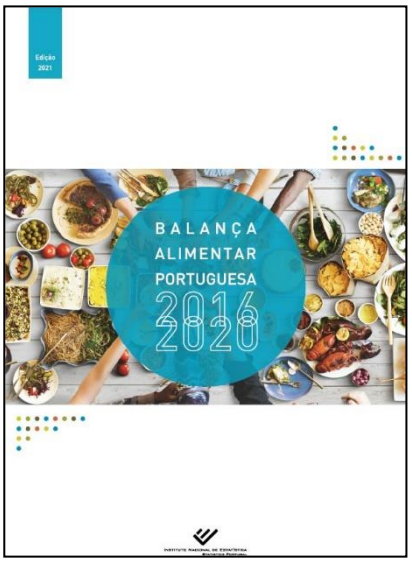
15 de outubro de 2021
BALANÇA ALIMENTAR PORTUGESA
2016-2020

BALANÇA ALIMENTAR PORTUGUESA - 2016-2020

As disponibilidades alimentares para consumo no período 2016-2020 continuam a evidenciar uma oferta alimentar excessiva e desequilibrada. Este período foi marcado na sua parte final pela pandemia COVID-19, com as disponibilidades para consumo da maioria dos grupos alimentares abordados na Balança Alimentar Portuguesa a apresentarem variações negativas em 2020, quando a evolução dessas disponibilidades desde 2016 até ao início da pandemia era positiva e acima das verificadas em 2012-2015.

O aporte calórico médio diário por habitante permaneceu elevado, 4 075 kcal, o que representa duas vezes o valor recomendado para um adulto com um peso médio saudável.

A Balança Alimentar Portuguesa (BAP) é um instrumento analítico de natureza estatística baseado na oferta de alimentos no território nacional numa perspectiva de consumo aparente, enquadrando as disponibilidades alimentares e a respetiva evolução em Portugal, em termos de produtos, nutrientes e calorias.



Neste Destaque, o INE atualiza e divulga a BAP para o período 2016-2020, recorrendo, sempre que se justifique, à comparação com o período anterior (2012-2015). Para uma análise mais aprofundada recomenda-se a leitura da publicação "*Balança Alimentar Portuguesa 2016-2020*", divulgada em simultâneo com este destaque. No portal do INE (www.ine.pt), está disponível um conjunto de indicadores estatísticos harmonizados e comparáveis sobre a BAP para o período de 1990 a 2020.

COMPARAÇÃO DA BALANÇA ALIMENTAR PORTUGUESA 2016-2020 COM A RODA DOS ALIMENTOS

- No quinquénio 2016-2020, a Balança Alimentar Portuguesa (BAP) apurou um aporte calórico diário médio disponível para consumo por habitante de 4 075 kcal, superior às 3 954 kcal registadas no período 2012-2015. Em 2020, reflexo da situação pandémica, o aporte calórico das disponibilidades alimentares diárias para consumo decresceu 3,6% face a 2019, correspondente a 3 990 kcal/hab/dia, ainda assim acima dos níveis apurados no período recessivo da economia portuguesa (2011-2013).

Figura 1.

Fonte: INE, I.P.

- Em 2020, 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" (+11,9 p.p. que compara com +11,4 p.p. em 2016) e por defeito os "Frutos" e os "Hortícolas" (respetivamente, -4,7 p.p. e -8,6 p.p. que compara com -6,5 p.p. e -7,2 p.p. em 2016).
- O impacto da pandemia (2020) no quinquénio em análise foi o de um decréscimo quase generalizado das disponibilidades alimentares para consumo. As exceções foram os ovos e os produtos estimulantes (café e chocolate) que aumentaram consecutivamente ao longo de todo o quinquénio e o açúcar, cujas disponibilidades decresceram de forma continuada no quinquénio em análise.

DISPONIBILIDADES ALIMENTARES POR GRUPOS DE PRODUTOS 2016-2020 FACE À EDIÇÃO ANTERIOR DA BAP (2012-2015)

- Disponibilidades de carne aumentaram 8,7% e atingiram 229,8 g/hab/dia (83,9 kg/hab/ano). Contributo calórico médio diário das carnes por habitante (428,6 kcal) representou mais de quatro vezes o total das calorias recomendadas pela Roda dos Alimentos para o grupo Carne, Pescado e Ovos e para uma dieta média de 2 000 kcal.
- A maior oferta de carne continuou a ser a proveniente de animais de capoeira com 38,4% do total das disponibilidades. A disponibilidade de carne de suíno perdeu representatividade (-2,8 p.p.), mas continuou a ser o segundo tipo de carne mais disponível para consumo (29,1%). De referir que no período em análise as disponibilidades da carne de bovino aumentaram 1,2 p.p. e representaram 22,7% do total.
- Oferta de pescado para consumo aumentou 16,3% e alcançou 62,7 g/hab/dia.
- Consumo aparente de crustáceos e moluscos (24,1% do total que compara com 18,1%) ultrapassou pela primeira vez as disponibilidades para consumo de bacalhau e outros peixes salgados secos (15,4% para 18,8% no período anterior).
- Consumo aparente de ovos aumentou 16,1%, apresentando uma taxa média de crescimento anual no quinquénio em análise de cerca de 4%. A disponibilidade para consumo no território nacional, no período em análise, correspondeu a cerca de meio ovo por dia e por pessoa (178 ovos/ano).
- As disponibilidades diárias *per capita* de leite e produtos lácteos reduziram-se em 3,6%, situando-se nas 324,7 g/hab/dia.
- Disponibilidades alimentares de cereais mantiveram-se relativamente estáveis, situando-se no quinquénio em análise nas 347,2 g/hab/dia.
- Portugal só cobriu 23,9% das necessidades de consumo de cereais em 2016-2020 (28,2% em 2012-2015).

- As disponibilidades de raízes e tubérculos aumentaram 0,8%, ascendendo a 222,7 g/hab/dia, apesar de no quinquénio em análise as disponibilidades terem registado uma variação anual negativa de 1,5%, essencialmente devido ao decréscimo da oferta de batata para consumo.
- O consumo aparente de hortícolas manteve-se relativamente estável com 285,8 g/hab/dia, que compara com 286,3 g/hab/dia em 2012-2015.
- Quantidades diárias disponíveis de frutos por habitante dispararam 27%, registando no quinquénio em análise um crescimento médio anual de 3%.
- As 278,7 g/hab/dia de frutos disponíveis para consumo estão ainda aquém das quantidades recomendadas pela roda dos alimentos.
- Disponibilidades diárias *per capita* de frutos e hortícolas totalizaram em média 559,1 g (498,6 g em 2012-2015) para um total calórico de disponibilidades alimentares de 4 075 kcal/hab/dia. Para a Organização Mundial de Saúde (OMS) a proporção recomendada é de 400 g, mas para um aporte calórico de 2 000 kcal/hab/dia.
- Com 12,7 g/hab/dia de leguminosas secas disponíveis, o consumo aparente registou um aumento de cerca de 21%.
- O consumo aparente de óleos e gorduras continuou a sua trajetória decrescente, reduzindo-se em 2,2% e fixando-se no período em análise em 100,7g/hab/dia.
- As disponibilidades diárias de açúcares adicionados totalizaram 83,7 g/hab/dia decrescendo 3,2%.
- Há mais de dez anos que as disponibilidades diárias de café, cacau e chocolate para consumo vêm subindo, ascendendo no quinquénio em análise a 25,8 g/hab/dia.
- As disponibilidades para consumo de bebidas não alcoólicas corresponderam a 614,6 ml/hab/dia, mais 13,4% do apurado anteriormente.
- A água engarrafada é a bebida não alcoólica disponível em maior quantidade, 61,7% do total (379,4 ml/hab/dia), seguida pelos refrigerantes com 32,0% (196,9 ml/hab/dia) e pelos sumos com 6,2% (38,3 ml/hab/dia).
- As quantidades diárias disponíveis *per capita* de bebidas alcoólicas foram de 302,2 ml/hab/dia (110 l/hab/ano), refletindo um aumento de cerca de 14% face a 2012-2015, das quais 47,9 l/hab/ano de vinho e 57,6 l/hab/ano de cerveja.

MACRONUTRIENTES 2016-2020

- Disponibilidades alimentares diárias por habitante registam um teor médio em proteínas, gorduras e hidratos de carbono de, respetivamente, 131,1 g/hab/dia, 155,0 g/hab/dia e 489,9 g/hab/dia, correspondendo a aumentos face aos valores médios registados em 2012-2015 (122,8 g/hab/dia, 149,6 g/hab/dia e 484,3 g/hab/dia, pela mesma ordem).

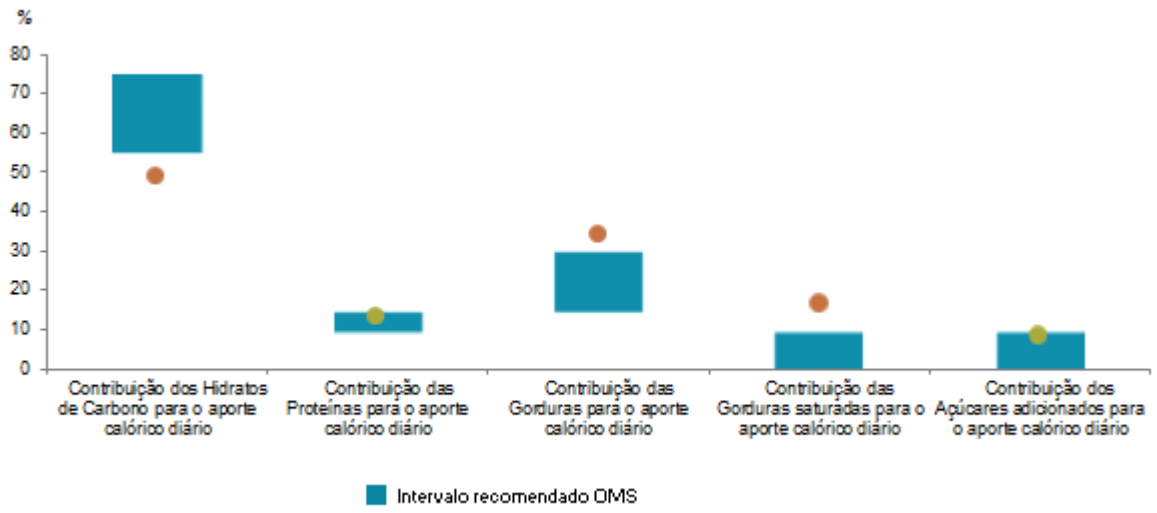
MICRONUTRIENTES 2016-2020

- Tendo em conta os valores de referência diários de vitaminas e minerais para um adulto, constatou-se que as disponibilidades diárias *per capita* destes microconstituintes apuradas pela BAP em 2016-2020 são superiores; apenas no caso da vitamina D, as quantidades apuradas continuam ligeiramente abaixo.

BALANÇA ALIMENTAR PORTUGUESA 2016-2020 FACE A RECOMENDAÇÕES INTERNACIONAIS

- A contribuição energética média das gorduras calculada pela BAP foi de 34,2%, acima do limite máximo recomendado para o consumo (30%). Já a contribuição dos hidratos de carbono foi de 48,1%, inferior ao intervalo recomendado (55-75%), e a das proteínas de 12,9% (10-15%). Estimativas efetuadas para um aporte calórico médio de 4 075 kcal/hab/dia, quando as recomendações são para uma média diária de 2 000 kcal/hab.

Figura 2. Posicionamento de Portugal face às recomendações da OM - BAP 2020

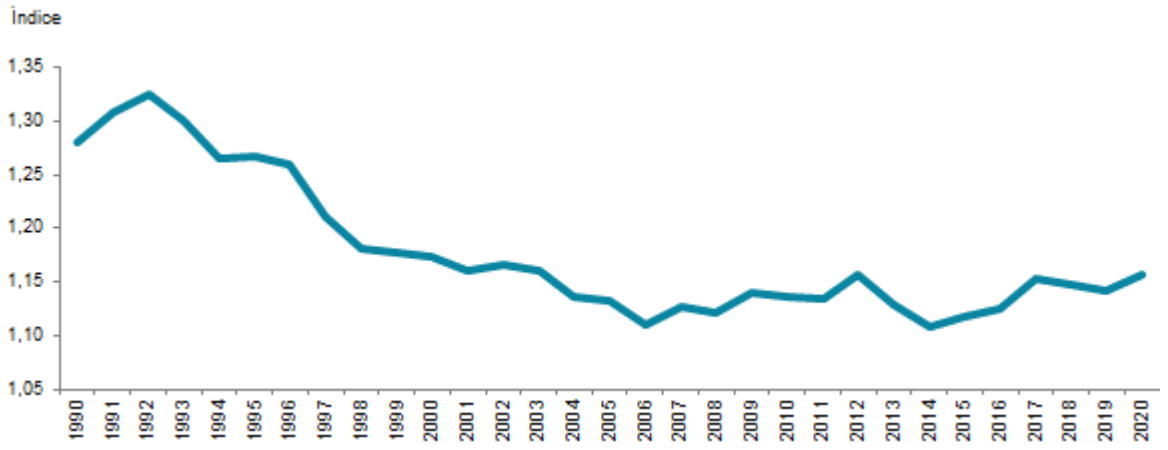


Fonte: INE, I.P.

DIETA MEDITERRÂNICA

- O índice de adesão à dieta mediterrânica apurado em 2020 foi de 1,157, nível idêntico ao obtido em 2012 em plena crise económica em Portugal, apresentando um aumento de 1,3%, face a 2019, para o que contribuiu o decréscimo menos acentuado das calorias provenientes dos produtos típicos da dieta mediterrânica (-2,6%) relativamente ao decréscimo dos outros produtos (-4,5%).

Figura 3. Índice de adesão à Dieta Mediterrânica - Portugal



Fonte: INE, I.P.

NOTA:

A Balança Alimentar Portuguesa disponibiliza um quadro exaustivo de informação relativo ao padrão de abastecimento alimentar de um país, durante um determinado período de referência, utilizando a metodologia da FAO no seu cálculo. 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.

SIGLAS E DESIGNAÇÕES

BAP	Balança Alimentar Portuguesa
FAO	Food and Agriculture Organization
hab	Habitante
g	Grama
kcal	Quilocaloria
kg	Quilograma
l	Litro
ml	Mililitro
OMS	Organização Mundial de Saúde
t	Tonelada