

BALANÇA ALIMENTAR PORTUGUESA

1990 - 2003

CONSUMO DE PROTEÍNAS E GORDURAS EM PORTUGAL É TRÊS VEZES SUPERIOR AO RECOMENDADO

CONSUMO DE BEBIDAS ALCOÓLICAS DIMINUI 16% EM 14 ANOS E É ULTRAPASSADO PELO CONSUMO DE BEBIDAS NÃO ALCOÓLICAS

A Balança Alimentar Portuguesa revela que os portugueses apresentam uma dieta alimentar desequilibrada com uma alimentação deficiente em frutos, hortícolas e leguminosas secas e rica em gorduras e proteínas. O consumo de bebidas não alcoólicas ultrapassou o consumo de bebidas alcoólicas à custa essencialmente da água engarrafada. De referir ainda o consumo de produtos estimulantes como o cacau e chocolate que, no período em análise, duplicou.

A Balança Alimentar Portuguesa (BAP) é um instrumento analítico de natureza estatística, fundamental para o conhecimento das disponibilidades alimentares e nutricionais do país, assumindo-se como um quadro alimentar global, expresso em consumos brutos médios diários, traduzidos em calorias, proteínas, hidratos de carbono, gorduras e álcool.

O INE disponibiliza, no seu site (www.ine.pt) um conjunto de quadros estatísticos relativos ao período 1990-2003, que permitem retratar a evolução e o perfil do consumidor nacional em termos de produtos, nutrientes e calorias.

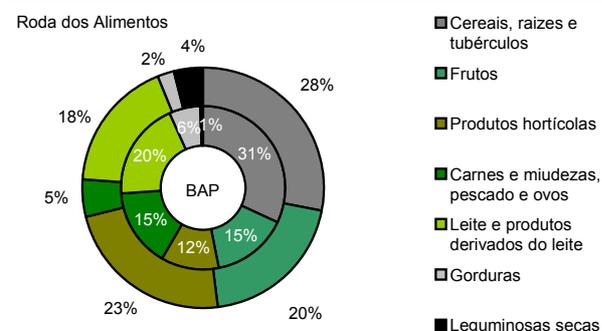
Balança alimentar portuguesa evidencia desequilíbrio da roda dos alimentos

Tendo como referência o ano de 2003 e os valores de consumo diário recomendados pela Roda dos Alimentos, para os diferentes grupos alimentares, verifica-se que as capitações diárias apuradas pela BAP apresentam diferenças assinaláveis com impacto no equilíbrio e qualidade da dieta.

De facto, constata-se que o português consome em média 3 vezes mais proteínas, obtidas a partir do grupo das “carnes e miudezas, pescado e ovos”, e gorduras, que o recomendado pelos especialistas. Pelo contrário, o consumo de produtos hortícolas é apenas cerca de metade da estrutura indicada pela Roda dos Alimentos. O consumo de frutos segue idêntica tendência, representando na

Figura 1

Roda dos alimentos - Balança Alimentar Portuguesa



BAP apenas 15% da capitação edível diária contra os 20% aconselhados pela Roda dos Alimentos. Já o consumo de cereais, raízes e tubérculos e de leite e derivados se encontra próximo do recomendado.

Consumidores nacionais aumentam em 63g o consumo diário de produtos hortícolas e reduzem em mais de 1/4 o consumo de leguminosas e de 1/3 o de raízes e tubérculos

No período de 1990 a 2003 assistiu-se em Portugal ao aumento do consumo dos produtos hortícolas (+45%), produtos estimulantes (café, misturas de café e seus sucedâneos, cacau e chocolate) (+45%), carnes e miudezas (+31%) e frutos (+31%). Com acréscimos mais moderados, sucederam-se os lacticínios (+19%), ovos (+14%), gorduras (+10%), açúcares (+8%) e cereais (+4%). Em termos de decréscimos das capitações diárias, as maiores variações verificaram-se para as raízes e tubérculos (-35%) e leguminosas secas (-26%), e, mais moderadamente, no Pescado (-9%).

Relativamente à capitação diária de produtos hortícolas e de frutos, o aumento que se verificou pode revelar já uma maior consciencialização do consumidor para o seu consumo como forma de benefício para a saúde.

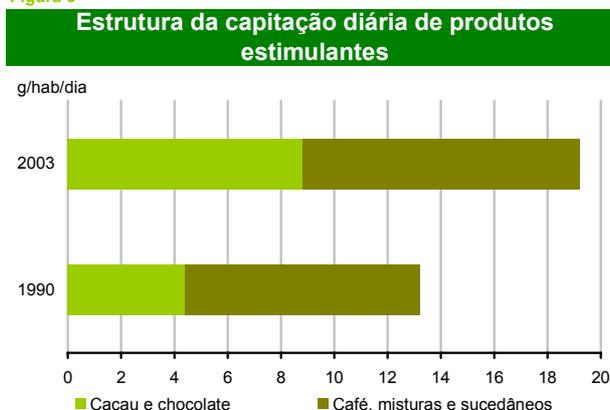
Consumo de cacau e chocolate duplica em 14 anos

O aumento do consumo *per capita* diário dos produtos estimulantes deve-se essencialmente ao aumento, para o dobro, do consumo de cacau e chocolate, uma vez que o acréscimo de consumo de café, misturas e seus sucedâneos, foi bastante mais moderado (+18%). Em termos estruturais, verifica-se que o café ainda é o produto mais importante deste grupo, embora tenha vindo a perder importância relativa nos últimos anos.

Figura 2



Figura 3



Aumento do consumo de carnes brancas (suíno e animais de capoeira) e perda de importância relativa do consumo da carne de bovino caracterizam o padrão de consumo do grupo “carnes e miudezas” nos últimos anos

Figura 4

Capitação diária de carne e miudezas

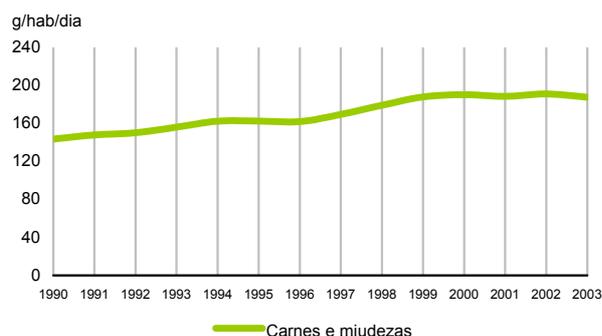
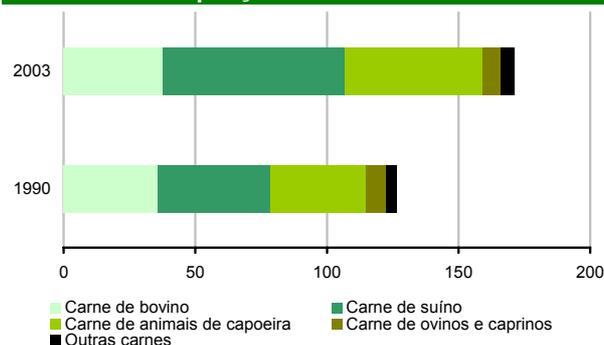


Figura 5

Estrutura da capitação diária de carne e miudezas



No grupo das carnes e miudezas, as carnes de suíno e de animais de capoeira foram as que apresentaram o maior acréscimo no consumo *per capita* diário no período em análise, 61% e 45% respectivamente, enquanto que o consumo de carne de bovino apenas aumentou 5%, tendo perdido importância relativa na estrutura de consumo deste grupo em cerca de 5 p.p..

Aumento generalizado do consumo de leite e derivados, com destaque para o consumo de iogurtes que aumentou 1,5 vezes no período em análise

Figura 6

Capitação diária de leite e produtos derivados do leite

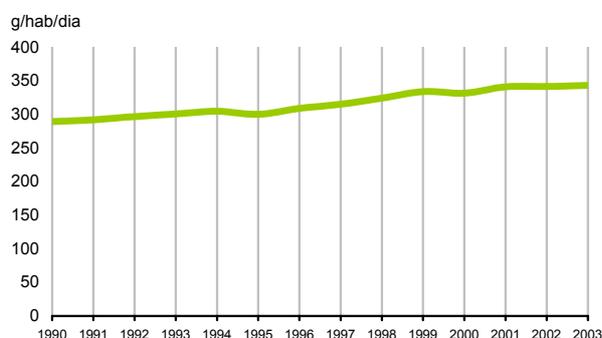
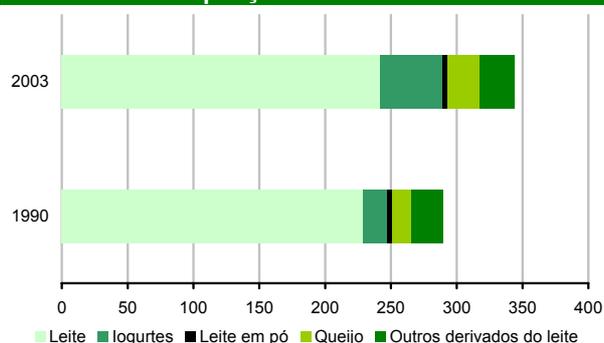


Figura 7

Estrutura da capitação diária do leite e derivados



No grupo do leite e derivados, o leite representava em 2003 cerca de 70% do consumo *per capita* diário total, seguido dos iogurtes (14%) e do queijo (7%). No entanto, entre 1990 e 2003, assistiu-se ao grande aumento do consumo de iogurtes, seguido do consumo de queijo que atingiu em 2003 as 24,4 gramas diárias *per capita*.

Consumo de gorduras de origem vegetal é 1,5 vezes superior ao consumo de gorduras animais; consumo de azeite quase duplica no período em análise

Figura 8

Capitação diária de gorduras

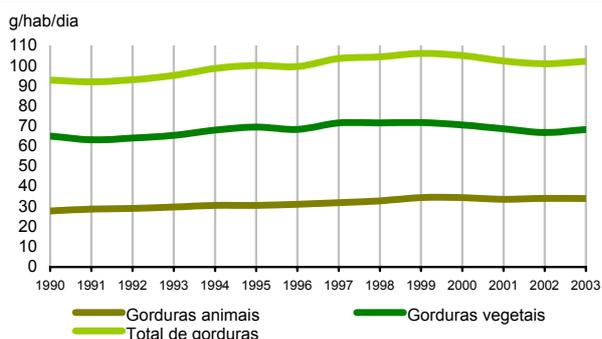
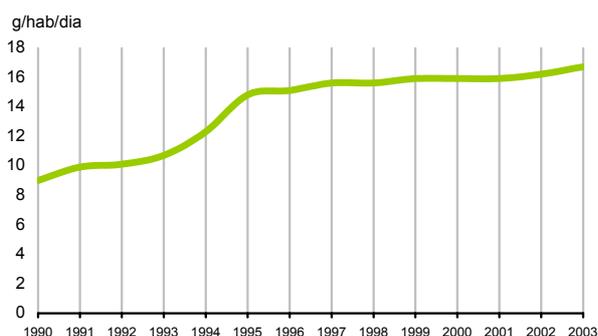


Figura 9

Capitação diária de azeite

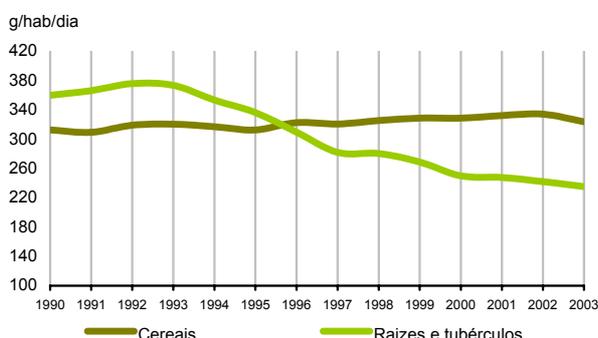


As gorduras de origem vegetal (óleos vegetais, azeite e margarinas) representaram, em 2003, 67% da capitação diária de gorduras, relegando, desta forma, as gorduras animais (manteiga, banha e toucinho) para segundo plano. É de salientar, contudo, a crescente importância do azeite, gordura esta com valor nutricional importante e com comprovados benefícios para a saúde, cujo consumo aumentou 86% no período em análise. De facto, enquanto que em 1990 o azeite contribuía com apenas 9 gramas das cerca de 47 gramas (19%) das gorduras líquidas, em 2003 o seu contributo passou a ser de aproximadamente 17 gramas das 52 gramas (32%) de gorduras líquidas.

Consumo de cereais ultrapassa, no período em análise, consumo de raízes e tubérculos

Figura 10

Capitação diária de cereais, raízes e tubérculos



A alteração do padrão de consumo deste grupo de alimentos resulta essencialmente da quebra do consumo de batata, que atingiu no período em análise os 37%. Este tubérculo, cujo consumo foi outrora tão importante em Portugal, perde hoje em dia importância, sendo em parte substituído por outros produtos alimentares como o arroz e as massas alimentícias.

Consumo de bebidas: menos vinho e cerveja, mais água e refrigerantes

Figura 11

Capitação diária de bebidas alcoólicas e não alcoólicas

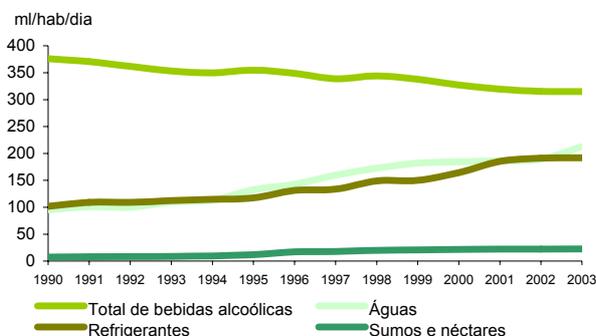
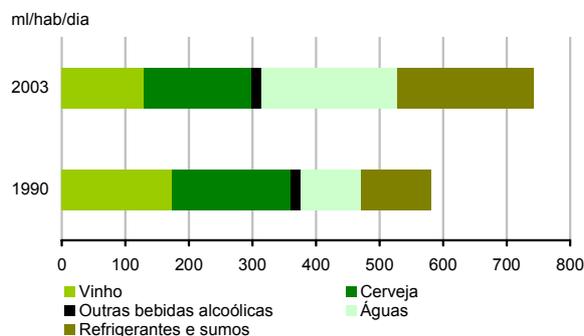


Figura 12

Estrutura das capitações diárias das bebidas



Tendo em conta a estrutura do consumo *per capita* das bebidas, no período em análise regista-se uma alteração do padrão de consumo, com as bebidas alcoólicas a perderem importância relativa, passando dos 65% da estrutura de consumo, em 1990, para 42% em 2003. A diminuição da importância do vinho, que em 14 anos atingiu os 13 p.p, afigura-se como a principal causa desta alteração estrutural. A substituição fez-se à custa das bebidas não alcoólicas, cuja contribuição para o total da estrutura de consumo das bebidas atingiu, em 2003, os 58%. As águas tornaram-se, assim, a bebida com maior consumo *per capita* diário (29%), seguidas dos consumos de refrigerantes e sumos de frutos (29%).

No caso das bebidas alcoólicas, o consumo *per capita* diário diminuiu 16% no período 1990-2003, sendo a redução mais notória a do consumo de vinho (-25%). Contrariamente, o consumo das bebidas não alcoólicas mais que duplicou, como consequência do maior consumo de sumos e néctares de frutos (+196%), das águas engarrafadas (+123%) e dos refrigerantes (+89%).

Estrutura de consumo de macronutrientes sem alteração no período em análise

Figura 13

Capitações diárias de macronutrientes

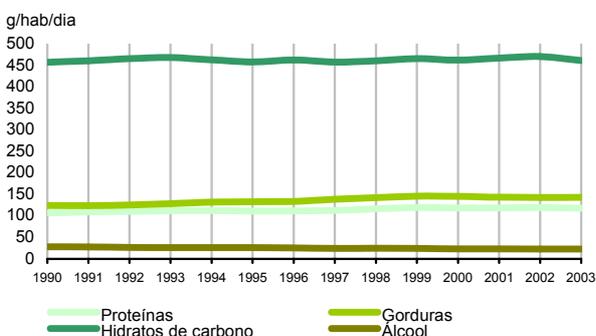
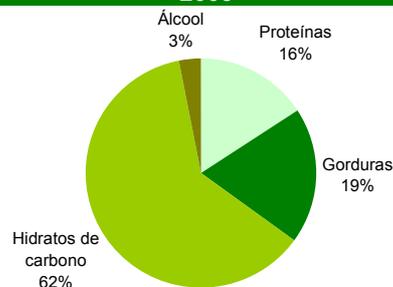


Figura 14

Capitação diária traduzida em macronutrientes - 2003

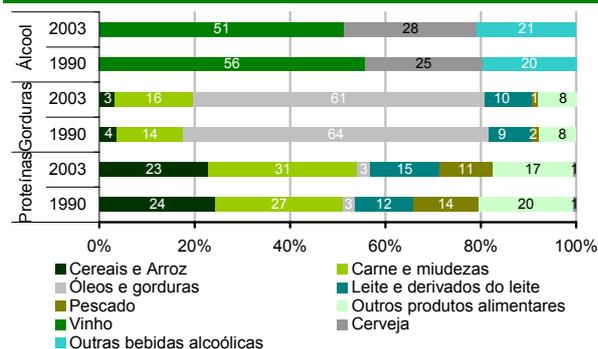


A dieta alimentar portuguesa diária, expressa em termos de macronutrientes, tem como principal constituinte os hidratos de carbono, os quais representam 62% do total, seguidos das gorduras com 19%, proteínas com 16% e do álcool com 3%. Esta estrutura pouco se alterou no período em análise, salientando-se contudo, em termos evolutivos, o aumento das captações diárias de gorduras e proteínas de respectivamente 15% e 11% e o decréscimo da captação de álcool em cerca de 19%. Relativamente aos hidratos de carbono, a variação da captação diária foi pouco significativa (+0,9%). Como resultado dos aumentos verificados nas captações diárias de macronutrientes, a dieta diária em calorias atingiu o valor de 3793 Kcal em 2003, o que representa um aumento de 6% em relação a 1990.

Os aumentos verificados nos consumos de gorduras devem-se essencialmente ao maior consumo de carne, de óleos e gorduras e de leite e derivados. No entanto, a contribuição relativa dos óleos e gorduras na captação diária de gordura diminuiu ligeiramente, de 64% para 61%, no período em análise.

Figura 15

Estrutura da contribuição dos grupos alimentares e das bebidas na captação diária de macronutrientes - 2003



Em relação às proteínas, o aumento da captação diária deve-se ao maior consumo de carne e de leite e derivados, sendo a carne a principal fonte de proteínas no período em análise, mantendo o padrão alimentar gerado na década de 90.

A diminuição do consumo *per capita* diário de álcool fez-se à custa da redução do consumo de vinho, apesar das outras bebidas alcoólicas terem aumentado a sua contribuição.

Ficha técnica de execução

Projecto 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 dos consumos de cada um dos grupos de produtos alimentares e bebidas estabelece-se com base em equilíbrios entre recursos e empregos a nível tão desagregado possível, sendo traduzidos em termos de macronutrientes (proteínas, gorduras, hidratos de carbono, álcool) e calorias.