e pelo aumento das exportações entre 2008 e 2012 (+38,4%), sendo que, em média e no período 2008-2012, cerca de 66,9% das necessidades nacionais de frutos foram asseguradas pela produção nacional.

A maçã continuou a ser o fruto com maiores quantidades disponíveis para consumo, cerca de 26,4% da quantidade total de frutos disponíveis em 2012, apesar de ter perdido alguma importância (-2,0 p.p.) na estrutura das disponibilidades dos frutos no período em análise.

A laranja, com 17,7% do total das quantidades disponíveis de frutos para consumo em 2012, reforçou a sua importância na estrutura das disponibilidades de frutos em 3,4 p.p., assim como a pera com mais 1,1 p.p., face a 2008, como consequência do aumento das disponibilidades diárias destes frutos em, respetivamente, 12,9% e 1,4% no período em análise.

Em relação aos frutos secos, as disponibilidades diárias *per capita* para consumo diminuíram cerca de 23,4% entre 2008 e 2012, representando estes frutos apenas 3,9% do total das quantidades de frutos disponíveis para consumo em 2012.

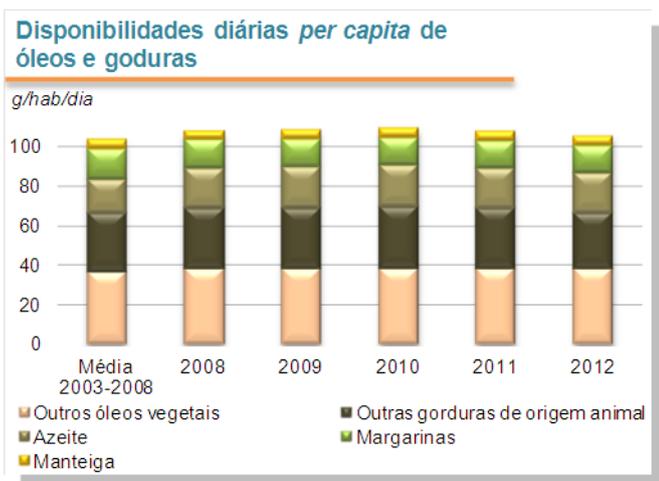
Aumento das disponibilidades de hortícolas para consumo no período em análise



As disponibilidades diárias *per capita* de hortícolas apresentaram uma tendência de crescimento entre 2008 e 2012 de 5,8%.

No período 2008-2012, 63,4% dos óleos e gorduras foram provenientes de "outros óleos vegetais" e "outras gorduras de origem animal", como por exemplo a banha e o toucinho.

As disponibilidades de azeite aumentaram 4,1% em 2012, face a 2008, enquanto as disponibilidades de outras gorduras de origem animal (incluindo banha e toucinho) e as margarinas apresentaram os maiores decréscimos no período em análise.



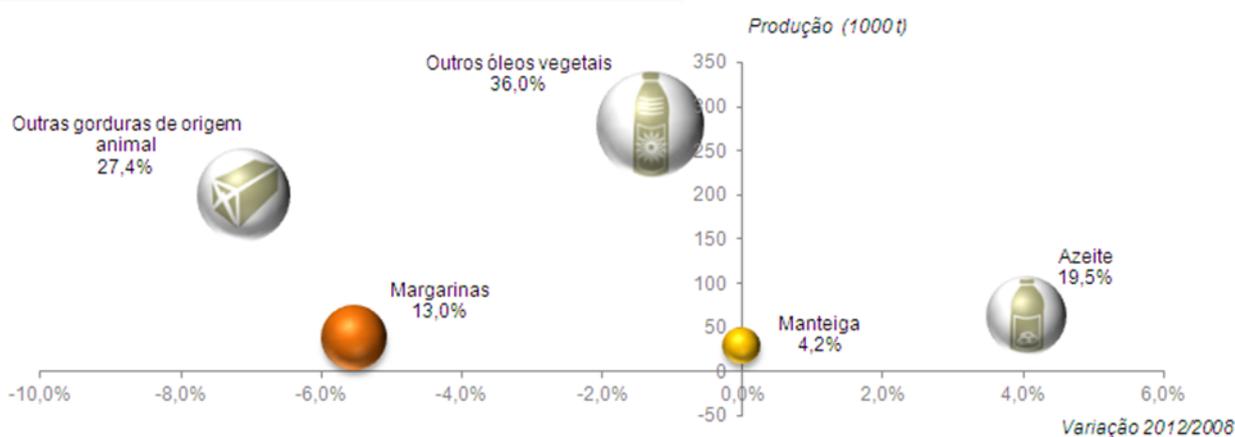
As quantidades disponíveis de óleos e gorduras para consumo aumentaram entre 2008 e 2010 cerca de 1,3%, período após o qual decresceram 3,7%.

Os outros óleos vegetais foram o produto com maiores quantidades disponíveis para consumo, 36,0% do total de óleos e gorduras em 2012, seguidos de outras gorduras de origem animal (27,4%), azeite (19,5%), margarina (13,0%) e, por último, manteiga (4,2%).

As outras gorduras animais (incluindo banha e toucinho) foram as que apresentaram o maior decréscimo (-7,1%) nas disponibilidades diárias per capita, no período em análise, decorrente da menor produção suína.

Até 2010 e face a 2008, o azeite e os outros óleos vegetais aumentaram as quantidades disponíveis para consumo em 7,1% e 0,5%, respetivamente. A partir de 2010, registaram decréscimos de 2,8% e 1,8%, respetivamente. No entanto, o azeite ficou acima dos níveis de disponibilidades de 2008, enquanto os outros vegetais desceram abaixo desses níveis.

Disponibilidades diárias per capita de óleos e gorduras 2012



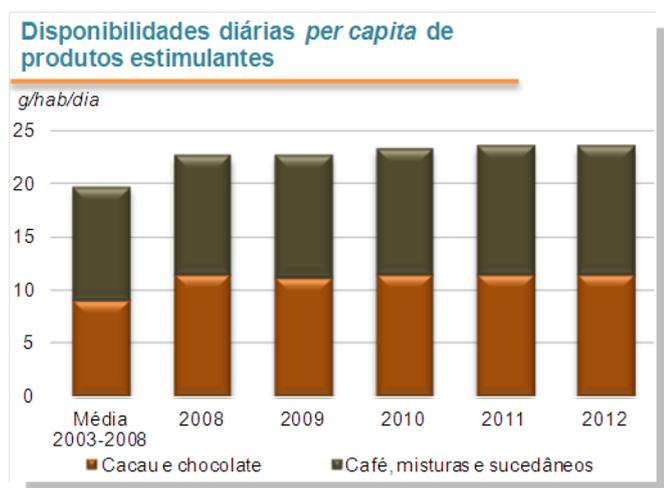
Dimensão do globo proporcional à importância face às disponibilidades do grupo de produtos alimentares

A margarina reforçou a tendência de decréscimo das disponibilidades para consumo dos últimos anos, com uma redução de 5,5% ao longo do período em análise. No caso da manteiga, o produto com menor expressão na estrutura das disponibilidades para consumo deste grupo, as disponibilidades não se alteraram.

O azeite aumentou o seu peso na estrutura das disponibilidades para consumo dos óleos e gorduras em 1,2 p.p., entre 2008 e 2012, em consequência do aumento da produção de azeite nacional (+48,6% entre 2008 e 2011).

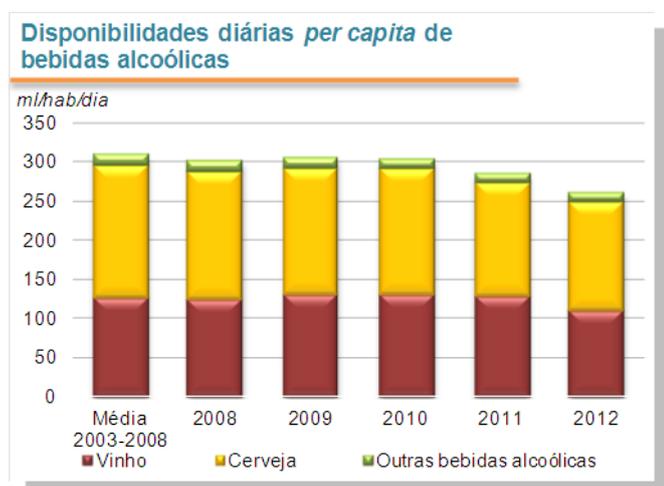
Disponibilidades de produtos estimulantes aumentaram no período 2008-2012 (+4,0%), acréscimo suportado pelo aumento das disponibilidades de café para consumo.

Verificou-se, entre 2008 e 2012, um aumento de 4,0% das quantidades disponíveis para consumo de café e seus sucedâneos e de cacau e chocolate. Para este aumento contribuíram essencialmente o café e seus sucedâneos, com um acréscimo de 8,0% no mesmo período, dado que as quantidades absolutas de cacau e chocolate estabilizaram.



O café representou, entre 2009 e 2012, em média cerca de 50,6% das quantidades disponíveis para consumo dos produtos estimulantes.

Disponibilidades anuais de vinho e cerveja para consumo decresceram entre 2008 e 2012, respetivamente, 7,6 l e 8,3 l.



Em 2012, as quantidades diárias disponíveis per capita de bebidas alcoólicas para consumo foram 261,4 ml/hab/dia, revelando um decréscimo progressivo de 13,2%, face a 2008. A cerveja continuou a ser a bebida alcoólica com maior quantidade disponível para consumo, 53,4% das quantidades totais disponíveis para consumo destas bebidas em 2012 (139,5 ml/hab/dia), seguida pelo vinho com 42,0% (109,9 ml/hab/dia).

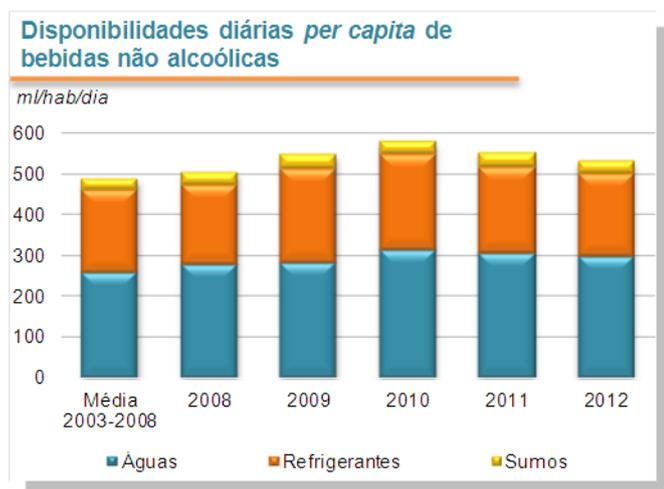
Todas as bebidas alcoólicas registaram um decréscimo nas quantidades disponíveis para consumo sendo o decréscimo apresentado pela cerveja o mais expressivo (-14,0%). Esta evolução foi equivalente a uma redução de 22,7 ml na disponibilidade *per capita* diária entre 2008 e 2012 (menos 8,3 l de cerveja por habitante de disponibilidade anual *per capita*, nestes cinco anos).

O vinho, aumentou 5,1% em 2009, face a 2008, das quantidades disponíveis para consumo diário *per capita*, mas apresentou um decréscimo acentuado de 15,9% no período subsequente, equivalente a menos 20,8 ml por habitante na disponibilidade diária *per capita*, entre 2009 e 2012 (menos 7,6 l de vinho por habitante de disponibilidade anual *per capita*, nestes cinco anos).

Destaca-se ainda a evolução negativa acentuada das quantidades disponíveis para consumo de todas as bebidas alcoólicas de 2010 a 2012 (-14,0%). O aumento do IVA nas bebidas poderá ter contribuído para este decréscimo.

Por outro lado, o setor das bebidas alcoólicas reforçou a importância no mercado externo, sendo que, entre 2010 e 2012, as exportações nacionais destas bebidas aumentaram 30,0%, face a um decréscimo de 22,4% das importações destes produtos no mesmo período. As exportações de cerveja e de vinho aumentaram respetivamente 34,7% e 26,2% neste período, sendo responsáveis por 48,5% e 50,7% respetivamente do total de bebidas alcoólicas exportadas em 2012.

Disponibilidades de bebidas não alcoólicas decresceram 8,1%, entre 2010 e 2012, sobretudo ao nível dos refrigerantes.



Relativamente às bebidas não alcoólicas (sumos, refrigerantes e águas engarrafadas), a evolução das quantidades diárias disponíveis para consumo *per capita* seguiu dois períodos distintos. Até 2010, verificou-se um aumento destas disponibilidades em 14,7%, aumento esse generalizado a todas as bebidas não alcoólicas (+13,3%, águas; +18,6%, refrigerantes; +3,4%, sumos). De 2010 a 2012, as quantidades disponíveis para consumo destas bebidas decresceram 8,1%. Este decréscimo foi maior no caso dos refrigerantes (-12,5%), seguidos pelos sumos (-6,0%) e por último pelas águas engarrafadas (-5,0%). Esta

evolução poderá justificar-se, à semelhança das bebidas alcoólicas, pela crise económica e aumento do IVA.

Apesar da evolução negativa das disponibilidades para consumo das bebidas não alcoólicas, a estrutura das disponibilidades de consumo manteve-se inalterada, sendo a água engarrafada a bebida disponível em maior quantidade em 2012, com 56,1% do total das disponibilidades (109,7 l/hab/ano), seguida pelos refrigerantes com 38,0% (74,3 l/hab/ano) e pelos sumos com apenas 5,8% (11,4 l/hab/ano).

Síntese dos principais resultados da Balança Alimentar Portuguesa

	2008	2009	2010	2011	2012
Produtos alimentares					
Capitação edível diária (g/hab/dia)	1923,2	1920,5	1897,0	1878,0	1867,2
Proteínas (g/hab/dia)	125,4	125,4	124,6	122,0	119,7
Hidratos de carbono (g/hab/dia)	464,2	465,7	462,7	462,6	462,0
Gorduras (g/hab/dia)	151,4	151,8	152,1	148,9	146,1
Calorias (kcal/hab/dia)	3 724,0	3 734,0	3 723,0	3 680,0	3 643,0
Bebidas alcoólicas					
Capitação edível diária (ml/hab/dia)	301,2	305,2	303,8	286,5	261,4
Proteínas (g/hab/dia)	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7
Hidratos de carbono (g/hab/dia)	5,0	5,0	5,0	4,5	4,2
Álcool (g/hab/dia)	21,1	21,2	20,8	20,1	18,1
Calorias (kcal/hab/dia)	171,0	171,0	168,0	162,0	146,0
Bebidas não alcoólicas					
Capitação edível diária (ml/hab/dia)	507,5	549,1	582,2	552,3	535,3
Proteínas (g/hab/dia)	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
Hidratos de carbono (g/hab/dia)	22,4	25,8	26,1	24,0	23,0
Calorias (kcal/hab/dia)	91,0	105,0	106,0	97,0	93,0

5. DIETA MEDITERRÂNICA

Portugal está, desde dezembro de 2013, registado pela 2ª vez (a primeira foi com o Fado) na lista de património da UNESCO, com a Dieta Mediterrânica que foi distinguida como património imaterial da humanidade, partilhada com Espanha, Marrocos, Itália, Grécia, Chipre e Croácia. Considerou-se pertinente relacionar, na medida do possível, as disponibilidades alimentares com o perfil alimentar da dieta mediterrânica, o que justifica a inclusão desta temática neste destaque.

Pirâmide da Dieta Mediterrânica



Não obstante a definição de dieta mediterrânea não ser consensual, em parte porque este padrão alimentar é bastante heterogéneo entre os países do Mediterrâneo e também dentro dos próprios países, genericamente pode afirmar-se que o termo mediterrânico na expressão “Dieta mediterrânica” refere-se normalmente a um espaço que integra o mar Mediterrâneo e as terras vizinhas desta região. A alimentação mediterrânica deve ser encarada nesta perspetiva onde a cultura, a geografia, o clima, a flora e a fauna concorrem para a construção de um padrão alimentar típico. Apesar de Portugal não ser banhado pelo Mediterrâneo, partilha muitos destes traços e a alimentação tradicional tem as mesmas características que passam pela gestão eficiente de um conjunto de alimentos e técnicas culinárias.

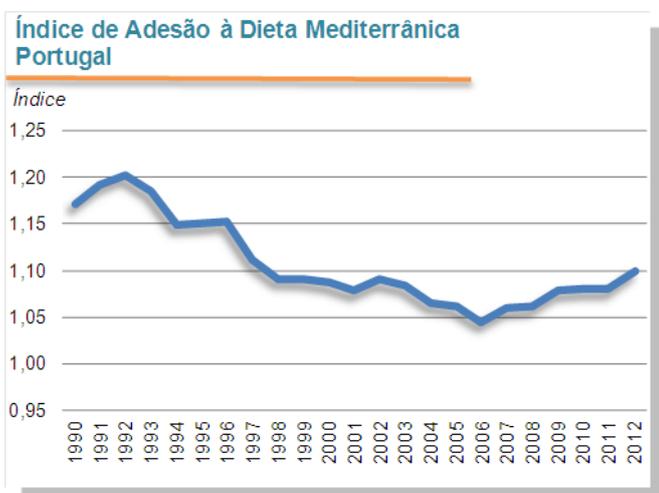
A definição de dieta mediterrânica teve por base os hábitos alimentares da Grécia e de Itália dos anos 50 e 60 do século XX, contudo este padrão alimentar estende-se a um vasto território da orla mediterrânica, que inclui países da Europa Meridional, em que Portugal se integra, da Ásia Ocidental e do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

Reconhece-se que este padrão alimentar, em conjunto com a prática de exercício físico regular, traz benefícios à saúde, quer por ser equilibrado e diversificado, quer por garantir um aporte de macronutrientes adequado. Além disso, fornece gorduras com elevado teor de ácidos gordos insaturados, hidratos de carbono complexos, fibra e substâncias antioxidantes, combinação que tem benefícios ao nível da prevenção de doenças cardiovasculares, entre outras.

Com a alteração dos hábitos alimentares dos tempos atuais, é importante verificar até que ponto o padrão alimentar das disponibilidades alimentares para consumo apresentam uma adesão elevada ou não a esta dieta.

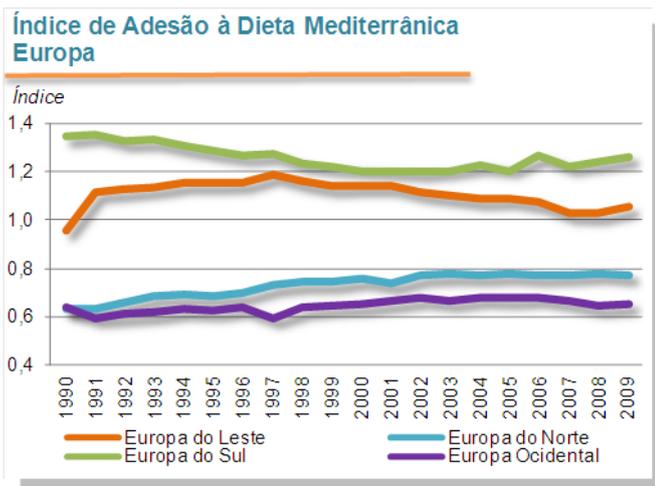
Não sendo ainda possível quantificar as porções da Pirâmide para se efetuar uma análise comparativa com a Roda dos Alimentos, a Associação Portuguesa dos Nutricionistas recomendou, em alternativa, a análise do *Mediterranean Adequacy Index* (MAI) (Índice de Adesão à Dieta Mediterrânica) que mede o grau de adesão ao padrão alimentar mediterrânico e que foi proposto pela primeira vez por Fidanza et al³. 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.



Em Portugal, este índice apresentou uma tendência de decréscimo entre 1992 e 2006, com uma variação de -13,1%, evidenciando um afastamento das disponibilidades alimentares para consumo em relação ao padrão da Dieta Mediterrânica. Para esta evolução contribuiu o decréscimo em 2,7% das calorias provenientes dos produtos da Dieta Mediterrânica, essencialmente Batata, e o aumento de 9,5% das calorias provenientes de produtos que não fazem parte desta dieta, em particular da carne, gorduras animais e alimentos ricos em açúcar.

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.
Balança Alimentar Portuguesa - 2008-2012

Só a partir de 2006 se verificou uma inversão de tendência, que se traduziu nalguma recuperação, atingindo o valor de 1,10 em 2012, mas ainda longe dos valores alcançados no início da década de 90. Esta inflexão foi promovida pelo aumento de 2,5% das calorias provenientes dos produtos típicos da Dieta Mediterrânica, principalmente dos cereais, hortícolas e azeite, e pelo decréscimo em 2,3% das calorias provenientes dos restantes produtos, nomeadamente dos laticínios, das carnes, das gorduras animais e das bebidas alcoólicas (excluindo vinho).

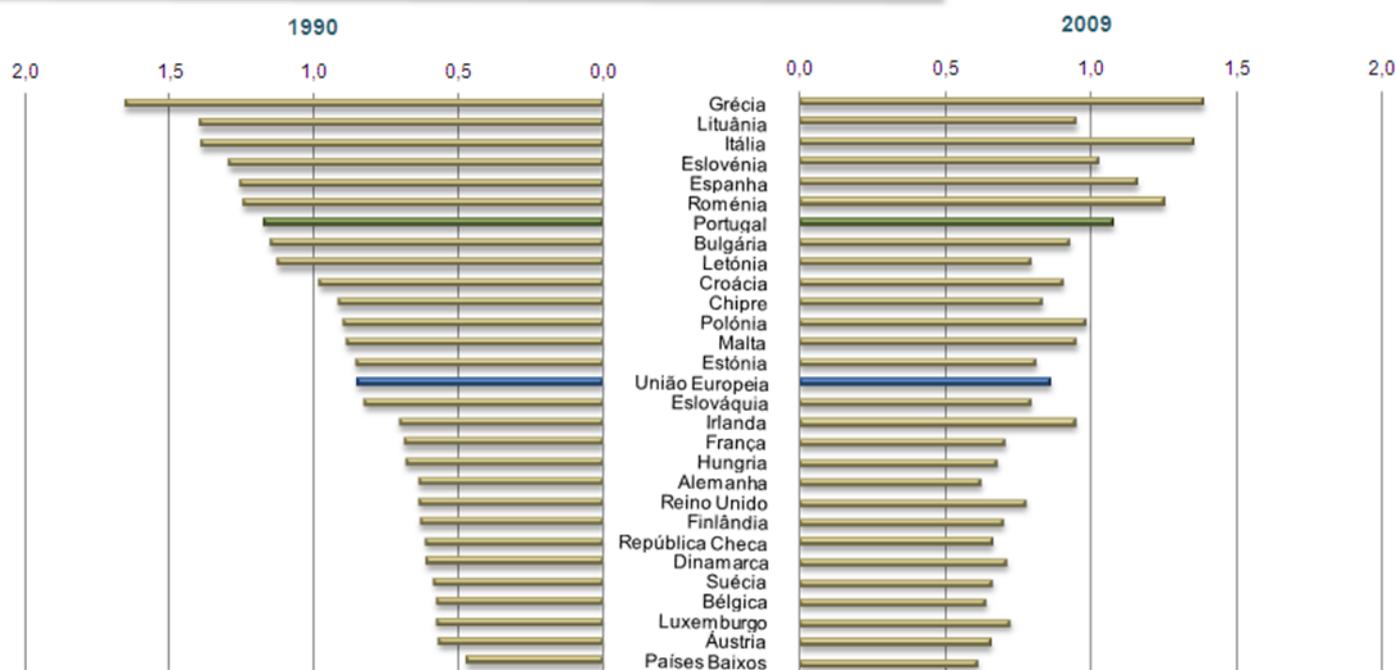


Comparando os índices de adesão à dieta mediterrânica dos diferentes territórios da Europa, entre 1990 e 2009 (último ano disponível na Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura - FAO), verifica-se, como seria expectável, que os valores mais elevados do índice se encontram na Europa do Sul, ou seja, entre os países da orla mediterrânica. Ainda assim, o índice da Europa do Sul apresentou um decréscimo de 9,6% entre 1990 e 2005, refletindo um perda em termos da adesão destes países ao padrão da dieta mediterrânica. Entre 2005 e 2009, apesar de pouco expressivo, o índice apresentou uma variação positiva (+3,6%).

Na Europa do Leste, entre 1990 e 1997, o índice de adesão neste território aumentou 23,8%, decrescendo posteriormente, até 2008 (-13,8%), o que determina um afastamento do padrão da dieta mediterrânica e que poderá estar em parte relacionado com o impacto da democratização que atingiu vários países do Leste Europeu e que levou a uma maior ocidentalização dos costumes, nomeadamente dos hábitos alimentares.

Os valores mais baixos do índice de adesão verificaram-se na Europa do Norte e Ocidental, mas, no período em análise, o índice da Europa do Norte aumentou 21,1%, enquanto o da Europa Ocidental se manteve estável entre 1990 e 1997 e com um acréscimo de 13,4% entre 1997 e 2006. De referir que ambos os territórios apresentam índices inferiores a 1, entre 1990 e 2009, o que significa que os produtos que não são típicos do padrão alimentar mediterrânico predominam sobre os que fazem parte desta dieta.

Índice de Adesão à Dieta Mediterrânica dos Estados Membros da União Europeia



Fonte: dados de base da FAO relativamente a disponibilidades alimentares; para Portugal foram utilizados os dados da BAP
Nota: Croácia/Eslovénia/Estónia/Letónia/Lituânia - dados de 1992 | Eslováquia/República Checa - dados de 1993

Considerando os Estados Membros da União Europeia, observa-se que os países com o maior índice de adesão à dieta mediterrânica em 1990 eram a Grécia, Lituânia, Itália, Estónia, Espanha, Roménia e, em sétimo lugar, Portugal.

Em 1990, a Grécia surgia com o maior índice de adesão, em contraponto, os Países Baixos eram o país com o menor índice, correspondente a um valor inferior a 0,5, posições relativas que mantiveram em 2009.

Em termos de evolução, verificou-se uma tendência para que, em termos médios, os países com maior índice em 1990, (acima de 1) tivessem apresentado em 2009 valores inferiores a 1990. Por sua vez, os países com índices de adesão mais baixos em 1990, apresentaram acréscimos nos seus índices de adesão à dieta mediterrânica.

As maiores descidas em termos da posição relativa, no conjunto dos países europeus, verificaram-se no Chipre (4 posições), Lituânia (7 posições), Alemanha e Letónia (8 posições). Por sua vez, as maiores subidas ocorreram na Irlanda (8 posições), Luxemburgo (7 posições), Polónia e Malta (6 posições). Os países que apresentavam em 1990 índices de adesão à dieta mediterrânica mais elevados, com exceção da Lituânia, mantiveram posições relativas nas 6 primeiras posições, nomeadamente a Grécia, a Itália, Roménia, Espanha, Eslovénia e Portugal.

O INE expressa os seus agradecimentos ao Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge e à Associação Portuguesa dos Nutricionistas pela colaboração prestada neste projeto estatístico.

Notas explicativas

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 na classificação para efeitos de balança alimentar portuguesa.

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) e calorias, 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 1980-1992 e atualizada nas edições posteriores da Balança.

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.).

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

Aporte calórico das disponibilidades alimentares - conteúdo energético, expresso em calorias, das disponibilidades alimentares (inclui produtos alimentares e bebidas).

Os dados da BAP relativos a 2008 foram revistos face à edição anterior (2003-2008), por se tratar de informação provisória.

INQUÉRITO ÀS DESPESAS DAS FAMÍLIAS (IDEF)

O IDEF é um inquérito realizado por entrevista direta presencial junto de uma amostra aleatória representativa de cerca de 16 800 alojamentos localizados em todo o País, prevendo-se atualmente a sua realização de cinco em cinco anos. São recolhidos dados sobre a caracterização dos alojamentos e os bens de conforto e equipamentos neles existentes, sobre o tipo e o valor das receitas monetárias dos membros dos agregados familiares, sobre as despesas diárias efetuadas pelos agregados na respetiva quinzena de inquirição e, de uma forma retrospectiva, sobre as despesas do agregado cuja probabilidade de realização é superior à quinzena. Os dados sobre despesas incluem quantidades, valores, bem como o tipo de estabelecimento e país onde foi realizada a aquisição. A classificação e codificação das despesas de consumo utilizam a Classificação Internacional do Consumo Individual por Objetivos (COICOP-HBS).



Os dados recolhidos permitem uma aproximação à dieta alimentar dos residentes em Portugal através do estudo das quantidades de bens alimentares adquiridas.

1. Para a comparação entre as disponibilidades alimentares em Portugal calculadas a partir da BAP e as quantidades brutas consumidas pelos residentes em Portugal obtidas a partir do IDEF, procedeu-se ao tratamento dos dados do IDEF para conversão dos produtos transformados em produtos primários correspondentes, à semelhança do que é feito na BAP (ex.: conversão de pão em cereal grão). A estimativa dessas quantidades em parte edível e em macronutrientes foi efetuada aplicando a metodologia da BAP.

2. Para o cálculo da correlação entre as quantidades disponíveis alimentares e das bebidas para consumo da BAP e as quantidades estimadas de consumo alimentar e de bebidas tendo por base os dados do IDEF, utilizou-se o coeficiente de correlação Spearman, ou "rank correlation", calculado pela seguinte expressão:

$$r_s = 1 - \frac{6 \times \sum_{i=1}^N d_i^2}{N^3 - N}$$

Onde d_i é a diferença entre os números de ordem das observações x_i e y_i , isto é, $d_i = n^\circ$ de ordem de x_i - n° de ordem de y_i . O coeficiente de correlação r_s é adimensional e situa-se no intervalo $-1 \leq r \leq 1$.

Para o efeito, consideraram-se as disponibilidades diárias e consumos diários (g/hab/dia) para 16 grupos de alimentos (cereais, raízes e tubérculos, frutos frescos, frutos secos, leguminosas secas, hortícolas, carne, pescado, ovos, laticínios, óleos e gorduras, açúcar, bebidas alcoólicas, refrigerantes, sumos de fruta, águas) e para os macronutrientes proteínas, hidratos de carbono e gorduras.

Não obstante os coeficientes de correlação entre a BAP (disponibilidades alimentares) e o Inquérito às Despesas das Famílias - IDEF que pretende caracterizar o padrão do consumo alimentar, apresentarem nos períodos de referência comuns (2005 e 2010) correlações consistentemente positivas, elevadas e estatisticamente significativas (o cálculo através do coeficiente de correlação de *Spierman* apresentou uma correlação de 0,8809 em 2005 e 0,8824 em 2010), as diferenças de âmbito e ao nível das definições recomendam que a análise entre as duas fontes não seja diretamente comparável, mas utilizadas complementarmente.

ÍNDICE DE ADESÃO À DIETA MEDITERRÂNICA

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

O índice calculado teve por base o índice *Mediterranean Adequacy Index*⁴, 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.

⁴ - Alberti A., Fruttini D., Fidanza F. - The Mediterranean Adequacy Index: Further confirming results of validity. *Nutrition, Metabolism & Cardiovascular Diseases* (2009) 19, 61-66.