

Guias Alimentares e Publicações

Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto

WHO Collaborating Centre on Behavioural and Social Determinants of Noncommunicable Diseases

DA MESA À HORTA

APRENDO A GOSTAR DE FRUTA E VEGETAIS!



Da mesa à horta: Aprendo a gostar de fruta e vegetais

Título: Da mesa à horta: Aprendo a gostar de fruta e vegetais

ISBN: 978-989-98867-2-8 (versão impressa); 978-989-98867-3-5 (versão digital)

Nº de edição: 1ª edição (2014)

Este guia prático de alimentação teve por base resultados da coorte Geração 21, assim como evidência científica já existente e pretende 'numa viagem da mesa à horta' promover o contacto das crianças e pais com a fruta e os hortícolas, incluindo as crianças no processo de produção, compra, preparação e confeção dos mesmos, de modo a incentivar o seu consumo.



CONSUMO ALIMENTAR E NUTRICIONAL
DE CRIANÇAS EM IDADE PRÉ-ESCOLAR
Resultados da coorte Geração 21



APETITE NA INFÂNCIA:

COMO SE DESENVOLVE
E COMO SE PODE MOLDAR

ESTRATÉGIAS ORIENTADORAS
PARA PAIS E CUIDADORES



Apetite na Infância: Como se desenvolve e como se pode moldar

Título: Apetite na Infância: Como se desenvolve e como se pode moldar

ISBN: 978-989-99644-7-1

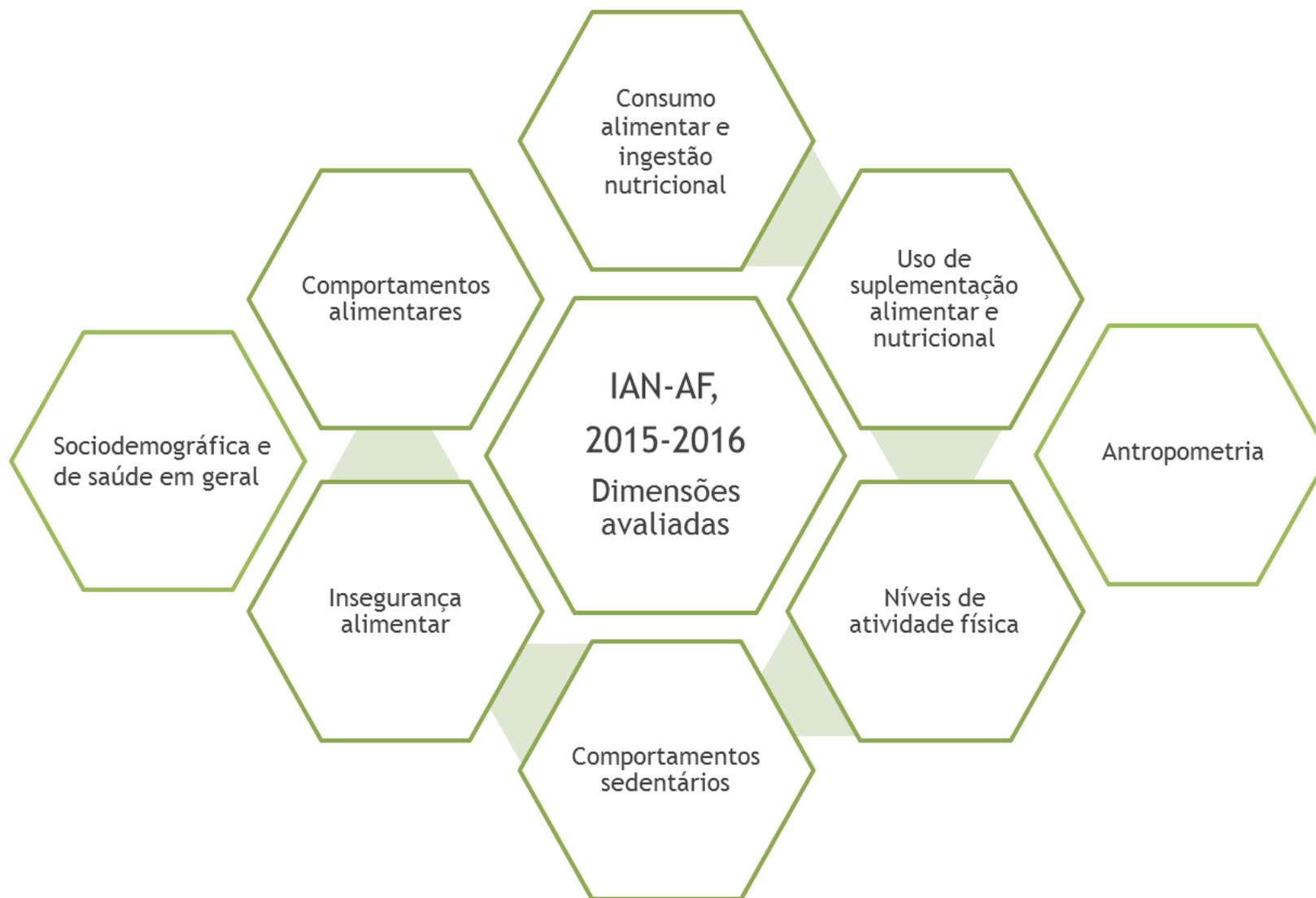
Nº de edição: 1ª edição (2022)

Preço: Gratuito

Este e-book apresenta uma visão geral sobre o desenvolvimento dos comportamentos do apetite durante a infância, os seus principais determinantes e efeitos na saúde.

Foi desenvolvido tendo por base evidência científica produzida a partir de dados da coorte GERAÇÃO XXI e foi desenvolvido por uma equipa de investigadores e profissionais de saúde com interesse e motivação nesta temática.

O e-book tem como objetivo orientar os pais e cuidadores no sentido de os auxiliar a reconhecer, respeitar e responder aos sinais de fome e saciedade da criança. São apresentadas diversas estratégias para os ajudar a compreender melhor estes sinais e formas alternativas de responder às características individuais da criança. Outros públicos-alvo, como profissionais de saúde, podem encontrar neste e-book evidência que suporte algumas recomendações sobre comportamentos alimentares infantis.



IAN-AF EM NÚMEROS...

15 Investigadores

4 colaboradores (suporte técnico U.Porto)

Coordenador e Sub-Coordenador Nacionais

5 Coordenadores Regionais

40 Entrevistadores/ Codificadores

1 Estatístico

99 Unidades Funcionais de Saúde

6553

participantes

5811

com 2 entrevistas

10 154

horas de entrevistas

(1ª E:61 min; 2ª E:36 min)

IAN-AF EM NÚMEROS...



2479
alimentos

1696
receitas

117
Suplementos
alimentares

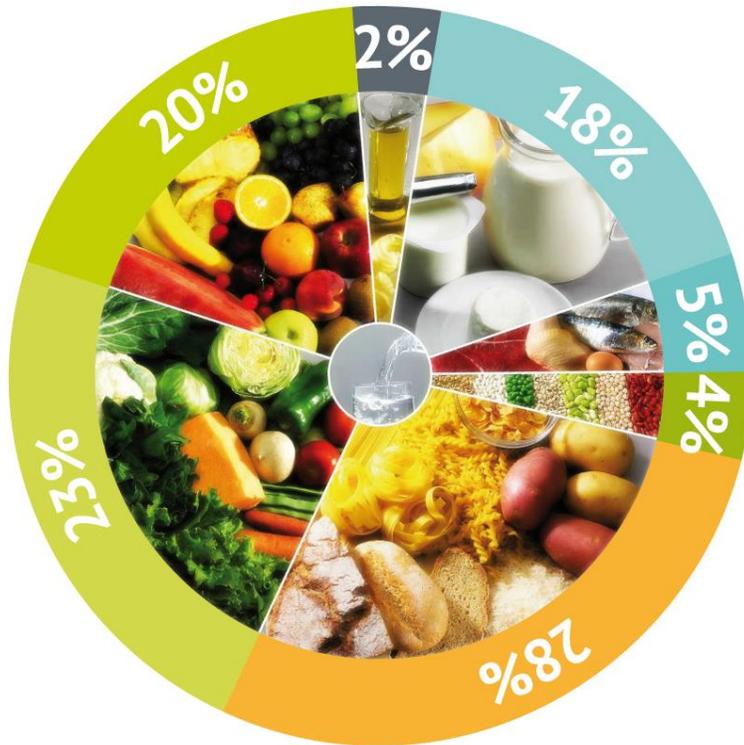
29 Facetas
634 Descritores
1469 marcas

1048 fotos de alimentos | **186** séries fotográficas
39 fotos medidas caseiras | **11** séries fotográficas

Conversão em nutrientes – Tabela da Composição de Alimentos Portuguesa (INSA), adaptada

Classificação e descrição dos alimentos – Sistema FoodEx2

Consumo Alimentar (comparação com a Roda dos Alimentos Portuguesa)



Alimentos não incluídos na Roda como bolachas, bolos e doces; *snacks* salgados e pizzas; refrigerantes e néctares e bebidas alcoólicas

29%

“Bebidas não alcoólicas” (excluindo água) contribui com 16%, o grupo “Bebidas alcoólicas” contribui com 7%, o de “Doce, bolos e bolachas” com 4% e o de “Snacks, salgados e pizzas” com 1%.

Recomendações para o consumo de pescado

O pescado é um alimento saudável

É de fácil digestão e tem elevado valor nutricional. É uma importante fonte de gordura saudável, nomeadamente dos ácidos gordos ómega-3 (EPA e DHA), proteína de alto valor biológico, elementos essenciais como o selénio, iodo, fósforo e vitaminas como a D, B1 e B12.

Benefícios associados ao consumo de pescado*



No neuro-desenvolvimento do feto durante a gravidez.



Na redução do risco de mortalidade por doença coronária em adultos.

*EFSA: www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/3761

Para além de Benefícios, o pescado também pode apresentar Perigos

Sabe o que é o Mercúrio?

É um contaminante presente na natureza que pode ter um impacto negativo na saúde se for ingerido em grandes quantidades.

Peixes predadores, principalmente os do topo da cadeia alimentar e com maior longevidade, têm maior probabilidade de apresentar níveis mais elevados de mercúrio e devem ser consumidos com menor regularidade.

População em Geral



TODAS AS ESPÉCIES
4 a 7 vezes por semana

Grupos Vulneráveis



- Mulheres grávidas
- Mulheres a amamentar
- Crianças até aos 10 anos

ESPÉCIES
COM MÉDIO E BAIXO
TEOR DE MERCÚRIO
3 a 4 vezes por semana

ESPÉCIES
COM ELEVADO
TEOR DE MERCÚRIO
Evitar o consumo

Para mais informações consulte o artigo científico:
Carvalho C, et al. British Journal of Nutrition, 2021, 7:1-14.



Espécies com médio e baixo teor de mercúrio**

Abrótea, atum em conserva, bacalhau, cantarilho, carapau, cavala, chicharro, choco, corvina, dourada, faneca, garoupa, linguado, lula, perca, pescada, polvo, pota, pregado, raia, "redfish", robalo, rodvalho, salmão, salmonete, sarda, sardinha, sargo, solha, tamboril e truta.



Espécies com elevado teor de mercúrio**

Atum fresco, cação, espadarte, maruca, pata roxa, peixe espada e tintureira.

**Mais consumidas em Portugal

Diversifique!

Inclua na sua alimentação diferentes espécies de pescado provenientes de pescarias sustentáveis.

Parceiros:



Exposição a aditivos e contaminantes alimentares em Portugal: Avaliação de risco e dicas de mitigação



Exposição a aditivos e contaminantes alimentares em Portugal: Avaliação de risco e dicas de mitigação

Título: Exposição a aditivos e contaminantes alimentares em Portugal: Avaliação de risco e dicas de mitigação

ISBN: 978-989-99644-9-5

Índice

Preâmbulo	4
Sumário	6
Introdução geral	7
Notas metodológicas	10
I. Aditivos alimentares	13
Introdução.....	14
Edulcorantes	16
Outros aditivos.....	20
Dicas de mitigação	29
II. Contaminantes derivados do processamento térmico dos alimentos	32
Introdução.....	33
Acrilamida	33
Aminas heterocíclicas.....	37
Hidrocarbonetos aromáticos policíclicos	42
Dicas de mitigação	48
III. Contaminantes da embalagem & de outros materiais em contacto com os alimentos	52
Introdução.....	53
Bisfenol A	54
Ftalatos	58
Dicas de mitigação	63
IV. Aditivos e contaminantes em alimentos & Saúde	65
Lista de abreviaturas	75
Glossário	77
Referências	80

Aditivos Alimentares

Substâncias químicas intencionalmente adicionadas aos alimentos com várias funções tecnológicas, entre as quais aumentar a durabilidade, melhorar a textura ou o sabor, ou conferir cor.

26
classes
funcionais
de aditivos

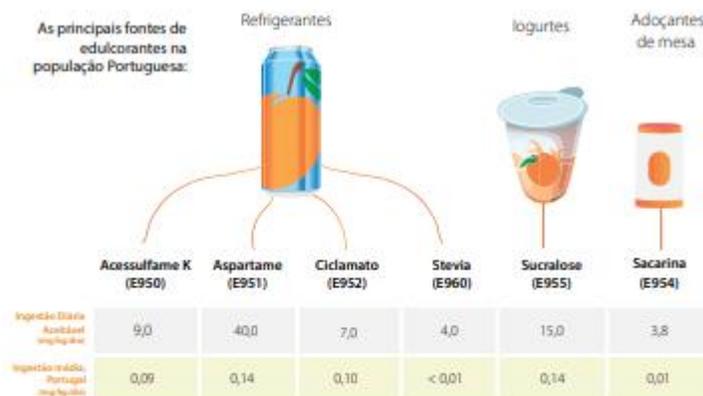


+ 300
aditivos

Edulcorantes

Usados como substitutos do açúcar, graças ao seu sabor doce e valor energético reduzido.

As principais fontes de edulcorantes na população Portuguesa:



Os dados do IAN-AF indicam que a população portuguesa apresentava níveis seguros de exposição a edulcorantes. Tal não invalida a necessidade de uma monitorização regular da exposição a edulcorantes intensos na população já que são expectáveis alterações dos padrões de consumo e do tipo e níveis de utilização destes edulcorantes nos produtos processados.

Outros Aditivos

Os corantes e os intensificadores de sabor/aroma podem ser considerados como "aditivos cosméticos".

Grupos de alimentos consumidos pela população portuguesa com maior utilização de "aditivos cosméticos":

Corantes



Intensificadores de sabor



Alguns resultados sobre aditivos com possíveis efeitos negativos para a saúde:

ADITIVOS	POSSÍVEIS EFEITOS NA SAÚDE	DADOS EM PORTUGAL (IAN-AF)
Corantes Amarelo 5B (E110), Amarelo de quinoleína (E104), Carmoisina (E122), Vermelho alura (E129), Tartrazina (E102) e Pontecou 4R (E124)	Efeitos negativos na atividade e na atenção das crianças (esta informação deve ser incluída no rótulo)	Presentes em 5,6% das sobremesas doces (por exemplo pudins comerciais), 5,9% dos rebuçados e gomas e 3,3% dos refrigerantes
Ácido glutâmico e glutamatos (E620-E625)	Dores de cabeça, aumento da pressão arterial e da secreção de insulina	Presentes em 85% dos caldos e sopas em pó, de 46% dos salgadinhos, snacks e batatas fritas e 25% da charcutaria e carnes processadas
Dióxido de titânio (E171)	Recentemente deixou de ser considerado seguro pela Autoridade Europeia para a Segurança dos Alimentos, por terem surgido preocupações quanto à sua genotoxicidade.	Presente em cerca de 24% dos rebuçados, gomas e pastilhas, bem como 3,7% do pescado processado e refrigerantes e 3,3% dos chocolates

Dicas para o consumidor

- Dê sempre preferência a alimentos frescos, pouco processados e sazonais.
- Nos alimentos embalados habitue-se a olhar para o rótulo e tenha atenção à lista de ingredientes. Escolha os alimentos com uma lista de ingredientes menor e com menos aditivos.
- Evite, ou tome esporádico, o consumo de refrigerantes. Prefira a água no seu estado natural e evite as águas aromatizadas comerciais.
- Quando beber chá ou café reduza a quantidade de açúcar ou adoçantes de mesa que adiciona.