

Edição
2021



BALANÇA
ALIMENTAR
PORTUGUESA
2016



INSTITUTO NACIONAL DE ESTATÍSTICA
ESTADÍSTICA PORTUGUESA



FICHA TÉCNICA

TÍTULO |

Balança Alimentar Portuguesa 2016-2020

EDITOR |

Instituto Nacional de Estatística, I. P.

Av. António José de Almeida

1000-043 Lisboa

Portugal

Telefone: 21 842 61 00 | Fax: 21 845 40 84

PRESIDENTE DO CONSELHO DIRETIVO |

Francisco Lima

DESIGN E COMPOSIÇÃO |

Instituto Nacional de Estatística, I. P.

PUBLICAÇÃO PERIÓDICA |

Quinquenal

Agricultura, floresta e pescas | Agricultura, floresta e pescas

EDIÇÃO DIGITAL |

ISSN 0373-3162

ISBN 978-989-25-0563-3



 Apoio | ao utilizador

218 440 695

O INE, I.P. na Internet

www.ine.pt

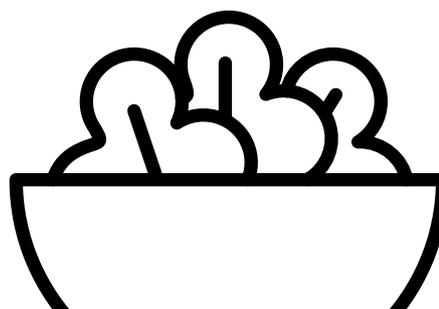




INTRODUÇÃO

A Balança Alimentar Portuguesa (BAP) é um instrumento analítico de natureza estatística que mede o consumo alimentar do ponto de vista da oferta dos alimentos. É expresso em disponibilidades edíveis diárias por habitante, traduzidas em calorias, proteínas, hidratos de carbono, gorduras e álcool. Nesta edição apresenta-se a informação atualizada para o período 2016-2020.

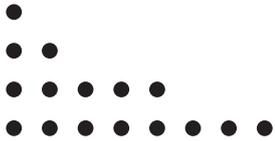
Está disponível em www.ine.pt, um conjunto de indicadores estatísticos harmonizados e comparáveis sobre a BAP no período de 1990 a 2020.



INTRODUCTION

The Portuguese Food Balance Sheet (BAP) is an analytical instrument of statistical nature that measures food consumption from the point of view of food supply. It is expressed in daily supplies per inhabitant, translated into calories, proteins, carbohydrates, fats and alcohol. In this edition, the information for the period 2016-2020 is updated.

A set of harmonized and comparable statistical indicators on BAP is available at www.ine.pt from 1990 to 2020.



ÍNDICE

INTRODUÇÃO/INTRODUCTION	3
SUMÁRIO EXECUTIVO	5
EXECUTIV SUMMARY	7
SINAIS CONVENCIONAIS	11
ANÁLISE DE RESULTADOS	12
1 - DISPONIBILIDADES DIÁRIAS DE PRODUTOS ALIMENTARES E BEBIDAS E RODA DOS ALIMENTOS	13
2 - DISPONIBILIDADES ALIMENTARES PARA CONSUMO	17
2.1 - Carnes	17
2.2 - Pescado	20
2.3 - Ovos	23
2.4 - Leite e produtos lácteos	24
2.5 - Cereais	26
2.6 - Raízes e tubérculos	28
2.7 - Hortícolas	28
2.8 - Frutos	30
2.9 - Leguminosas secas	33
2.10 - Óleos e gorduras	34
2.11 - Açúcar	36
2.12 - Produtos estimulantes	37
2.13 - Bebidas não alcoólicas	37
2.13 - Bebidas alcoólicas	38
3 - CONTRIBUIÇÃO DAS DISPONIBILIDADES ALIMENTARES PARA O FORNECIMENTO DE MACRONUTRIENTES, ENERGIA E MICRONUTRIENTES	39
4 - DISPONIBILIDADES ALIMENTARES FACE ÀS RECOMENDAÇÕES PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL	48
5 - DIETA MEDITERRÂNEA	51
6 - METODOLOGIA E CONCEITOS	53
7 - BIBLIOGRAFIA	55





SUMÁRIO EXECUTIVO

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).
- 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, acendendo 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.

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 ao ano anterior, 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%).





EXECUTIVE SUMMARY

COMPARISON OF THE PORTUGUESE FOOD BALANCE SHEET 2016-2020 WITH THE FOOD WHEEL

- In 2016-2020, the Portuguese Food Balance Sheet achieved an average daily caloric intake available for consumption per inhabitant of 4,075 kcal, higher than the 3,954 kcal recorded in the period 2012-2015. In 2020, reflecting the pandemic situation, the caloric content of daily food availability for consumption decreased by 3.6% compared with 2019, corresponding to 3,990 kcal/inhabitant/day, still above the levels reached in the recessive period of the Portuguese economy (2011-2013).
- In 2020, the food product groups with the greatest deviations in module, *vis-à-vis* the Food Wheel recommended consumption, were, by surplus, the “Meat, fish and eggs” (+11.9 pp which compares with +11.4 pp in 2016) and by deficit the “Fruits” and “Vegetables” (-4.7 pp and -8.6 pp, respectively, compared with -6.5 pp and -7.2 pp in 2016).
- The impact of the COVID19 pandemic (2020) in the five-year period under review was an almost generalized decrease in food availability for consumption. The exceptions were eggs and stimulating products (coffee and chocolate) which increased consecutively throughout the five-year period and sugar that dropped continuously over the same period.

FOOD AVAILABILITIES BY GROUP PRODUCTS 2016-2020 COMPARED TO THE PREVIOUS EDITION OF FOOD BALANCE SHEET (2012-2015)

- Meat availabilities increased by 8.7% and reached 229.8 g/inhabitant/day (83.9 kg/inhabitant/year). The meat daily average caloric contribution per inhabitant (428.6 kcal) represented more than four times the total calories recommended by the Food Wheel for Meat, Fish and Eggs group and for an average diet of 2,000 kcal.
- The largest meat offer continued to be from poultry with 38.4% of the total availability. The availability of pig meat lost weight (-2.8 pp) but is still the second most available type of meat for consumption (29.1%). It should be noticed that in the period under review the beef availabilities increased 1.2 pp accounting for 22.7% of the total.
- Supply of fish for consumption increased 16.3% and reached 62.7 g/inhabitant/day.
- Apparent consumption of crustaceans and molluscs (24.1% of the total compared to 18.1%) surpassed for the first time the availability for consumption of cod and other dry salted fish (15.4% to 18.8% in the previous period).
- Apparent egg consumption increased 16.1%, showing an average annual growth rate in the quinquennium under analysis of about 4%. The availability for consumption in national territory, in the period under analysis, corresponded to about half an egg per day and per person (178 eggs/year).

- Milk and dairy products daily availability *per capita* decreased by 3.6%, standing in 324.7 g/inhabitant/day.
- Food availability of cereals remained relatively stable, standing in 347.2 g/inhabitant/day.
- Portugal only covered 23.9% of cereal consumption needs in 2016-2020 (28.2% in 2012-2015).
- The availability of roots and tubers increased by 0.8%, reaching 222.7 g/inhabitant/day, even though the availability recorded a negative annual variation of 1.5% in 2016-2020, essentially due to the decrease of potatoes supply for consumption.
- The apparent consumption of vegetables remained relatively stable at 285.8 g/inhabitant/day, which compares with 286.3 g/inhabitant/day in 2012-2015.
- Available daily amounts of fruit per inhabitant raised 27%, recording in the five-year period an average annual growth of 3%.
- The 278.7 g/inhabitant/day of fruits available for consumption are still below the recommended amounts by the Food Wheel.
- Daily per capita availability of fruits and vegetables reached an average of 559.1 g (498.6 g in 2012-2015) for a total caloric food availability of 4,075 kcal/inhabitant/day. According the World Health Organization (WHO) the recommended proportion is 400 g, but for a caloric intake of 2,000 kcal/inhabitant/day.
- With an average of 12.7 g/inhabitant/day of dried pulses, apparent consumption has increased around 21%.
- Apparent consumption of oils and fats kept its downward trajectory, falling by 2.2% and setting in the period under analysis at 100.7 g/inhabitant/day.
- Daily availability of added sugars amounted to 83.7 g/inhabitant/day, decreasing 3.2%.
- For more than ten years, the daily availability of coffee, cocoa and chocolate for consumption has been increasing, reaching in the five-year period under analysis an average of 25.8 g/inhabitant/day.
- Availability for consumption of non-alcoholic beverages corresponded to 614.6 ml/inhabitant/day, more 13.4% than in 2012-2015.
- Bottled water is the most widely available non-alcoholic beverage, 61.7% of the total (379.4 ml/ inhabitant /day), followed by soft drinks with 32.0% (196.9 ml/inhabitant/day) and juice with 6.2% (38.3 ml/inhabitant/day).
- The daily amounts available per capita of alcoholic beverages were 302.2 ml/inhabitant/day (110 l/inhabitant/year), reflecting an increase of around 14% compared with 2012-2015, of which 47.9 l/inhabitant/year of wine and 57.6 l/inhabitant/year of beer.

MACRONUTRIENTS 2016-2020

- Daily food availability per inhabitant had an average content of proteins, fats and carbohydrates of, correspondingly, 131.1 g/inhabitant/day, 155.0 g/inhabitant/day and 489.9 g/inhabitant/day (122.8 g/inhabitant/day, 149.6 g/inhabitant/day and 484.3 g/inhabitant/day, by the same order, in 2012-2015).

MICRONUTRIENTS 2016-2020

- Considering the daily reference values of vitamins and minerals for an adult, the daily availability *per capita* of these micro-constituents calculated by Food Balance Sheet 2016-2020 is higher. Only in the case of vitamin D the amounts calculated remain slightly lower.

PORTUGUESE FOOD BALANCE SHEET 2016-2020 COMPARED WITH INTERNATIONAL RECOMMENDATIONS

- The energy contribution of fats calculated by Food Balance Sheet was 34.2%, above the maximum limit recommended for consumption (30%). The contribution of carbohydrates was 48.1%, lower than the recommended range (55-75%), and proteins 12.9%, within the recommended limit (10-15%). Estimates made for a caloric average availability of 4,075 kcal/inhabitant/day, when the recommendations are for a daily average of 2,000 kcal/inhabitant.

MEDITERRANEAN DIET

- The Mediterranean Adequacy Index calculated in 2020 was 1.157, identical to the level obtained in 2012 during the economic crisis in Portugal, with an increase of 1.3% compared to previous year, due to the less pronounced decrease in calories from typical Mediterranean products (-2.6%) *vis-à-vis* the decrease from other products (-4.5%).





SINAIS CONVENCIONAIS, SIGLAS E INFORMAÇÃO AOS UTILIZADORES

SINAIS CONVENCIONAIS

hab	Habitante
g	Gramma
kcal	Quilocaloria
kg	Quilograma
l	Litro
mg	Miligrama
ml	Mililitro
t	Tonelada
µg	Micrograma

SIGLAS

BAP	Balança Alimentar Portuguesa
FAO	Food and Agriculture Organization of the United Nations / Organização das Nações Unidas para a Agricultura e Alimentação
hab	Habitante
g	Gramma
kcal	Quilocaloria
kg	Quilograma
l	Litro
MAI	Mediterranean Adequacy Index
mg	Miligrama
ml	Mililitro
OMS	Organização Mundial de Saúde
t	Tonelada
µg	Micrograma

NOTAS

Além destes sinais e siglas, são utilizados os símbolos do sistema métrico decimal.
Por razões de arredondamento, os totais podem não corresponder à soma das parcelas.
Os dados divulgados na presente publicação, bem como outra informação, encontram-se disponíveis no Portal das Estatísticas Oficiais do INE em: www.ine.pt





ANÁLISE DE RESULTADOS

A BAP disponibiliza um conjunto de indicadores de referência que, apesar do seu carácter global, pode ser utilizado para diversas finalidades, nomeadamente para a avaliação, a nível nacional, das disponibilidades, da procura e das tendências de consumo alimentar como instrumento orientador de políticas de produção agrícola, das pescas ou da indústria alimentar. Realça-se que o quinquénio analisado nesta edição da BAP foi marcado pelo início da pandemia COVID19.

EVOLUÇÃO DA PANDEMIA COVID 19 EM 2020

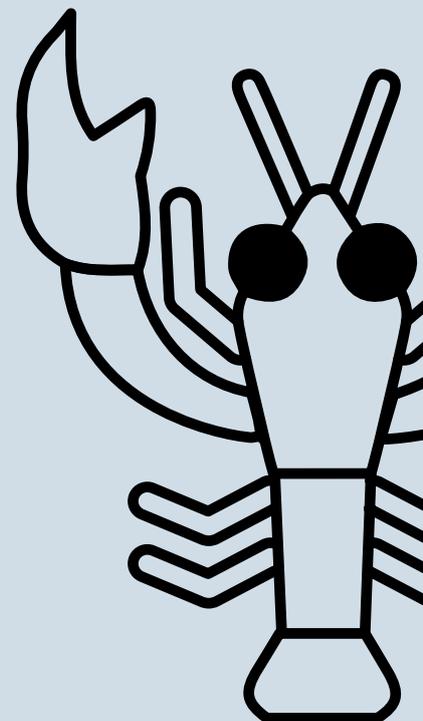
A 12 de março, o Governo anunciou medidas extraordinárias de contenção e mitigação cobrindo um vasto leque de domínios. O estado de emergência foi declarado a 19 de março e renovado duas vezes, tendo terminado a 2 de maio. Foi nessa altura substituído pelo estado de calamidade (menos severo), associado a uma reabertura gradual das atividades económicas e sociais. Só a partir de 1 de junho terminou o dever cívico de recolhimento dos cidadãos, sendo que a situação de calamidade foi mantida até ao dia 30 de junho. Em julho, Portugal continental foi dividido entre o estado de alerta, contingência (Área Metropolitana de Lisboa) e calamidade (dezanove freguesias de cinco concelhos da Área Metropolitana de Lisboa). Em agosto dá-se continuidade ao processo de desconfinamento iniciado em 30 de abril de 2020, renovando apenas a declaração da situação de alerta e contingência, consoante o território, deixando de vigorar a situação de calamidade nas 19 freguesias da Área Metropolitana de Lisboa. A partir de 15 de setembro todo o país passou a estar em estado de

contingência. Em meados de novembro foi decretado novo estado de emergência com reforço das medidas gerais aplicáveis a todo o território nacional.

Os efeitos desta pandemia e as consequências das medidas levadas a cabo para salvaguardar a saúde pública alteraram significativamente a vida dos portugueses e condicionaram a atividade de toda a cadeia de abastecimento alimentar, desde a produção primária até ao consumo nas famílias.

Com o confinamento, as famílias passaram a fazer as suas refeições em casa e, simultaneamente, deu-se o encerramento da restauração e hotelaria e de outros serviços de fornecimento alimentar. Neste contexto, as interações da população com o setor da restauração foram deslocalizadas para o setor do comércio a retalho que, por sua vez, também teve que enfrentar desafios para manter o fornecimento de bens à população.

VARIAÇÕES NEGATIVAS DAS
DISPONIBILIDADES DA MAIORIA DOS
GRUPOS ALIMENTARES EM 2020,
QUANDO A EVOLUÇÃO DESSAS
DISPONIBILIDADES DESDE 2016 ATÉ
AO INÍCIO DA PANDEMIA
ERA POSITIVA E ACIMA DAS
VERIFICADAS EM 2012-2015.

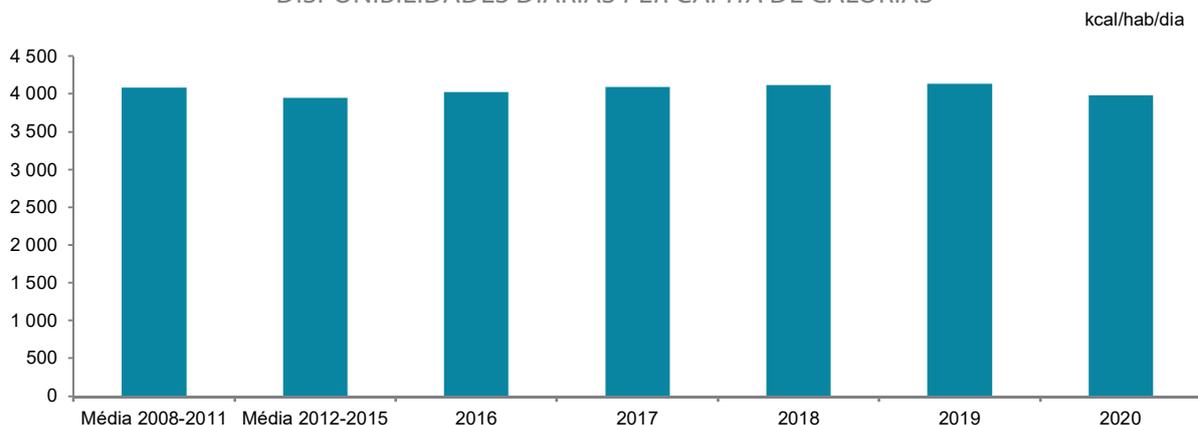


Estas alterações tiveram impacto quer sobre a produção primária quer sobre a indústria alimentar. Exemplos desta situação na produção primária são a redução dos abates de animais em 2020 decorrentes do decréscimo no consumo de carne pela restauração e hotelaria, a diminuição das capturas nacionais de pescado em parte pela falta de mercado, em particular nas espécies de maior valor comercial normalmente direcionadas para a restauração. Já na indústria alimentar surgiram, na sequência da procura pelas famílias no início da situação pandémica de certos produtos como o leite, necessidades extras que exerceram pressão sobre a indústria, a qual teve que se reorganizar em termos da produção.

Assim, as disponibilidades para consumo da maioria dos grupos alimentares abordados na BAP apresentaram 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. Apenas os grupos dos ovos, produtos estimulantes e açúcar não apresentaram esse comportamento.

1 DISPONIBILIDADES DIÁRIAS DE PRODUTOS ALIMENTARES E BEBIDAS E RODA DOS ALIMENTOS

DISPONIBILIDADES DIÁRIAS *PER CAPITA* DE CALORIAS



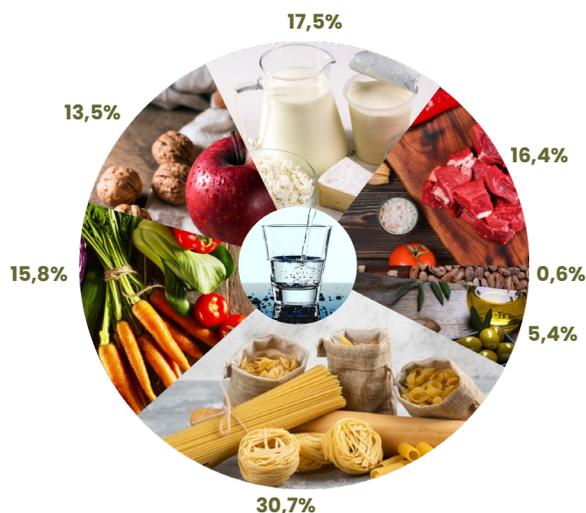
FONTE: INE, I. P.

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. Se for considerado como base de comparação o período pré-pandemia 2016-2019, o aumento do aporte calórico médio diário *per capita* foi de 3,6%, correspondente a 4 097 kcal.

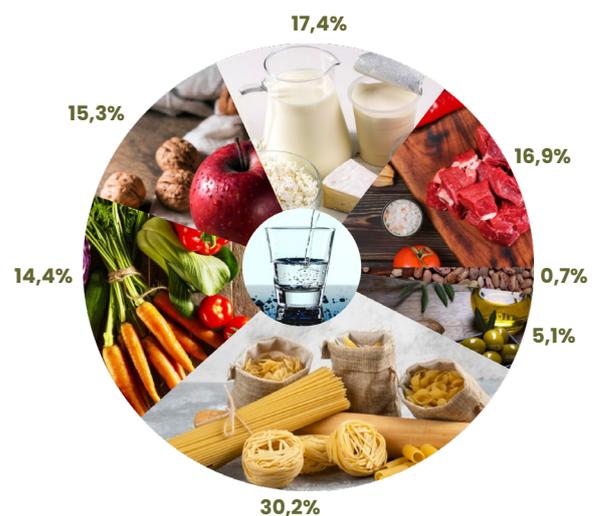
O aporte calórico diário aumentou 2,7% (+107 kcal/hab), entre 2016 e 2019, infletindo a tendência em 2020 com uma redução de 3,6% (-149 kcal/hab), atingindo neste último ano 3 990 kcal/hab/dia.



PORTUGUESE FOOD
BALANCE SHEET 2016



PORTUGUESE FOOD
BALANCE SHEET 2020



FOOD WHEEL



FONTE: INE, I. P.



A comparação da distribuição das disponibilidades diárias *per capita* para consumo de produtos alimentares apuradas pela BAP com o padrão alimentar recomendado pela Roda dos Alimentos revela, uma vez mais, uma distorção do padrão das disponibilidades face ao recomendado.

DESEQUILÍBRIO DAS DISPONIBILIDADES DOS GRUPOS ALIMENTARES FACE AO RECOMENDADO - 2016



FONTE: INE, I. P.

DESEQUILÍBRIO DAS DISPONIBILIDADES DOS GRUPOS ALIMENTARES FACE AO RECOMENDADO - 2020



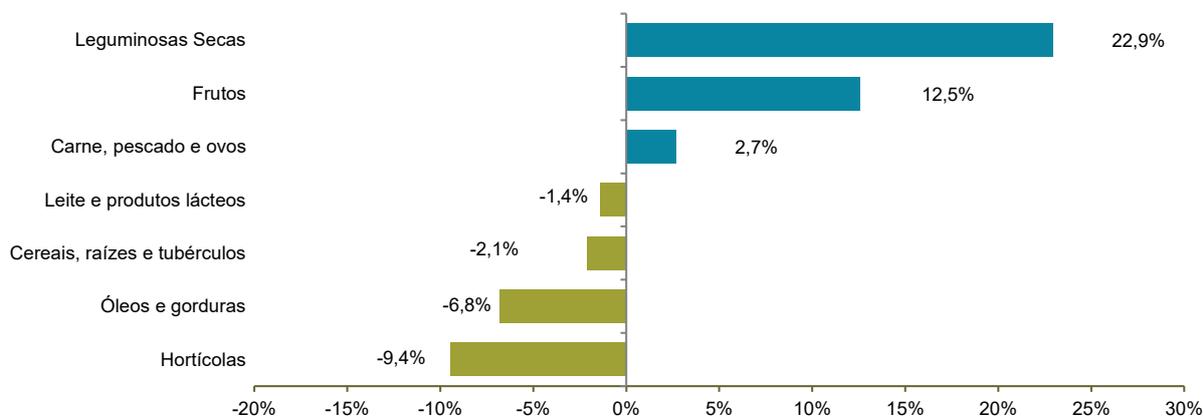
FONTE: INE, I. P.

Comparando os desequilíbrios das disponibilidades dos grupos alimentares face às recomendações em 2016 e 2020, pode concluir-se que o padrão de desequilíbrios se manteve em ano de pandemia.



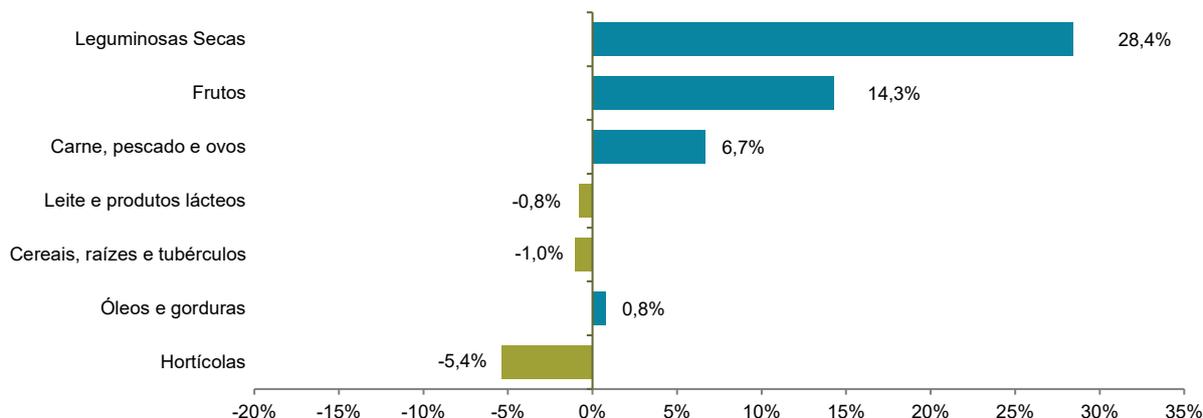


VARIAÇÃO DAS DISPONIBILIDADES DIÁRIAS *PER CAPITA* 2020/2016



FONTE: INE, I. P.

VARIAÇÃO DAS DISPONIBILIDADES DIÁRIAS *PER CAPITA* 2019/2016



FONTE: INE, I. P.

O aumento das disponibilidades para consumo dos grupos “Leguminosas secas” e “Frutos” em 2020 face a 2016, respetivamente +22,9% e +12,5%, não foi suficiente para corrigir o desequilíbrio das disponibilidades destes grupos face ao recomendado pela Roda dos Alimentos, mas no caso dos “Frutos” os desvios passaram de -6,5 p.p. em 2016 para -4,7 p.p. em 2020, o que indica uma melhoria no consumo aparente de frutos. No caso dos “Hortícolas”, verificou-se um decréscimo das disponibilidades diárias de 9,4%, o que agravou o desequilíbrio de -7,2 p.p. em 2016 para -8,6 p.p. em 2020; a variação negativa das disponibilidades de hortícolas em ano de pandemia fez com que as disponibilidades para consumo destes produtos diminuíssem.

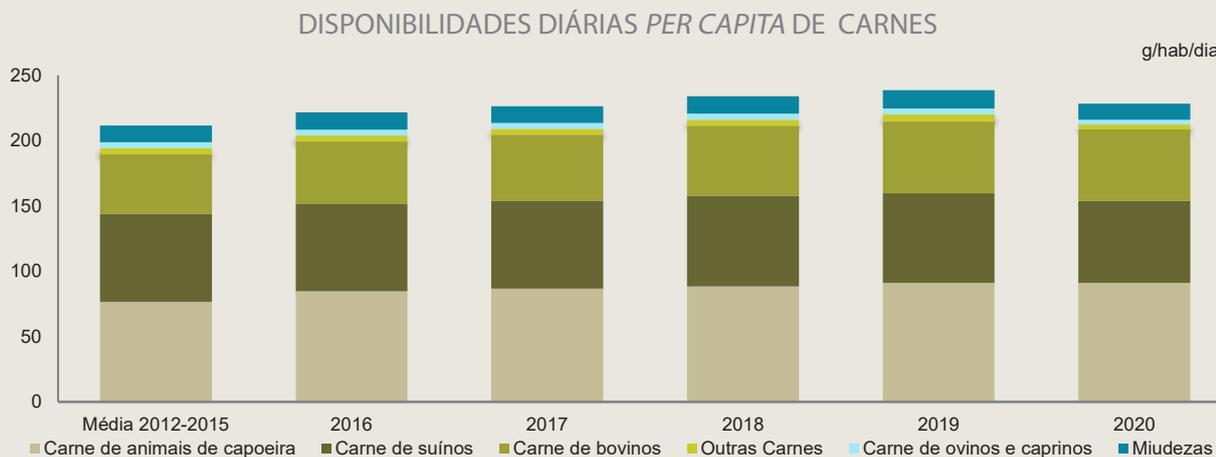
No grupo “Carne, pescado e ovos”, o aumento das disponibilidades entre 2016 e 2020 (+2,7%) não permitiu reduzir os desvios face às recomendações, mantendo-se como o grupo de produtos com o maior desvio. No caso dos “Óleos e gorduras”, a redução das disponibilidades neste período (-6,8%) foi atenuada sobretudo pela variação negativa das disponibilidades para consumo destes produtos em 2020 já que, entre 2016 e 2019, os “Óleos e gorduras” apresentaram uma variação positiva das disponibilidades (+0,8%).

Relativamente ao grupo “Cereais, raízes e tubérculos”, cujas disponibilidades para consumo em 2016 apresentavam um desvio positivo face ao recomendado pela roda (+2,7 p.p.), mesmo com a variação negativa dessas disponibilidades no período 2016-2020 (-2,1%), mantiveram o desvio anterior (+2,2 p.p.). Realça-se que as variações das disponibilidades verificadas foram essencialmente promovidas pelas “Raízes e tubérculos”, uma vez que o consumo aparente de “Cereais” se manteve relativamente estável.



2 DISPONIBILIDADES ALIMENTARES PARA CONSUMO

2.1 - CARNES

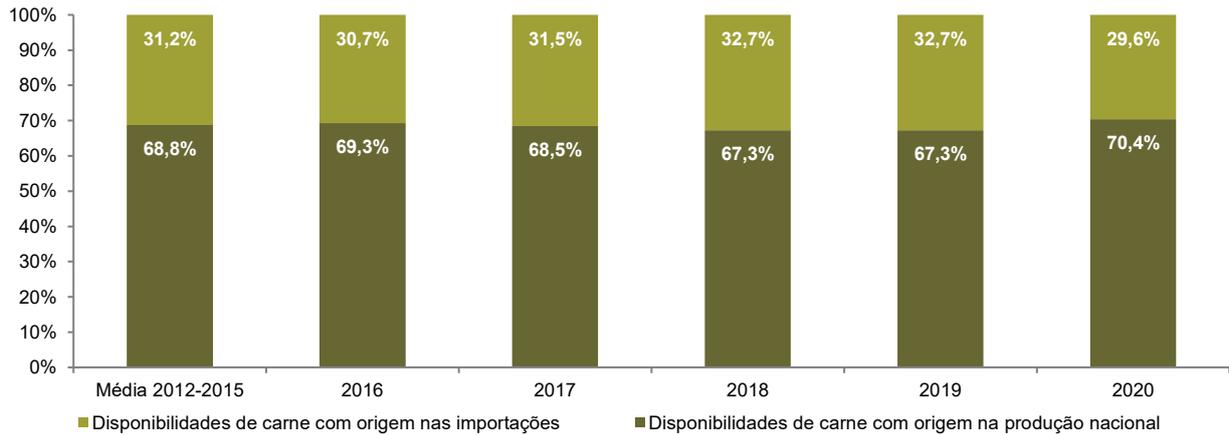


FONTES: INE, I. P.

Entre 2016 e 2020, cada residente em Portugal tinha, em média, disponível para consumo 229,8 g/hab/dia de carne (83,9 kg/hab/ano). Comparativamente ao período 2012-2015, as disponibilidades médias aumentaram 8,7% (+6,7 kg/hab).

As quantidades totais de carne disponíveis para consumo aumentaram 7,7% até 2019 (+6,2 kg/hab), ano em que atingiram máximos de 1990 (87,1 kg/hab/ano), diminuindo 4,3% em 2020 (-3,8 kg/hab), correspondente a 83,4 kg/hab/ano, resultado semelhante ao apurado em 2017.

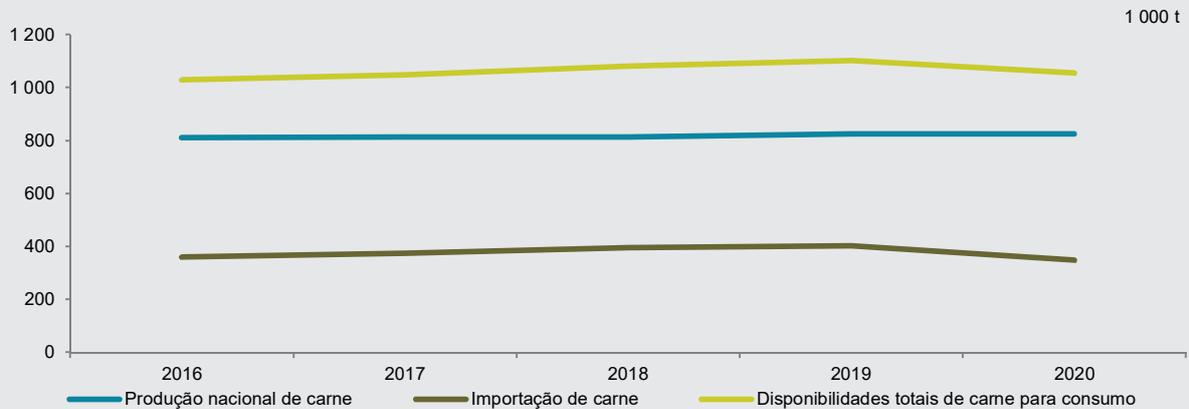
DISPONIBILIDADES DE CARNE POR ORIGEM



FONTE: INE, I. P.

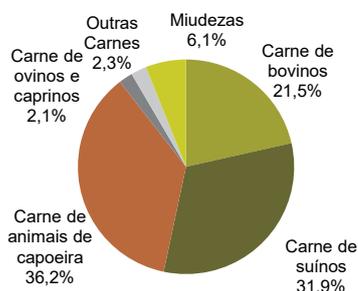
Em média, 68,5% da carne disponível para consumo, entre 2016 e 2020, teve origem na produção nacional. No quinquénio em análise, os anos de 2018 e 2019 foram os que apresentaram maiores disponibilidades de carne para consumo, o que se justifica pelos máximos que as importações de carne atingiram nestes dois anos (respetivamente 396 e 401 mil toneladas), apesar da produção nacional ter também atingido o valor mais elevado da série temporal (814 e 824 mil toneladas). Já em 2020, apesar das disponibilidades para consumo terem decrescido, a importância da produção nacional acentuou-se (70,4%), promovida pelo decréscimo das importações (-13,2%) e pela produção nacional record de carne (826 mil toneladas).

PRODUÇÃO NACIONAL DE CARNE VERSUS IMPORTAÇÕES

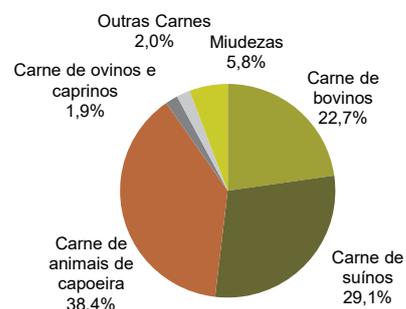


FONTE: INE, I. P.

DISPONIBILIDADES DIÁRIAS PER CAPITA DE CARNES MÉDIA 2012-2015

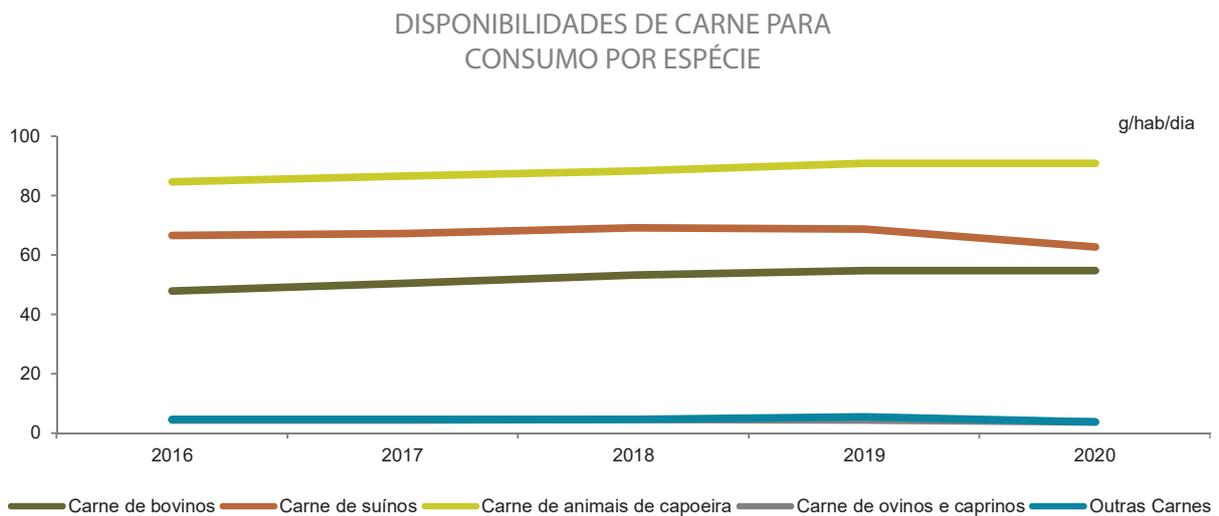


DISPONIBILIDADES DIÁRIAS PER CAPITA DE CARNES MÉDIA 2016-2020



FONTE: INE, I. P.

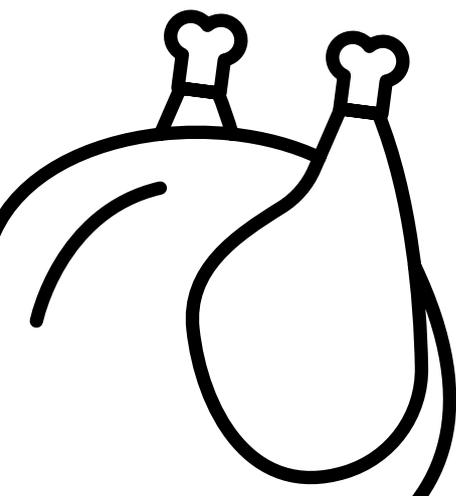
A comparação com o período anterior, confirma a liderança da carne de animais de capoeira na estrutura das disponibilidades totais de carne (38,4% em 2016-2020) reforçando-a em 2,2 p.p.. A carne de suínos, que ocupa o segundo lugar na estrutura das disponibilidades, decresceu em termos médios 2,8 p.p. e a carne de bovino, terceira no ranking, aumentou 1,2 p.p.. Relativamente às restantes espécies, verificou-se perda de importância face ao total das disponibilidades médias entre estes períodos.



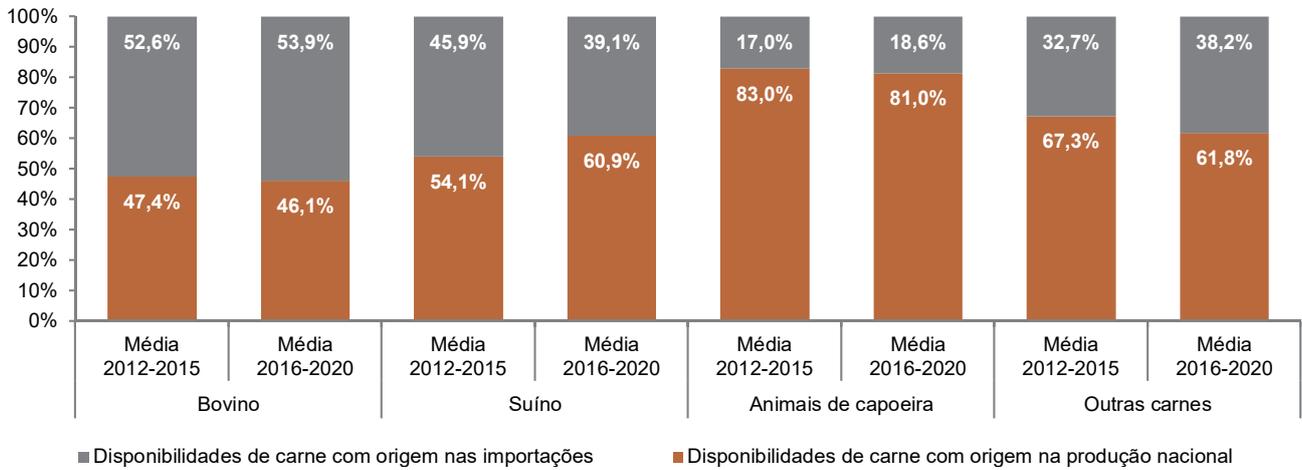
FONTE: INE, I. P.

Entre 2016 e 2019 verificou-se um aumento sustentado das disponibilidades de carne de animais de capoeira para consumo (+7,4%), assim como das disponibilidades de carne de bovino (+14,4%); em ambas as espécies, o nível de disponibilidades manteve-se em 2020 face a 2019. As disponibilidades de carne de animais de capoeira fixaram-se em 2020 em 91,0 g/hab/dia (33,2 kg/hab/ano), o que se traduziu em mais 6,3 g/hab/dia face a 2016, equivalente a mais 2,3 kg/hab/ano. O consumo aparente de carne de bovino para o mesmo ano foi 54,8 g/hab/dia (20,0 kg/hab/ano), ou seja, mais 6,9 g/hab/dia face a 2016, equivalente a mais 2,5 kg de carne/hab/ano.

As disponibilidades de carne de suíno para consumo, entre 2016 e 2018, aumentaram 4,1%, após o que decresceram 9,5%, situando-se em 2020 em 62,7 g/hab/dia (22,9 kg/hab/ano). Este decréscimo teve maior expressão em 2020 com uma redução de 8,9% face a 2019 (-6,1 g/hab/dia, equivalente a -2,2 kg/hab/ano). Para esta evolução terá contribuído o decréscimo da produção de leitões em 2020 como consequência do encerramento da restauração durante o período de confinamento na pandemia. De assinalar que a quantidade disponível para consumo de carne de suíno em 2020 foi a menor desde 1998.

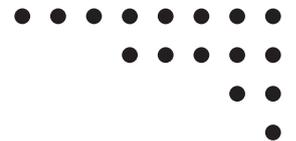


DISPONIBILIDADES DE CARNE POR ORIGEM E POR ESPÉCIE



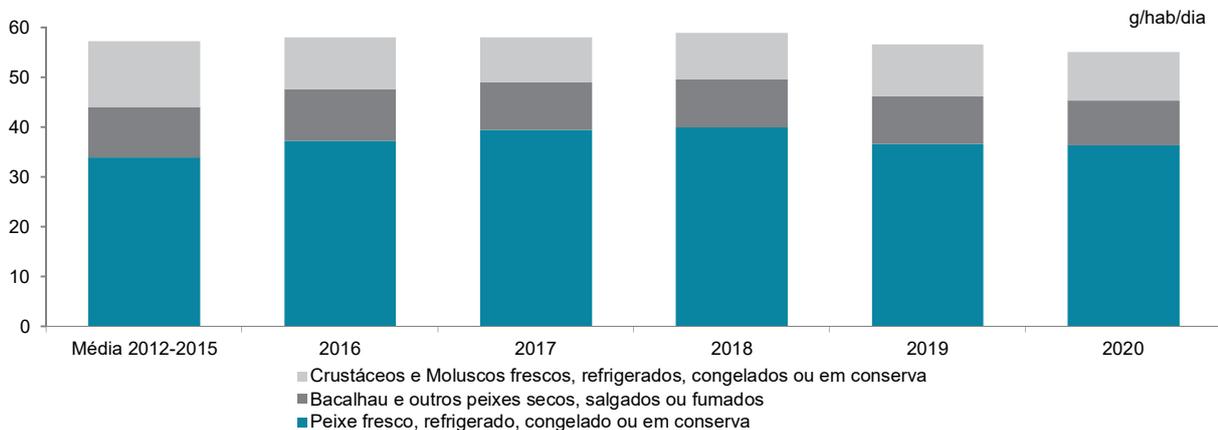
Fonte: INE, I. P.

A análise à proveniência das disponibilidades alimentares por tipo de carne revela uma perda de importância do peso da produção nacional no período 2016-2020, face ao período 2012-2015, em todas as espécies exceto suínos, cujas disponibilidades de carne de origem nacional aumentaram em termos relativos 6,8 p.p.. A dependência do exterior variou no quinquénio 2016-2020 entre um mínimo de 18,6% nos animais de capoeira e um máximo de 53,9% na carne de bovino, assinalando-se ainda que as importações de carne de todas as espécies decresceram em 2020.



2.2 - PESCADO

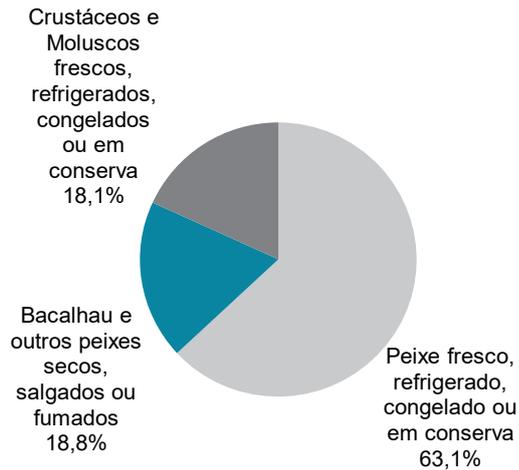
DISPONIBILIDADES DIÁRIAS PER CAPITA DE PESCADO



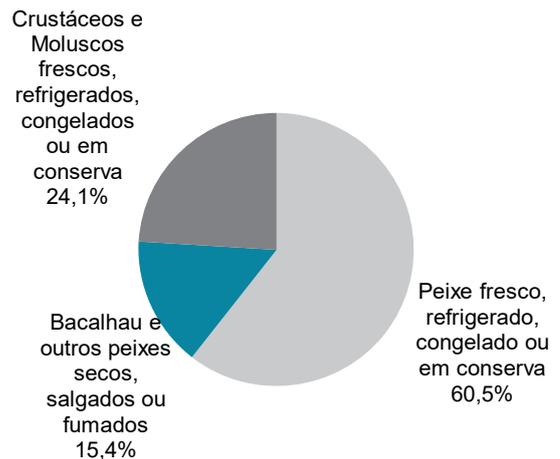
Fonte: INE, I. P.

Em 2020, as disponibilidades de pescado para consumo atingiram o nível mais baixo do quinquénio em análise (59,6 g/hab/dia, equivalente a 21,8 kg/hab/ano). O valor médio, entre 2016 e 2020, foi superior às disponibilidades apuradas em 2012-2015 (62,7 g/hab/dia - 22,8 kg/hab/ano, que compara com 53,9 g/hab/dia - 19,7 kg/hab/ano).

DISPONIBILIDADES DIÁRIAS PER CAPITA DE PESCADO MÉDIA 2012-2015



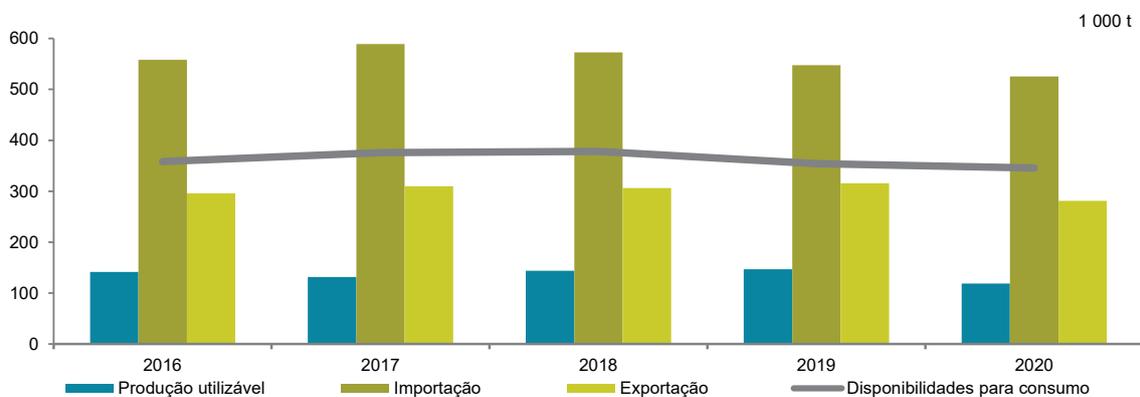
DISPONIBILIDADES DIÁRIAS PER CAPITA DE PESCADO MÉDIA 2016-2020



FORNTE: INE, I. P.

Estruturalmente, as disponibilidades de peixe fresco, refrigerado, congelado ou em conserva, representaram, em média, 60,5% das disponibilidades de pescado para consumo no período 2016-2020 (-2,6 p.p. face à média de 2012-2015), enquanto o bacalhau e outros peixes salgados secos foram responsáveis por 15,4% das disponibilidades totais no mesmo período (-3,4 p.p. face à média de 2012-2015). Os crustáceos e moluscos, que no período anterior ocupavam o terceiro lugar na estrutura das disponibilidades, viram a sua posição reforçada em 6,0 p.p. em 2016-2020, passando a deter o segundo lugar com 24,1% das disponibilidades totais.

DISPONIBILIDADES, PRODUÇÃO E SALDO COMERCIAL DE PESCADO

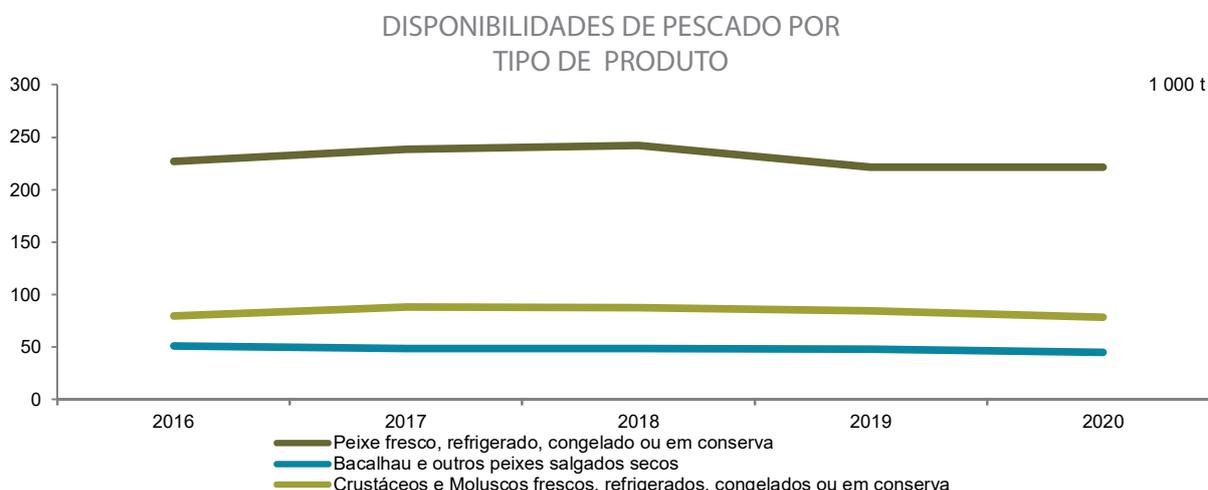


FORNTE: INE, I. P.



Entre 2016 e 2018, as disponibilidades diárias de pescado para consumo aumentaram 5,8%, seguindo-se um decréscimo de 9,0% entre 2018 e 2020, o que refletiu o decréscimo sustentado de 10,8% das importações de pescado entre 2017 e 2020 e o aumento da produção nacional em 2018 (+9,2%) que permitiu amortecer o efeito do decréscimo das importações. Em 2020, face a 2019, tanto a produção nacional como as importações de pescado decresceram (-18,9% e -4,0%, respetivamente). A variação na produção foi motivada pelo decréscimo das capturas de pescado pela frota nacional (-13,1%) devido à situação pandémica, em particular as capturas em águas nacionais, quer pela paragem das embarcações em terra quer por falta de mercado pelo encerramento dos estabelecimentos da restauração. Uma das consequências da menor produção de pescado em 2020 foi a diminuição das exportações em 11,1%.

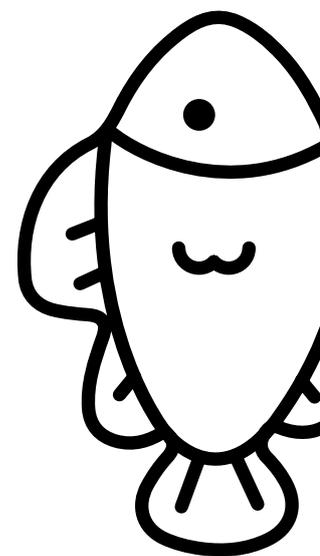
De assinalar que Portugal tem um grau de autoaprovisionamento baixo em pescado (29,7%, em média, entre 2016 e 2020), pelo que as disponibilidades para consumo dependem largamente das importações.

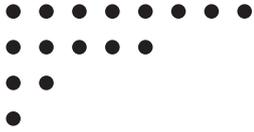


As disponibilidades para consumo de peixe fresco, refrigerado, congelado ou em conserva, aumentaram 7,2% entre 2016 e 2018 e diminuíram 9,0% entre 2018 e 2020, situando-se em 2020 em 36,4 g/hab/dia (13,3 kg/hab/ano). As disponibilidades médias observadas no período 2016-2020 (38,0 g/hab/dia, equivalente a 13,9 kg/hab/ano) foram superiores às verificadas em 2012-2015 (34,0 g/hab/dia, equivalente a 12,4 kg/hab/ano).

As disponibilidades para consumo de bacalhau e outros peixes salgados secos apresentaram uma tendência de decréscimo ao longo do período 2016-2020 a uma taxa de variação média anual de -3,5%, atingindo em 2020 o menor consumo aparente destes produtos no período em análise (9,0 g/hab/dia, equivalente a 3,3 kg/hab/ano). As disponibilidades médias observadas no período 2016-2020 (9,6 g/hab/dia, equivalente a 3,5 kg/hab/ano) foram inferiores às registadas em 2012-2015 (10,1 g/hab/dia, equivalente a 3,7 kg/hab/ano).

O consumo aparente de crustáceos e moluscos aumentou 12,0% entre 2016 e 2018, diminuindo 10,7% de 2018 a 2020 e, em média, no período 2016-2020, foi de 15,1 g/hab/dia (5,5 kg/hab/ano), superior à média registada em 2012-2015 (9,8 g/hab/dia, equivalente a 3,6 kg/hab/ano).





2.3 - OVOS



FONTE: INE, I. P.

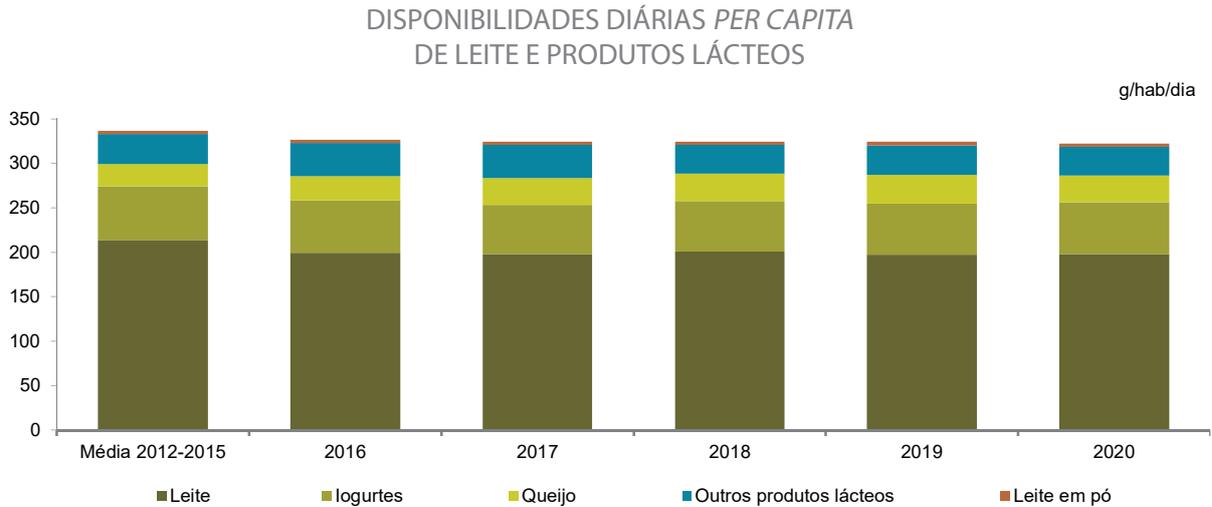
Em 2020, as quantidades disponíveis de ovos para consumo foram de 26,3 g/hab/dia (em média 24,9 g/hab/dia no período 2016-2020), o que equivale aproximadamente a meio ovo por dia e por pessoa e a 188 ovos por ano, considerando um ovo médio sem casca. As disponibilidades diárias de ovos aumentaram 16,9% entre 2016 e 2019 (+3,8 g/hab/dia), estabilizando em 2020. De referir que relativamente ao período 2012-2015, as disponibilidades médias deste produto aumentaram 16,1% (+3,5 g/hab).



FONTE: INE, I. P.

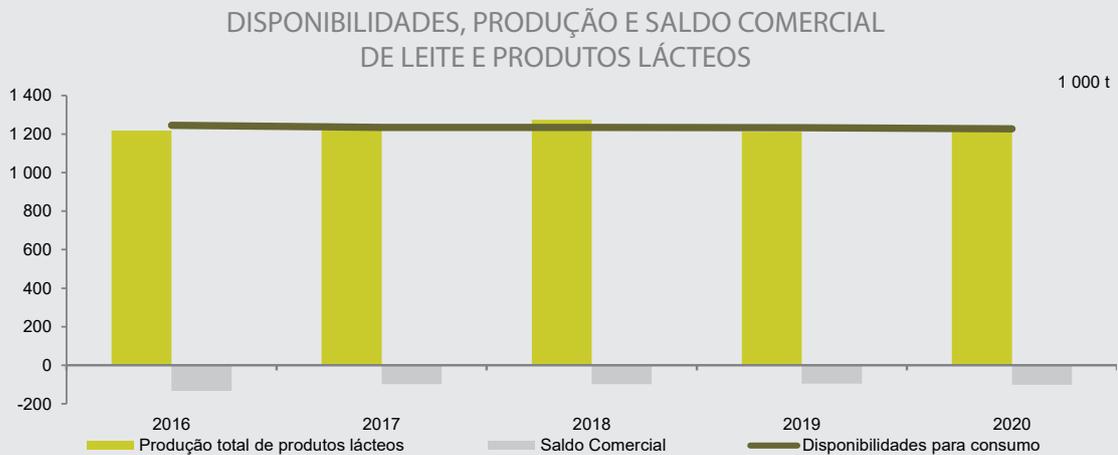
A evolução das disponibilidades para consumo, no período de 2016 a 2020, foi determinada pelo aumento de 5,3% da produção nacional de ovos, mas também pelo aumento das importações entre 2016 e 2019 (+35,7%) e pelo decréscimo das exportações (-16,6%). Em 2020, simultaneamente ao aumento da produção nacional (+3,2%) verificou-se um decréscimo quer das importações (-33,0%) quer das exportações de ovos (-6,7%).

2.4 - LEITE E PRODUTOS LÁCTEOS



FORNTE: INE, I. P.

Em 2020, as disponibilidades diárias *per capita* de leite e produtos lácteos para consumo totalizaram 322,6 g/hab/dia, o que se traduziu em 117,7 kg/hab/ano. Em termos médios, no período 2016-2020, estas disponibilidades foram de 324,7 g/hab/dia (118,5 kg/hab/ano), quando a média das disponibilidades destes produtos no período 2012-2015 era de 337,0 g/hab/dia (123,0 kg/hab/ano).

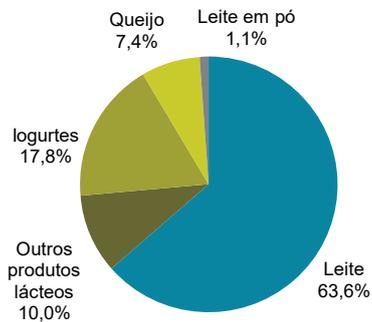


FORNTE: INE, I. P.

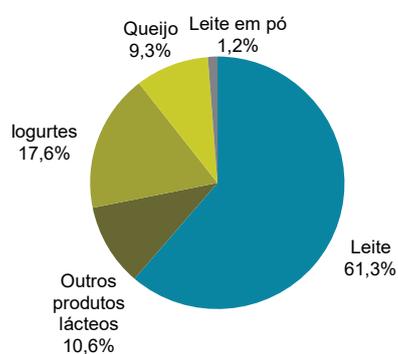
Em termos evolutivos, as disponibilidades de leite e produtos lácteos para consumo mantiveram-se relativamente estáveis entre 2016 e 2020, com as maiores variações anuais em módulo a ocorrerem em 2017 (-0,8%) e em 2020 (-0,6%) e ainda assim pouco expressivas. De assinalar que Portugal é praticamente autossuficiente para o total de leite e produtos lácteos, com a produção nacional a assegurar, em média, 92,4% do consumo nacional destes produtos em 2016-2020, ainda que em certos produtos lácteos esse grau de autoaproveitamento não seja tão elevado, nomeadamente nos iogurtes e no queijo.



DISPONIBILIDADES DIÁRIAS
PER CAPITA DE LEITE E
PRODUTOS LÁCTEOS
MÉDIA 2012-2015

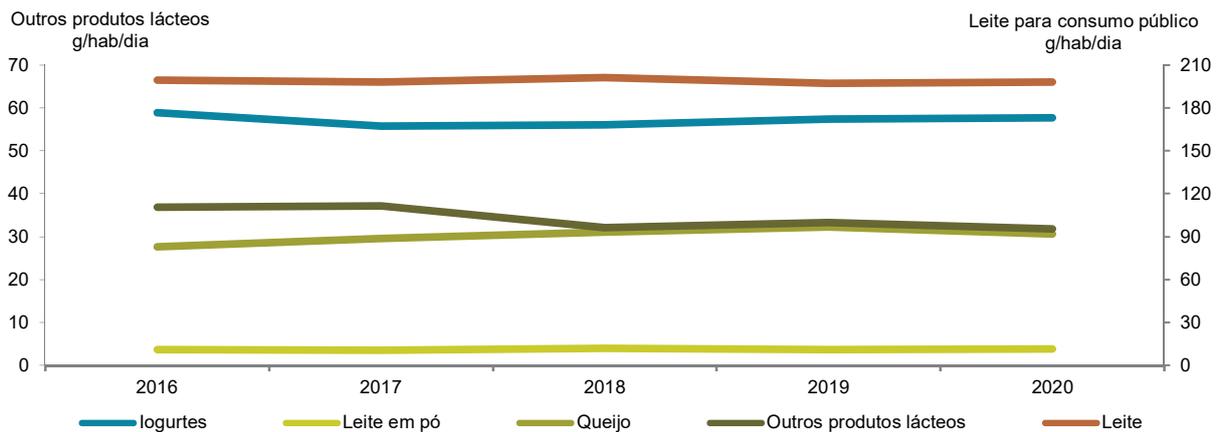


DISPONIBILIDADES DIÁRIAS
PER CAPITA DE LEITE E
PRODUTOS LÁCTEOS
MÉDIA 2012-2015



FONTE: INE, I. P.

DISPONIBILIDADES DIÁRIAS PER CAPITA POR TIPO
DE PRODUTOS LÁCTEOS



FONTE: INE, I. P.

O leite para consumo público é o principal produto lácteo deste grupo, tendo representado no período em análise, 61,3% das disponibilidades totais para consumo destes produtos, menos 2,3 p.p. do que a média do período 2012-2015. Em termos de evolução, as suas disponibilidades decresceram 0,8% em 2017, reflexo das medidas de incentivo à redução da oferta de leite (programa de redução voluntária de produção de leite da UE entre outubro de 2016 e março de 2017), contrariadas, no entanto, nos meses seguintes pelo aumento dos preços pagos à produção, o que teve impacto também em 2018 com um aumento de 1,7% nas disponibilidades para consumo. Já em 2020, as disponibilidades de leite para consumo aumentaram 0,5%, mesmo em situação de pandemia, sobretudo pela corrida das famílias ao setor do comércio a retalho no início do confinamento com receio de escassez de leite, efeito esse, no entanto, contrabalançado pelo decréscimo do consumo de leite no setor da restauração.

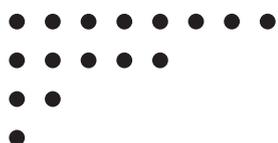


De referir ainda que o leite para consumo público apresentou um grau de autoaprovisionamento médio em 2016-2020 de 105,7% (níveis superiores a 100% desde 1997). A disponibilidade diária *per capita* de leite em 2016-2020 foi, em média, de 199,0 g/hab/dia (72,4 kg/hab/ano), quando no período 2012-2015 foi de 214,3 g/hab/dia (78,2 kg/hab/ano).

Os iogurtes, o segundo produto lácteo com maiores quantidades disponíveis para consumo, foram responsáveis em média, no período 2016-2020, por 17,6% das disponibilidades diárias *per capita* destes produtos, com uma ligeira redução de 0,2 p.p. face à média do período 2012-2015. A disponibilidade diária *per capita* de iogurtes em 2020 foi de 57,8 g/hab/dia, equivalente a 21,1 kg/hab/ano, resultado atingido após o aumento sustentado das disponibilidades em 3,4% desde 2017. Portugal não produz o suficiente para suprir as necessidades de consumo deste produto, garantindo pouco mais que metade das necessidades (51,8%, em média, no período 2016-2020).

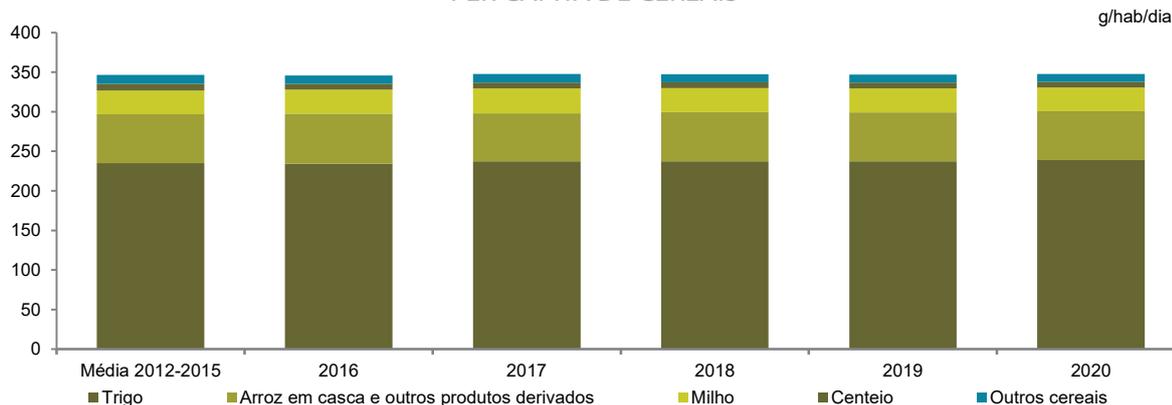
O queijo foi o único produto lácteo que apresentou marcadamente uma evolução positiva das quantidades disponíveis para consumo ao longo de praticamente todo o período em análise (variação média de 5,3% ao ano entre 2016 e 2019) e apenas em 2020 apresentou uma variação negativa das disponibilidades (-5,0%), totalizando 30,7 g/hab/dia (11,2 kg/hab/ano). Esta situação é justificada pelo facto da crise pandémica ter colocado problemas na comercialização de queijo, em parte por dificuldades em manter o volume de exportação registado em anos anteriores e, por outro lado, pelo menor consumo de queijos de ovelha e cabra pelo setor da restauração. Além disso, as feiras de produtos tradicionais também não se realizaram em 2020, o que acarretou mais problemas para a comercialização deste produto.

Na estrutura das disponibilidades para consumo, o queijo foi o terceiro produto lácteo com maior expressão, 9,3% em média entre 2016-2020, tendo reforçado a sua posição em 1,9 p.p. face ao período 2012-2015 (7,4%). Em termos de autossuficiência, Portugal conseguiu cobrir 65,9% das necessidades de consumo com a produção nacional no período 2016-2020.



2.5 - CEREAIS

DISPONIBILIDADES DIÁRIAS
PER CAPITA DE CEREAIS



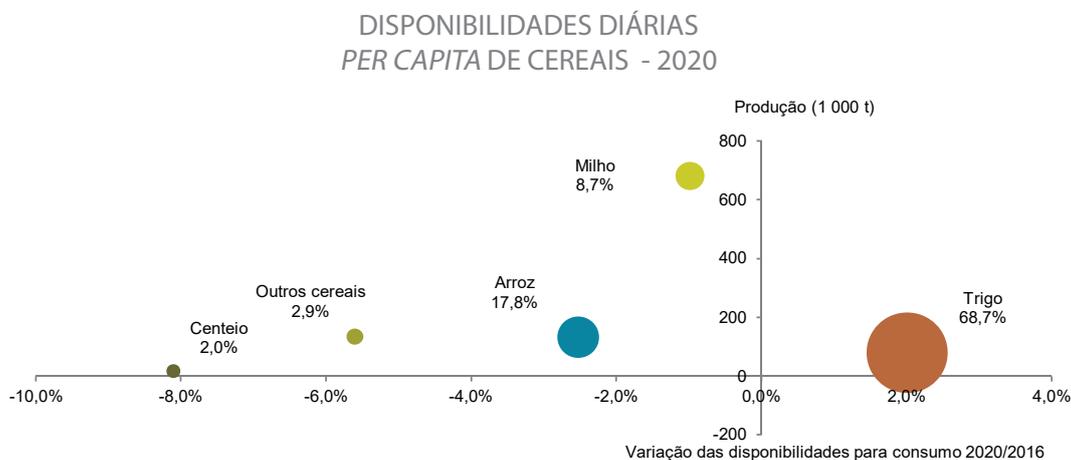
FONTE: INE, I. P.

Em 2020, cada residente em território nacional teve disponível para consumo 347,6 g/hab/dia de cereais (126,9 kg/hab/ano). No quinquénio em análise, a oferta de cereais manteve-se relativamente estável, com um ligeiro aumento entre 2016 e 2018 de 0,4% e até 2020 as disponibilidades rondaram as 347 g/hab/dia. Mesmo em termos médios, quando comparados os períodos de 2012-2015 e 2016-2020, verificou-se uma manutenção das disponibilidades (346,6 g/hab/dia em 2012-2015 e 347,2 g/hab/dia em 2016-2020).



FONTE: INE, I. P.

As disponibilidades de cereais em Portugal estão muito dependentes da importação. Em média, Portugal só cobriu 23,9% das necessidades de consumo de cereais em 2016-2020. Por outro lado, sendo a alimentação animal uma das utilizações mais importantes dos cereais, 60,0% da utilização interna de cereais, em média, no período 2016-2020, a evolução desta rubrica acompanha a evolução das importações. O agravamento do défice da balança comercial dos cereais em volume entre 2016 e 2018, pelo aumento das importações neste período (+13,7%), acompanhou o aumento das quantidades de cereais utilizadas para alimentação animal (+21,4%). Da mesma forma que, entre 2018 e 2020, o decréscimo das quantidades de cereais direcionadas para esta rubrica (-19,7%) acompanhou a melhoria do défice da balança comercial em volume dos cereais no mesmo período, também aqui pelo decréscimo das importações de cereais (-14,3%).



NOTA: a dimensão dos círculos representa o peso relativo de cada produto no total das disponibilidades diárias para consumo do grupo de produtos em 2020.

FONTE: INE, I. P.

As disponibilidades de cereais para consumo humano foram maioritariamente de trigo (68,3% em média para o período 2016-2020). A oferta para consumo deste cereal aumentou 2,0% de forma sustentada ao longo do período em análise, tendo o consumo aparente de trigo em 2020 atingido 238,9 g/hab/dia (87,2 kg/hab/ano). Esta evolução fez com que a média das disponibilidades diárias para consumo deste cereal em 2016-2020 tivesse sido superior à observada em 2012-2015 (237,0 g/hab/dia *versus* 235,1 g/hab/dia).

Entre 2016 e 2020, as disponibilidades diárias *per capita* de arroz apresentaram uma evolução irregular até 2019. Ainda assim, as disponibilidades em 2020 mantiveram-se estáveis face às observadas em 2019 (61,7 g/hab/dia, equivalente a 22,5 kg/hab/ano). As disponibilidades médias diárias de arroz nos períodos 2012-2015 e 2016-2020 foram iguais (61,9 g/hab/dia; equivalente a 22,6 kg/hab/ano). Em termos da estrutura das disponibilidades para consumo, o arroz permanece o segundo cereal mais importante e representou, em média, 17,8% das quantidades totais de cereais disponíveis para consumo em 2016-2020.



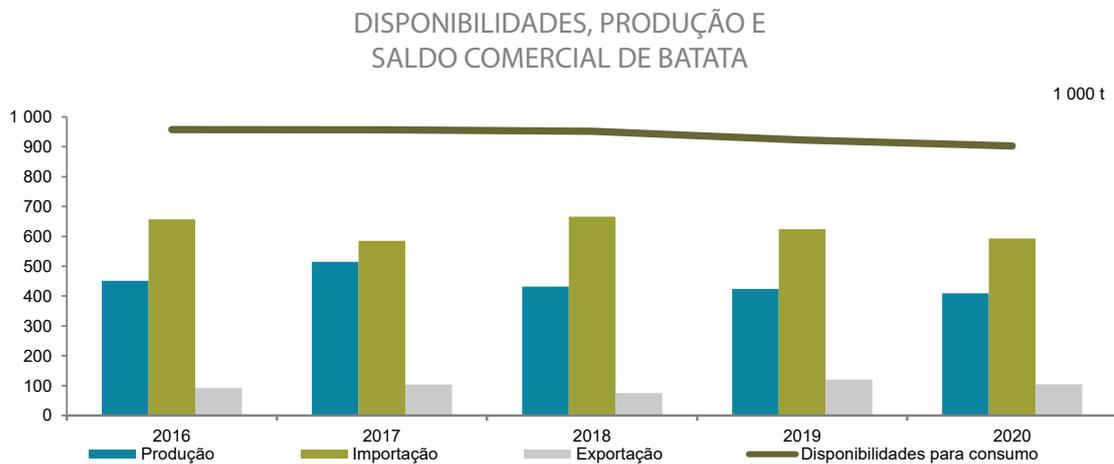
2.6 - RAÍZES E TUBÉRCULOS



FONTE: INE, I. P.

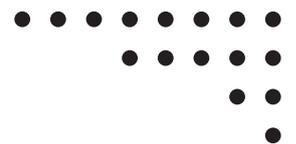
As disponibilidades de raízes e tubérculos decresceram 6,0% no período 2016-2020, embora com maior expressão a partir de 2018 (-5,9%), atingindo em 2020 níveis de 213,1 g/hab/dia (77,8 kg/hab/ano) e contrariando o aumento que se tinha verificado no período 2012-2015 (+7,6%). Ainda assim, a média das disponibilidades diárias em 2016-2020 (222,7 g/hab/dia) situou-se acima das apuradas em 2012-2015 (220,8 g/hab/dia).

Para este resultado terá contribuído o decréscimo da produção de batata nacional a partir de 2017 (-20,5%), uma vez que este tubérculo representa a quase totalidade deste grupo de produtos (97,5%, em média, no período 2016-2020), mas principalmente o decréscimo das importações de batata a partir de 2018 (-11,0%), já que as importações são a principal origem dos recursos disponíveis (58,4%, em média, entre 2016-2020).



FORNTE: INE, I. P.

No quinquénio em análise, as quantidades disponíveis de batata decresceram 5,3%, embora com maior expressão entre 2018 e 2020 (-5,2%), o que totalizou -4,3 kg de batata/hab no período. Assim, em 2020, as quantidades disponíveis para consumo de batata atingiram 209 g/hab/dia (76,3 kg/hab/ano) e as das outras raízes e tubérculos, para o mesmo ano, 4,1 g/hab/dia (1,5 kg/hab/ano).



2.7 - HORTÍCOLAS



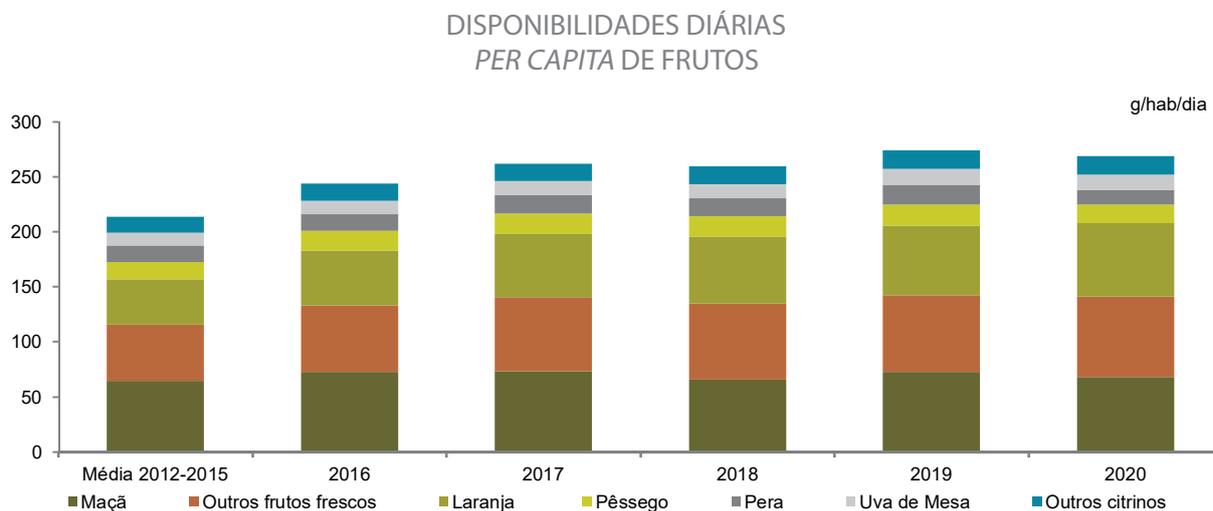
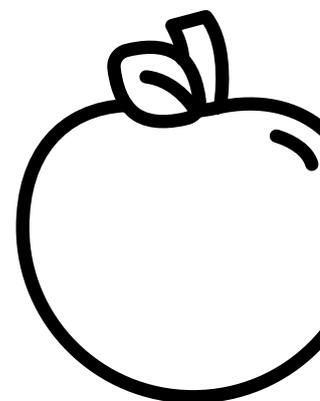
FORNTE: INE, I. P.



As disponibilidades diárias de hortícolas totalizaram 266,3 g/hab em 2020 (97,2 kg/hab/ano), menos 9,4% face a 2016. Entre 2016 e 2017 aumentaram 1,0%, seguindo-se um decréscimo de 10,3% devido à redução de 9,8% na produção nacional de hortícolas (não incluindo tomate). De referir que as disponibilidades de hortícolas para consumo apresentaram uma tendência de aumento entre 2009 e 2017 de 14,5%, consequência do aumento da produção em 24,3% no mesmo período, o que é corroborado pelo aumento de 8,3% na superfície agrícola nacional com hortícolas na última década, apurado no Recenseamento Agrícola de 2019.

Relativamente às disponibilidades médias diárias do período 2012-2015 (286,3 g/hab/dia), verificou-se uma variação ligeira de -0,2%, sendo a média das disponibilidades para 2016-2020 de 285,8 g/hab/dia.

2.8 - FRUTOS



FONTE: INE, I. P.

As quantidades diárias disponíveis de frutos frescos por habitante aumentaram 10,4% entre 2016 e 2020, ascendendo a 269,1 g/hab/dia em 2020 (98,2 kg de fruta fresca/hab/ano), com um ligeiro abrandamento em 2020 face a 2019 (-1,8%). Em termos médios, o resultado atingido no período 2016-2020 (266,1 g/hab/dia) superou as disponibilidades médias apuradas no período 2012-2015 (213,5 g/hab/dia).

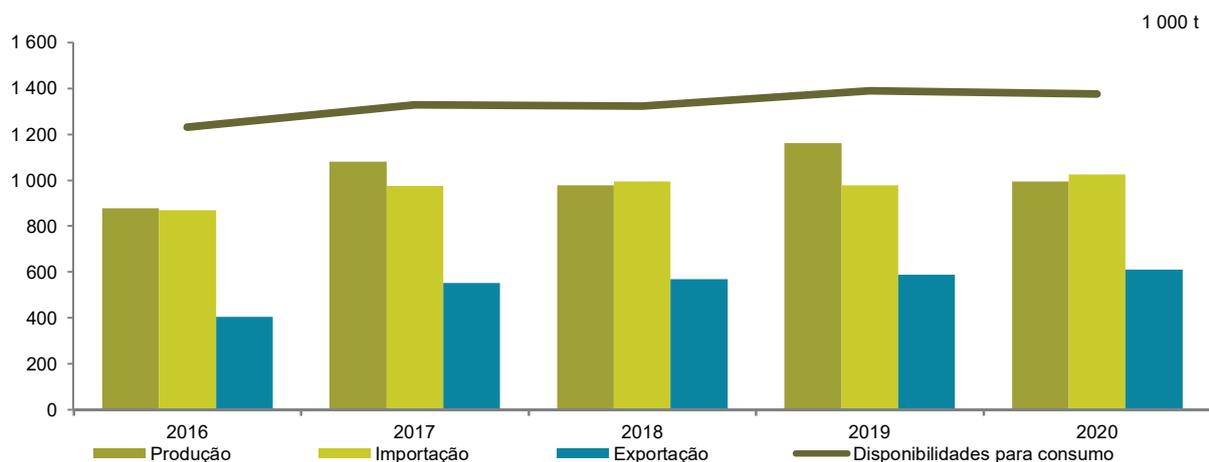


A maçã continuou a ser o fruto com maiores quantidades disponíveis para consumo, cerca de 27,0% da quantidade total de frutos frescos disponíveis, em média, em 2016-2020, totalizando 68,2 g/hab/dia em 2020 (24,9 kg/hab/ano).

A laranja, com 22,7%, em média, do total das quantidades disponíveis de frutos frescos para consumo em 2016-2020, surgiu em segundo lugar com quantidades disponíveis para consumo de 66,8 g/hab/dia (24,4 kg/hab/ano) em 2020.

De referir ainda que laranja e o grupo dos outros frutos frescos (frutos tropicais e subtropicais, frutos pequenos de baga) foram os únicos que apresentaram um aumento sustentado do consumo aparente entre 2016 e 2020, respetivamente +33,3% e +22,0%.

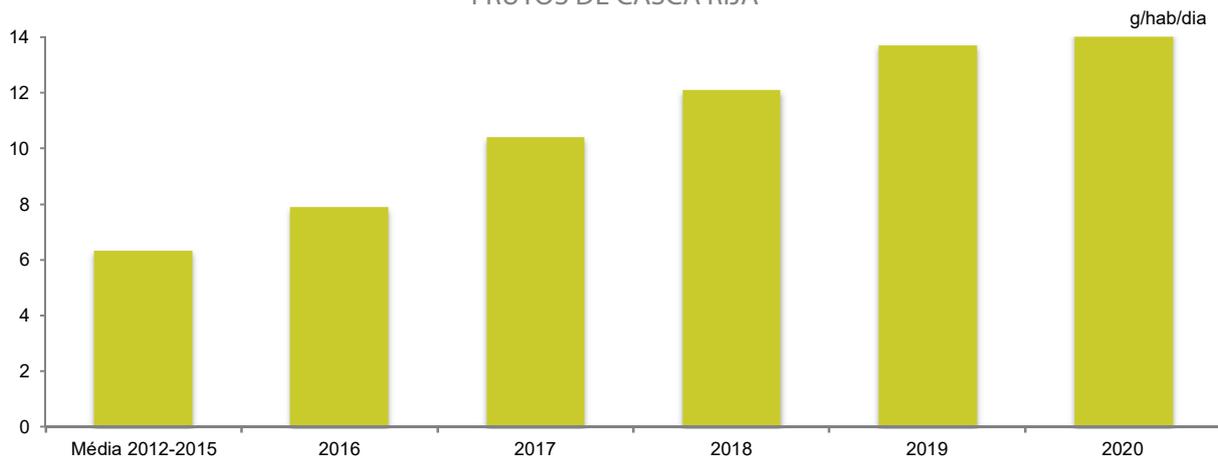
DISPONIBILIDADES, PRODUÇÃO E SALDO COMERCIAL DE FRUTOS FRESCOS



FONTE: INE, I. P.

Para a evolução das disponibilidades de frutos frescos entre 2016 e 2020 contribuiu a evolução da produção nacional, sendo que as variações anuais desta variável indicam o comportamento inerente à safra e contrassafra na produção de frutos, principalmente na maçã e na pera, com alternância de anos de maior e menor produção e consequentemente de maiores ou menores disponibilidades destes frutos para consumo. Ainda que esta situação se tenha verificado ao longo da série, a tendência foi de aumento de produção, registando-se um volume total de produção de frutos frescos de 995 mil toneladas em 2020 face às 877 mil toneladas produzidas em 2016, com um máximo de 1 160 mil toneladas em 2019.

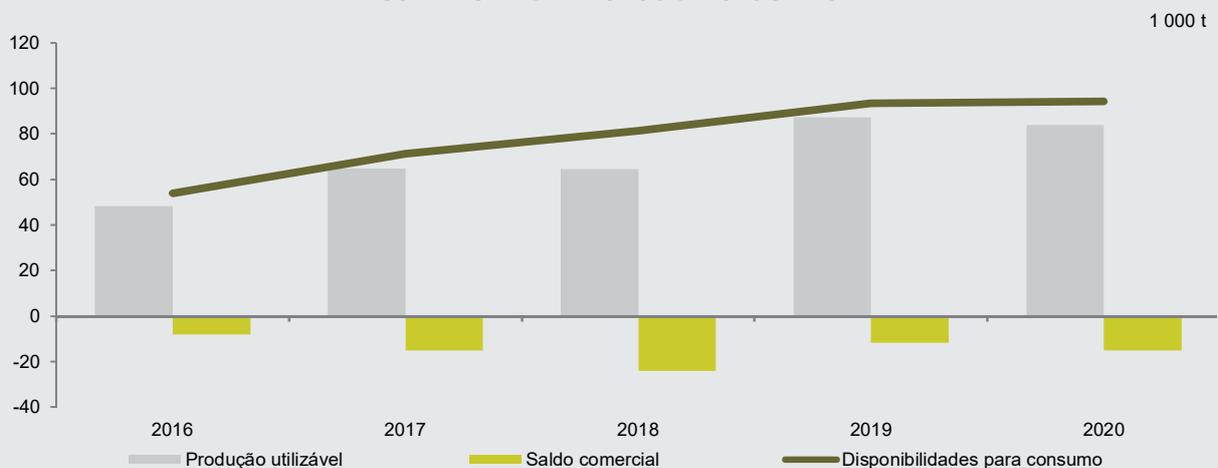
Paralelamente, a exportação de frutos aumentou 51,2% no período em análise, enquanto a importação aumentou tendencialmente 17,8%.

DISPONIBILIDADES DIÁRIAS *PER CAPITA* DE FRUTOS DE CASCA RIJA

FONTE: INE, I. P.

Nos frutos de casca rija, as disponibilidades diárias *per capita* para consumo em 2020 foram de 14,2 g/hab/dia (5,2 kg/hab/ano), que aumentaram consecutivamente ao longo do período 2016-2020 a uma taxa de variação média anual de 15,8%. Comparativamente ao período 2012-2015, as disponibilidades médias diárias passaram de 6,4 g/hab/dia para 12,6 g/hab/dia, equivalente a um aumento médio de 2,3 kg/hab.

DISPONIBILIDADES, PRODUÇÃO E SALDO COMERCIAL DE FRUTOS DE CASCA RIJA



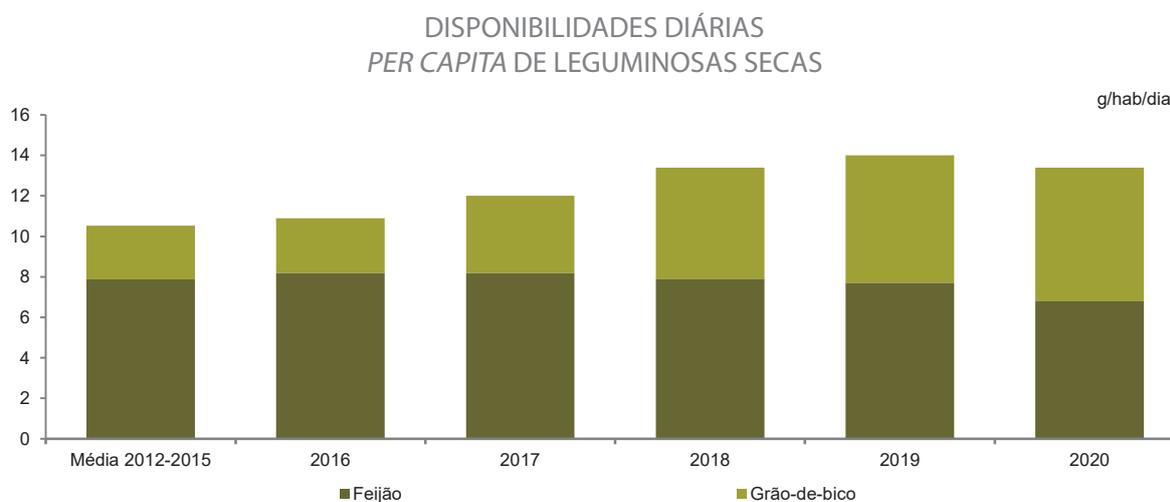
FONTE: INE, I. P.

De referir que este aumento das disponibilidades se justificou pelo aumento da produção nacional de frutos de casca rija, com um acréscimo de 73,7% no período de 2016 a 2020, sendo o produto nacional responsável por, em média, 60,1% dos recursos disponíveis no período em análise.

Realça-se ainda que o fruto que mais contribuiu para o aumento da produção nacional e consequentemente das disponibilidades para consumo foi a amêndoa, cuja produção aumentou a uma taxa de variação média anual de 38,0% no período referido. De facto, e de acordo com o Recenseamento Agrícola de 2019, as áreas de amendoal quase que duplicaram (+98,6%) na última década, com a instalação de amendoais intensivos e modernos no Alentejo e na Beira Interior. Embora com menor expressão, assinala-se ainda o aumento da produção de castanha entre 2016-2020 (+31,5%).



2.9 - LEGUMINOSAS SECAS

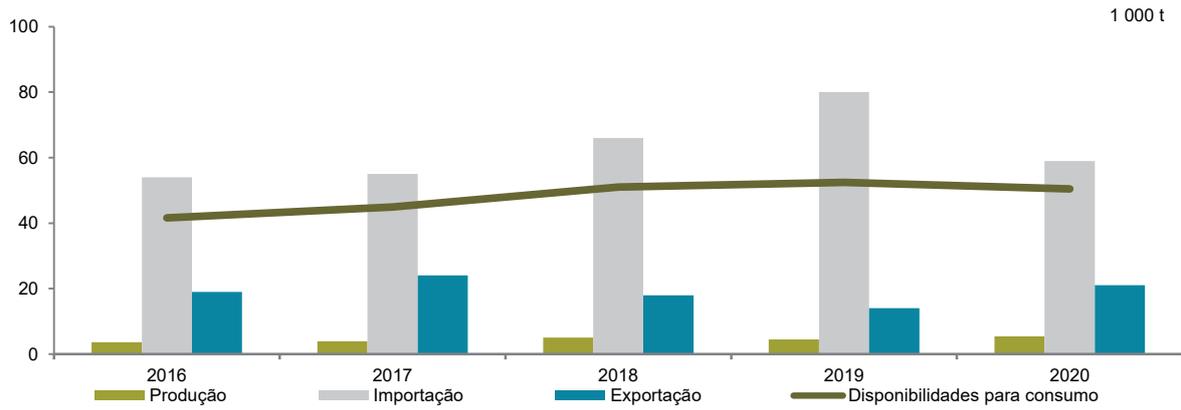


FONTE: INE, I. P.

Em 2020, estavam disponíveis para consumo 13,4 g/hab/dia de leguminosas secas (4,9 kg/hab/ano), menos 4,3% face a 2019, mas superior ao disponível em 2016 em 22,9% (+0,9 kg/hab). Em termos médios, as disponibilidades médias anuais destes produtos no período 2016-2020 excederam as disponibilidades médias no período 2012-2015 em 21,0% (+0,8 kg/hab). De realçar que o nível máximo das disponibilidades diárias *per capita* registado entre 2016 e 2020 (14,0 g/hab/dia em 2019) se aproxima dos resultados mais elevados da série, apurados em meados da década de 90 do século passado.

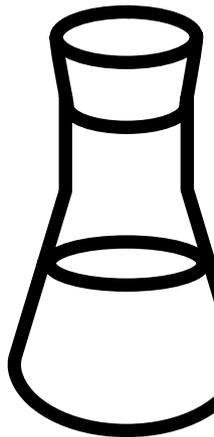
O feijão seco é a leguminosa seca com maiores disponibilidades para consumo, tendo representado, em média, 61,7% das disponibilidades totais destes produtos no período 2016-2020, enquanto o grão-de-bico seco representou 38,3%. No entanto, o grão-de-bico ganhou representatividade neste período, com um aumento de 24,5 p.p. em 2020 face a 2016, ano em que a importância desta leguminosa era de 24,8%, em detrimento da perda de importância do feijão seco no mesmo período.

DISPONIBILIDADES, PRODUÇÃO E SALDO COMERCIAL DE LEGUMINOSAS SECAS



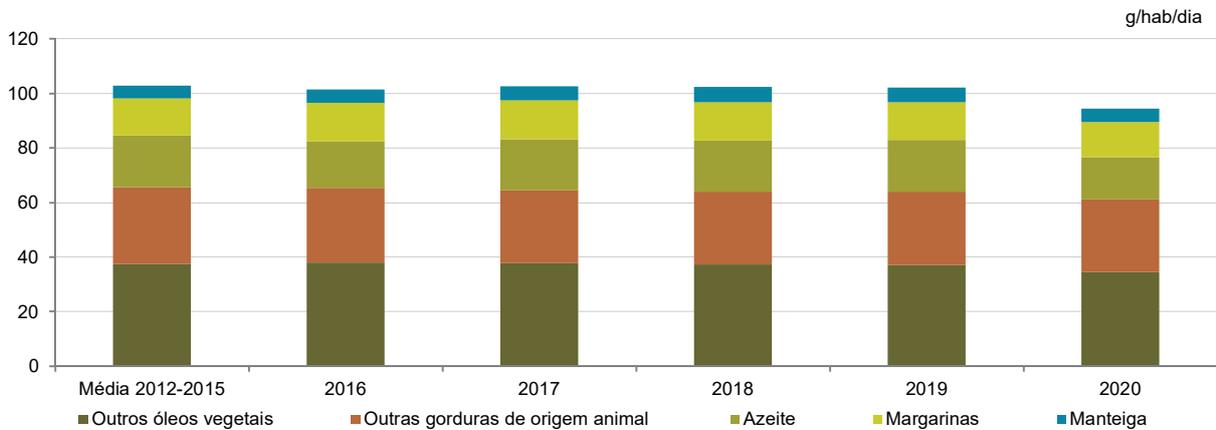
FONTE: INE, I. P.

O acréscimo das disponibilidades para consumo de leguminosas secas, entre 2016 e 2019, deveu-se ao aumento das importações nesse período (+48,1%), as quais diminuíram 26,3% em 2020 face a 2019 em linha com o decréscimo das disponibilidades destes produtos.



2.10 - ÓLEOS E GORDURAS

DISPONIBILIDADES DIÁRIAS PER CAPITA DE ÓLEOS E GORDURAS



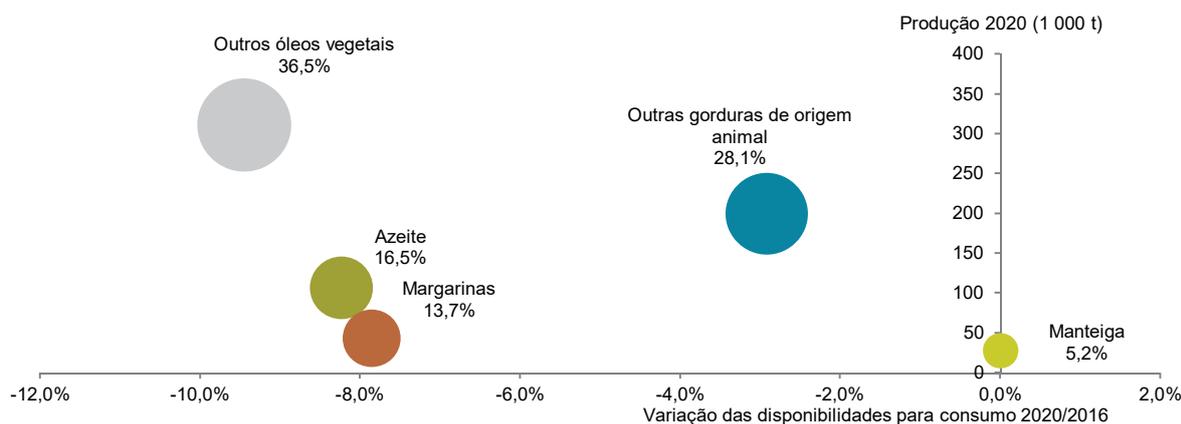
FONTE: INE, I. P.

Em 2020, os óleos e gorduras apresentaram disponibilidades diárias para consumo de 94,5 g/hab (34,5 kg/hab/ano), menos 7,7 g/hab face a 2019. Em termos médios, as disponibilidades do período 2016-2020 (100,7 g/hab/dia) diminuíram 2,2% face ao período 2012-2015 (102,9 g/hab/dia).

Apesar do decréscimo observado em 2020, as disponibilidades de óleos e gorduras mantiveram-se relativamente estáveis entre 2016 e 2019, sendo apenas de assinalar o aumento de 1,3% em 2017, ano em que as disponibilidades diárias no período em análise (102,7 g/hab/dia) atingiram o máximo.

Em termos de estrutura das disponibilidades para consumo, a importância dos diferentes produtos, entre 2016-2020, manteve-se inalterada, sendo os outros óleos vegetais o produto com maiores disponibilidades (36,7%, em média, equivalente a 36,9 g/hab/dia ou a 13,5 kg/hab/ano), seguidos das outras gorduras de origem animal (26,7%, em média, equivalente a 26,9 g/hab/dia ou a 9,8 kg/hab/ano), do azeite (17,7%, em média, equivalente a 17,8 g/hab/dia ou a 6,5 kg/hab/ano), da margarina (13,7%, em média, equivalente a 13,8 g/hab/dia ou a 5,0 kg/hab/ano) e da manteiga (5,2%, em média, equivalente a 5,3 g/hab/dia ou a 1,9 kg/hab/ano).

DISPONIBILIDADES DIÁRIAS PER CAPITA DE ÓLEOS E GORDURAS - 2016/2020



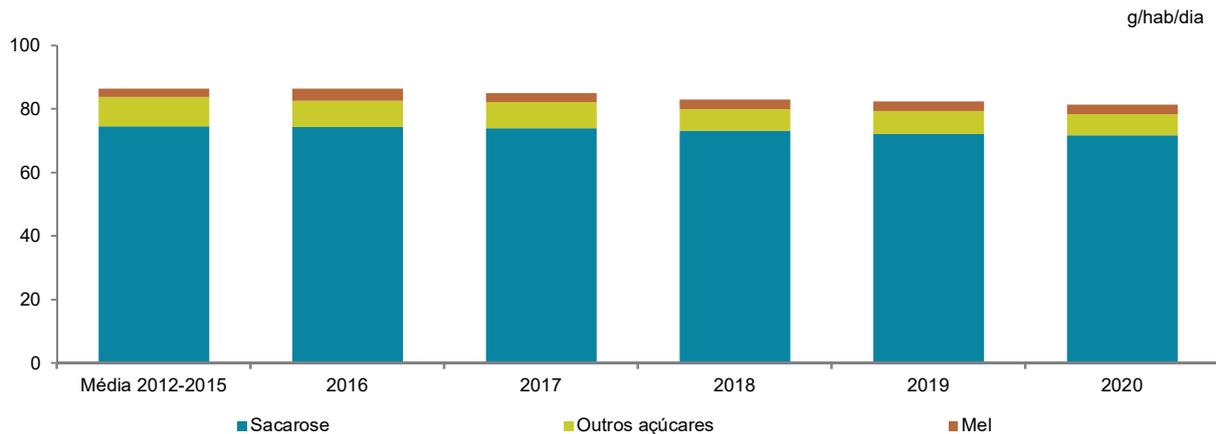
NOTA: A dimensão dos círculos representa o peso relativo de cada produto no total das disponibilidades diárias para consumo do grupo de produtos em 2016-2020

FONTE: INE, I. P.

Em 2020, verificou-se um decréscimo das disponibilidades diárias dos diferentes tipos de óleos e gorduras, destacando-se no conjunto os outros óleos vegetais com uma redução de 9,4%, o azeite com -8,2% e a margarina com -7,9%.



2.11 - AÇÚCAR

DISPONIBILIDADES DIÁRIAS PER CAPITA
DE AÇÚCARES

FONTE: INE, I. P.

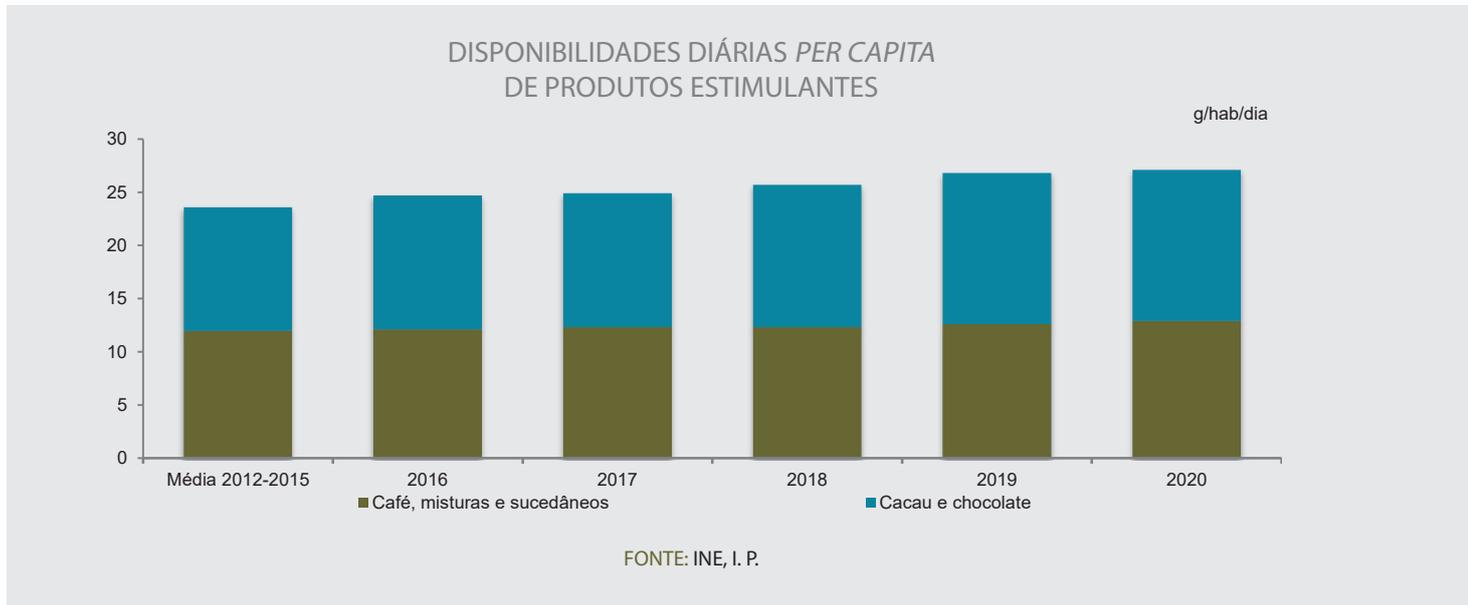
As disponibilidades diárias de açúcares adicionados totalizaram 81,4 g/hab/dia em 2020 (em média, 83,7 g/hab/dia, no período 2016-2020), menos 5,1 g/hab/dia face a 2016. Este decréscimo foi gradual entre 2016 e 2020, a uma taxa média de variação de -1,5% ao ano. Em média, as disponibilidades diárias decresceram 2,8 g/hab entre os períodos 2012-2015 e 2016-2020.

Em termos de estrutura das disponibilidades de açúcares, a sacarose manteve-se como o produto mais relevante, representando em média 87,4% do total no período 2016-2020 (73,2 g/hab/dia, equivalente a 26,7 kg/hab/ano), seguido de outros açúcares com 8,8% (7,4 g/hab/dia, equivalente a 2,7 kg/hab/ano) e do mel com 3,8% (3,2 g/hab/dia, equivalente a 1,2 kg/hab/ano).

Dado que as disponibilidades para consumo dos outros açúcares decresceram 19,5% no período em análise (-1,6 g/hab/dia), enquanto as da sacarose decresceram apenas 3,6% (-2,7 g/hab/dia), esta aumentou a sua importância no total dos açúcares (de 86,1% em 2016 para 88,2% em 2020). Por sua vez, as disponibilidades diárias de mel decresceram 21,1% em 2017 (-0,8 g/hab/dia), mas mantiveram-se estáveis no período restante.



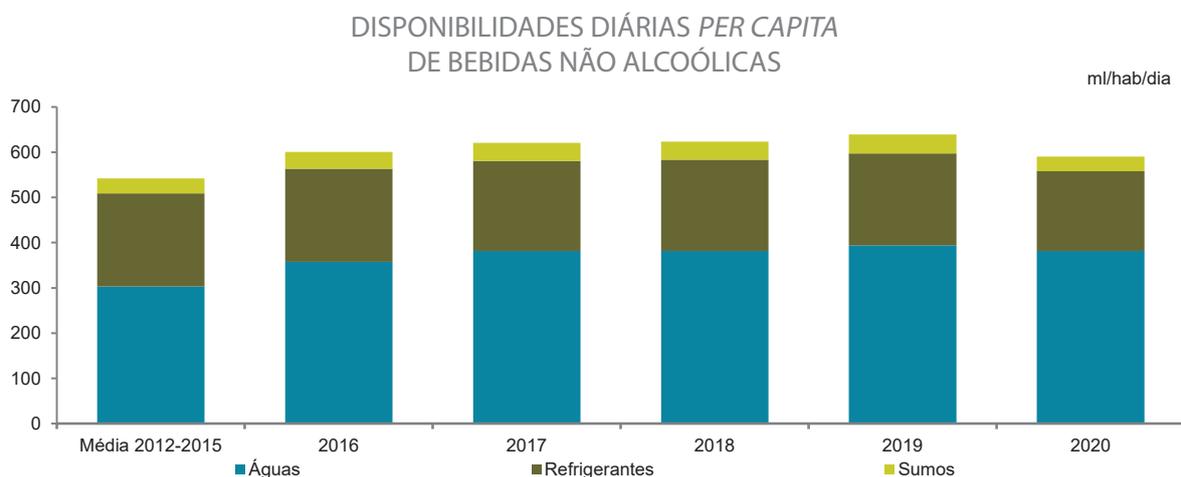
2.12 - PRODUTOS ESTIMULANTES



Os produtos estimulantes incluem café, misturas e sucedâneos de café, assim como cacau e chocolates.

As disponibilidades diárias para consumo destes produtos totalizaram 27,1 g/hab/dia em 2020 (em média, 25,8 g/hab/dia, entre 2016 e 2020), +9,7% face a 2016 e +14,8% comparativamente à média das disponibilidades do período 2012-2015. Para esta evolução contribuiu maioritariamente a oferta diária disponível de cacau e chocolates, que aumentou 12,7% entre 2016 e 2020, totalizando 14,2 g/hab/dia em 2020 e aumentando a sua importância no conjunto dos produtos estimulantes (49,4% no período 2012-2015 que compara com 51,8%, em 2016-2020). As disponibilidades de café e seus derivados por sua vez aumentaram 6,6% no mesmo período, fixando-se num consumo aparente diário de 12,9 g/hab/dia em 2020.

2.13 - BEBIDAS NÃO ALCOÓLICAS



As bebidas não alcoólicas incluem sumos, refrigerantes e águas engarrafadas.

Em 2020, cada residente em território nacional teve disponível para consumo 589,9 ml/hab/dia (215,3 l/hab/ano) de bebidas não alcoólicas, menos 7,7% do que em 2019 (-17,9 l/hab/ano), invertendo a tendência de aumento que se verificava desde 2013 a um ritmo de 3,1% ao ano. Esta evolução negativa das disponibilidades para consumo em 2020 ocorreu para todas as bebidas não alcoólicas, mas com maior impacto nos refrigerantes (-10,0 l/hab/ano), enquanto nas águas e nos sumos a redução foi mais moderada (respetivamente, -4,3 l/hab/ano e -3,6 l/hab/ano). Para esta evolução não será alheia a situação pandémica associada ao encerramento de estabelecimentos de restauração e ao decréscimo da sua atividade após abertura, não tendo o consumo das famílias em casa sido suficiente para permitir a manutenção dos níveis de consumo aparente destas bebidas.

A estrutura das disponibilidades das bebidas não alcoólicas para consumo, ainda assim, manteve-se inalterada no período 2016-2020, sendo a água engarrafada a bebida disponível em maior quantidade com, em média, 61,7% (379,4 ml/hab/dia ou 138,5 l/hab/ano), seguida pelos refrigerantes com 32,0% (196,9 ml/hab/dia ou 71,9 l/hab/ano) e pelos sumos com 6,2% (38,3 ml/hab/dia ou 14,0 l/hab/ano).

No entanto, é de referir que as águas reforçaram a sua liderança no período de 2016 a 2020, com um aumento de 5,2 p.p., enquanto que os refrigerantes viram a sua posição perder 4,4 p.p.. Para esta situação terá contribuído a entrada em vigor em 2017 do imposto sobre as bebidas com açúcar, cujo impacto sobre o consumo aparente dos refrigerantes se fez sentir neste ano com uma redução de 3,5% face a 2016 (-2,6 l/hab/ano). Ainda assim, estas disponibilidades voltam a aumentar até 2019, mas para níveis inferiores aos registados em 2016 antes da aplicação do novo imposto. Paralelamente, as disponibilidades dos sumos aumentaram 11,7% (+1,6 l/hab) e as águas engarrafadas 10,0% (+13,1 l/hab) entre 2016 e 2019.



2.14 - BEBIDAS ALCOÓLICAS

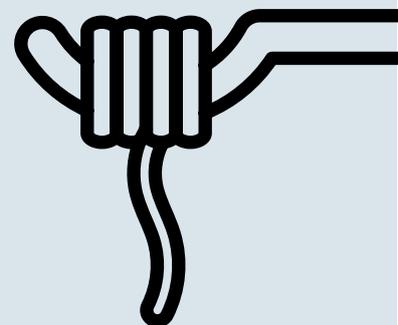


FONTE: INE, I. P.

Em 2020, as quantidades diárias disponíveis *per capita* de bebidas alcoólicas foram de 268,6 ml/hab/dia (98,0 l/hab/ano), mas, tal como nas bebidas não alcoólicas, as disponibilidades diminuíram face a 2019 (-14,3%, equivalente a -16,3 l/hab/ano), sendo a evolução negativa para todas as bebidas alcoólicas neste período. O efeito das medidas de confinamento que levaram ao encerramento de estabelecimentos da restauração e de diversão noturna, sendo que estes permaneceram encerrados durante todo o ano de 2020, determinou a redução do consumo aparente das bebidas alcoólicas neste ano, que foi mais expressiva em termos relativos nas outras bebidas alcoólicas (aguardentes, licores e outras bebidas destiladas e fermentadas) com uma redução de 42,7% (-2,3 l/hab/ano), seguidas do vinho com -16,6% (-8,2 l/hab/ano) e por último da cerveja com -9,8% (-5,8 l/hab/ano).

Em termos de evolução, é de referir ainda que até 2017 se observou um aumento das disponibilidades *per capita* do total de bebidas alcoólicas (+8,4% face a 2016), para o que contribuiu essencialmente o aumento de 14,6% das disponibilidades para consumo de cerveja (+7,9 l/hab/ano). Comparando com a média do período 2012-2015, as disponibilidades de bebidas alcoólicas em 2017 representaram um aumento de 20,6% (+19,9 l/hab), para o que contribuiu, para além da cerveja, o aumento das disponibilidades de vinho em 17,8% (+7,5 l/hab). Já em 2018 e 2019 verificou-se uma manutenção dos valores das disponibilidades para consumo destas bebidas.

Estruturalmente, a cerveja continuou a ser a bebida alcoólica com maior quantidade disponível para consumo, 52,3%, em média, das quantidades totais disponíveis para consumo destas bebidas em 2016-2020 (157,9 ml/hab/dia, equivalente a 57,6 l/hab/ano), seguida do vinho com 43,4% (131,1 ml/hab/dia, equivalente a 47,9 l/hab/ano). As outras bebidas alcoólicas têm uma importância reduzida no total, 4,3%, em média, no período 2016-2020 (13,2 ml/hab/dia, equivalente a 4,8 l/hab/ano).



3

CONTRIBUIÇÃO DAS DISPONIBILIDADES ALIMENTARES PARA O FORNECIMENTO DE MACRONUTRIENTES, ENERGIA E MICRONUTRIENTES

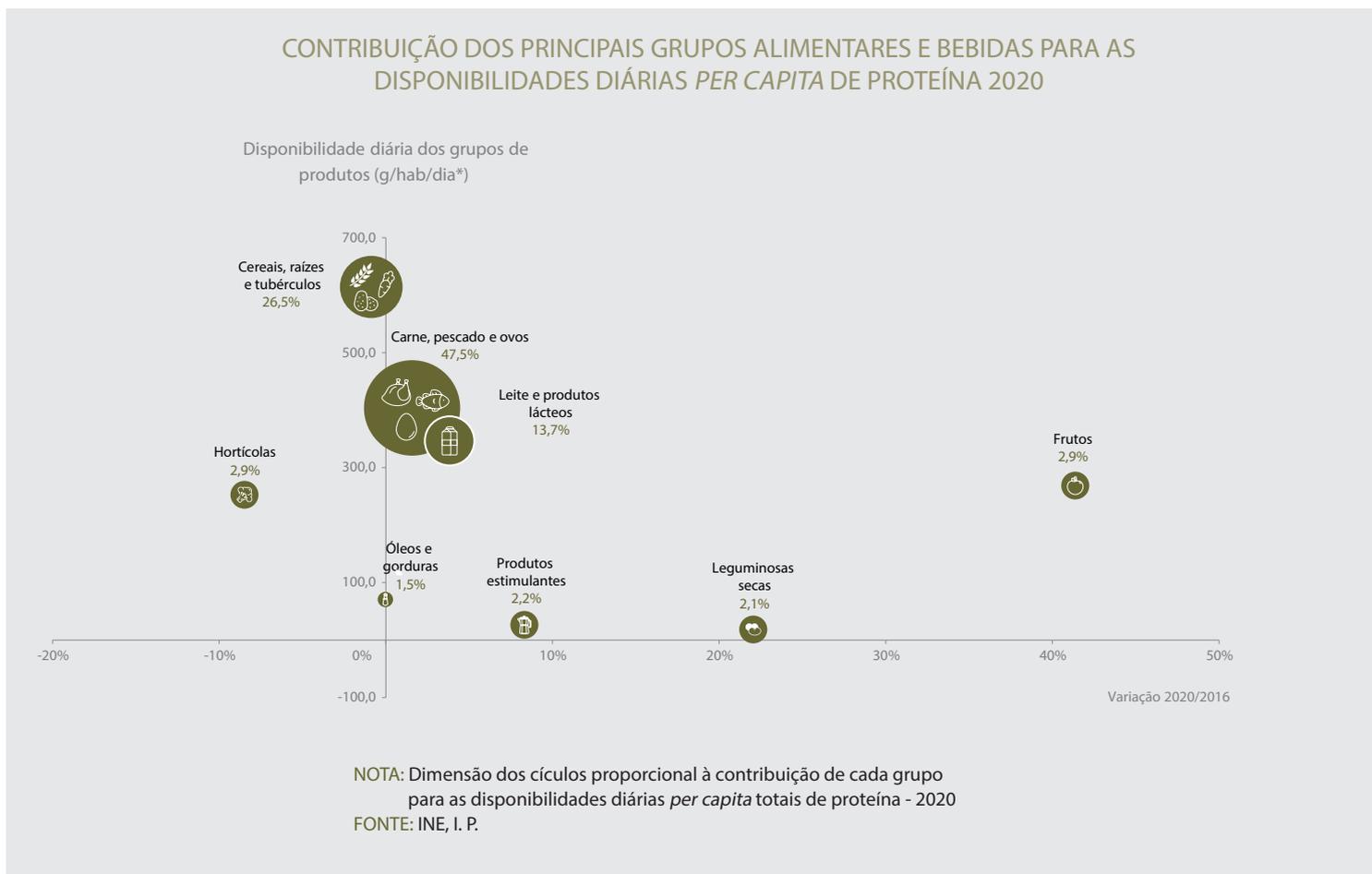
Os alimentos são constituídos por nutrientes, sendo os macronutrientes os que existem em maior proporção e que são responsáveis pelo fornecimento de energia ao organismo humano. Estes macroconstituintes estão agrupados em proteínas, gorduras e hidratos de carbono. Em termos de energia, as proteínas fornecem 4 Kcal/g, as gorduras 9 Kcal/g e os hidratos de carbono 4 Kcal/g.

Além destes, os alimentos fornecem ainda micronutrientes, vitaminas e minerais, elementos com funções reguladoras, como a produção de enzimas e outras substâncias que regulam o metabolismo. Os micronutrientes são classificados como elementos essenciais e devem ser adquiridos diariamente através da dieta alimentar. Estes microconstituintes são necessários em quantidades muito pequenas, mas a sua carência pode causar graves alterações no funcionamento do organismo humano.

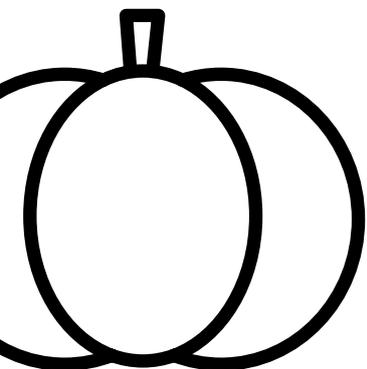
3.1 - MACRONUTRIENTES

3.1.1 - PROTEÍNAS

No quinquénio 2016-2020, as disponibilidades alimentares diárias por habitante apresentaram um teor médio em proteínas de 131,1 g/hab/dia que compara com 122,8 g/hab/dia em 2012-2015. Em 2020, estas disponibilidades foram de 130,4 g/hab/dia, sendo que as principais fontes de proteínas, foram os grupos “Carne, pescado e ovos” com 47,5%, “Cereais, raízes e tubérculos” com 26,5% e “Leite e produtos lácteos” com 13,7%.

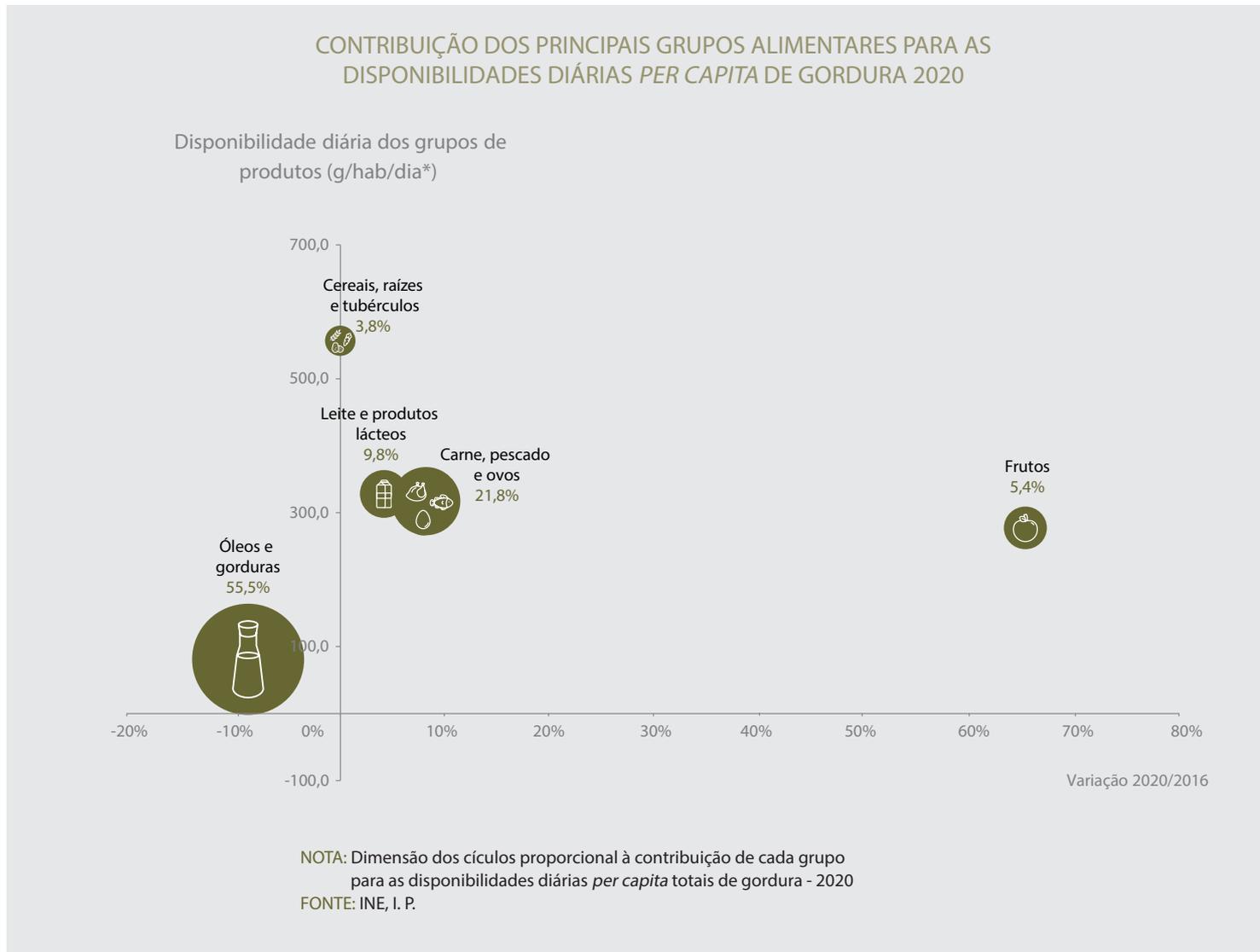


Os grupos dos “Frutos” e das “Leguminosas secas”, apesar do menor contributo para as disponibilidades proteicas (2,9% e 2,1%, respetivamente), apresentaram uma evolução positiva de 40,7% e 21,7% no quinquénio 2016-2020, enquanto os “Hortícolas”, com uma importância de 2,9%, decresceram a sua contribuição em 7,3%.



3.1.2 - GORDURAS

Entre 2016 e 2020, as disponibilidades diárias *per capita* médias de gorduras dos produtos alimentares totalizaram 155,0 g/hab/dia que compara com 149,6 g/hab/dia em 2012-2015. Em 2020, estas disponibilidades foram de 150,5 g/hab/dia.



As disponibilidades das gorduras provieram principalmente do grupo "Óleos e gorduras". Não obstante a sua importância ter decrescido ao longo do quinquénio em análise (-7,2%), em 2020 ainda representava 55,5% do total.

Com menor expressão, o grupo "Carne, pescado e ovos" contribuiu com 21,8% para o total de gorduras em 2020 e o grupo "Leite e produtos lácteos" com 9,8%.

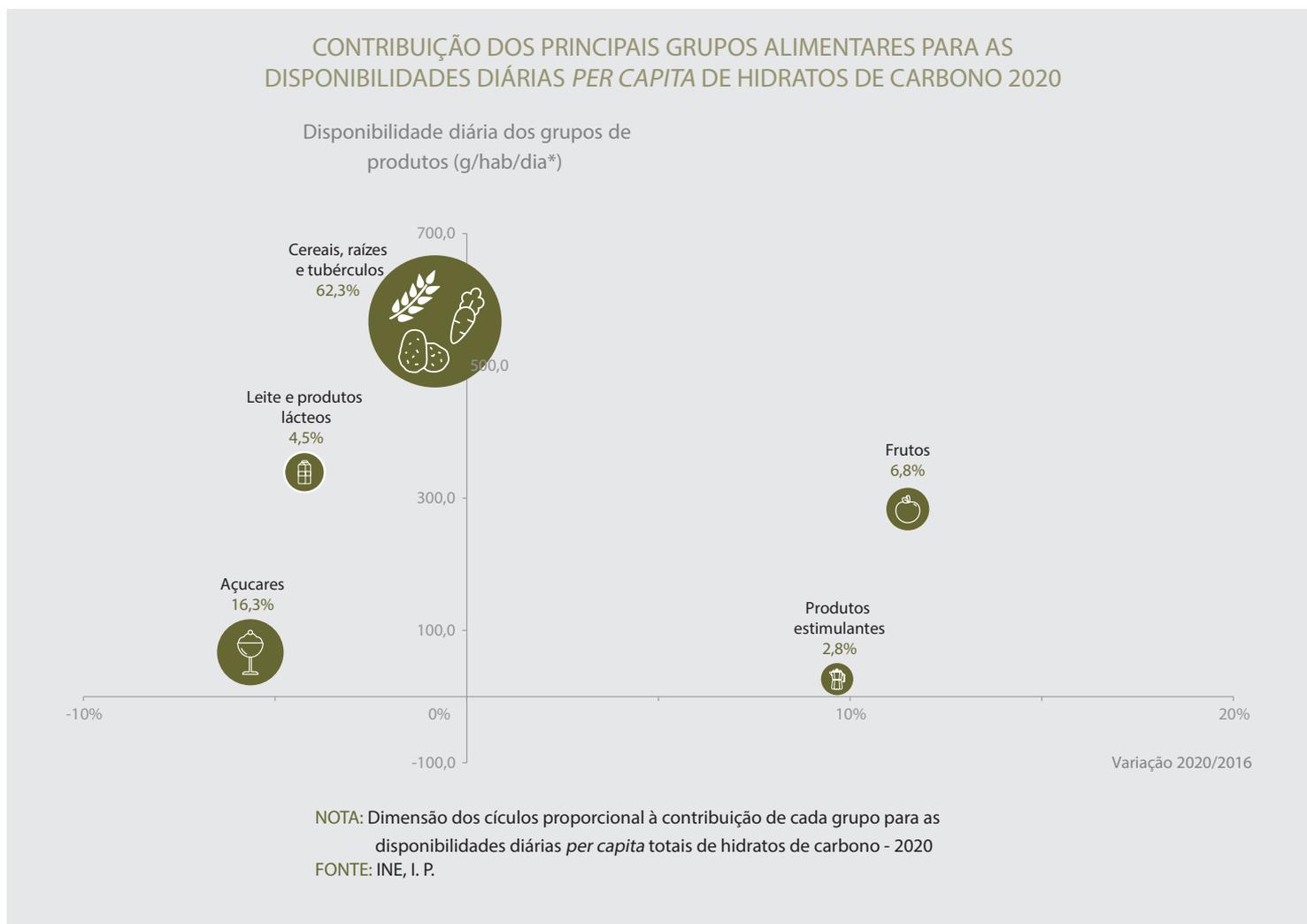
O grupo dos "Frutos", com uma contribuição de 5,4% para as disponibilidades diárias de gordura, aumentou a sua contribuição em 64,0%.





3.1.3 - HIDRATOS DE CARBONO

No quinquénio em análise, as disponibilidades diárias médias por habitante de hidratos de carbono foram 489,9 g/hab/dia que compara com 484,3 g/hab/dia em 2012-2015. Em 2020, estas disponibilidades foram de 484,3 g/hab/dia.

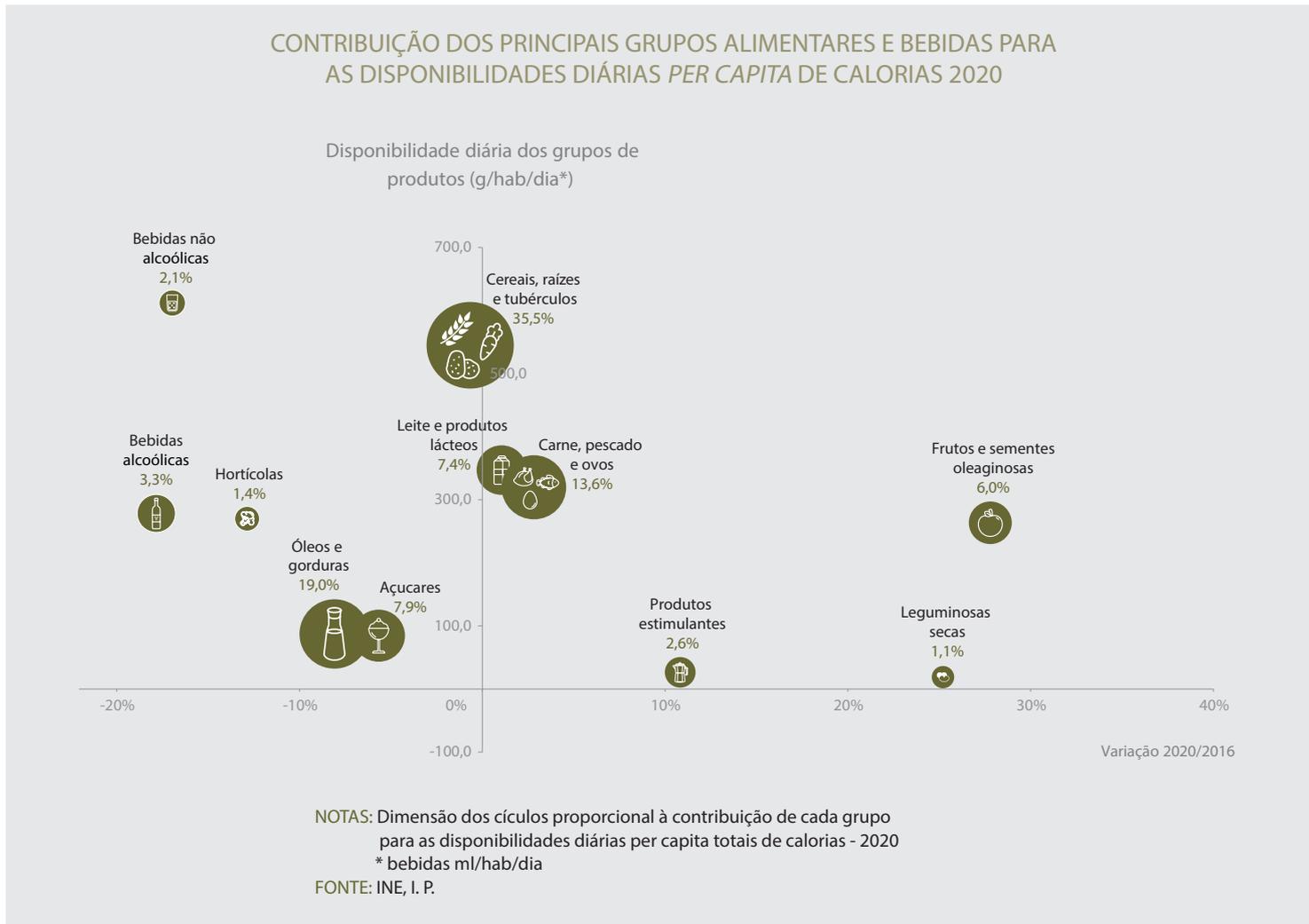


O grupo dos "Cereais, raízes e tubérculos" contribuiu com 62,3% do total das disponibilidades diárias de hidratos de carbono, seguido dos grupos dos "Açúcares" com 16,3%, dos "Frutos" (6,8%) e do "Leite e produtos lácteos" com 4,5%.

Entre 2016 e 2020, a importância dos hidratos de carbono provenientes do grupo dos "Açúcares" diminuiu 5,5%. Em contrapartida, o peso dos hidratos de carbono com origem nos "Frutos" aumentou 11,2%.

3.1.4 - ENERGIA

Em 2020, o aporte calórico total das disponibilidades diárias alimentares *per capita* foi 3 990 kcal/hab/dia (média 2016-2020 de 4 075 kcal/hab/dia, que compara com 3 954 kcal/hab/dia em 2012-2015).



Para o aporte calórico diário *per capita* disponível em 2020 contribuíram principalmente os grupos “Cereais, raízes e tubérculos” (35,5%), “Óleos e gorduras” (19,0%), “Carne, pescado e ovos” (13,6%), “Açúcares” (7,9%) e “Leite e produtos lácteos” (7,4%). Os grupos com menor contribuição foram as “Hortícolas” com 1,4% e “Leguminosas secas” com 1,1%.

O grupo das bebidas alcoólicas destaca-se, não pela sua importância, mas pelo facto da energia disponibilizada ser proveniente quase exclusivamente do álcool (7 kcal/g álcool). Em 2020, este grupo foi responsável por 3,3% da energia disponível.



3.2 - MICRONUTRIENTES

3.2.1 - VITAMINAS

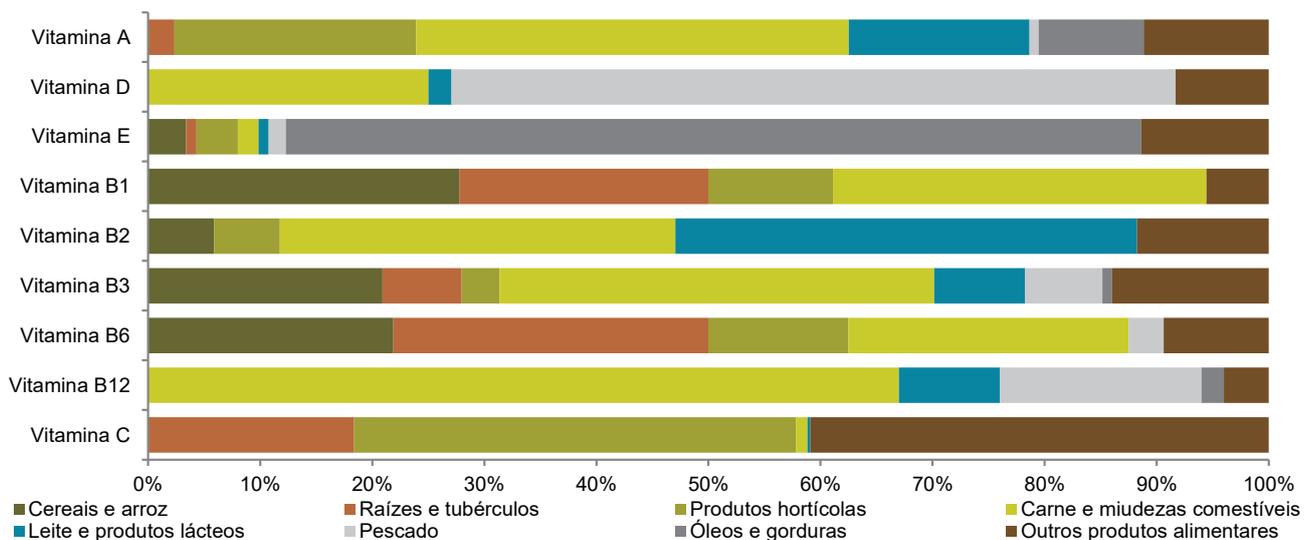
As disponibilidades alimentares diárias *per capita* de vitaminas apuradas na BAP para o período 2016-2020 são apresentadas no quadro seguinte.

DISPONIBILIDADES ALIMENTARES DIÁRIAS
PER CAPITA DE VITAMINAS

		Média 2016-2020	2020
Vitamina A	µg/hab/dia	1 202,4	1 139,3
Vitamina D	µg/hab/dia	5,0	4,8
Vitamina E	mg/hab/dia	34,1	32,5
Vitamina B1	mg/hab/dia	2,1	1,8
Vitamina B2	mg/hab/dia	1,7	1,7
Vitamina B3	mg/hab/dia	59,8	59,4
Vitamina B6	mg/hab/dia	3,4	3,2
Vitamina B12	µg/hab/dia	10,3	10,0
Vitamina C	mg/hab/dia	180,5	177,4

FONTE: INE, I. P.

CONTRIBUIÇÃO DOS PRINCIPAIS GRUPOS ALIMENTARES PARA AS
DISPONIBILIDADES DIÁRIAS *PER CAPITA* DE VITAMINAS - 2020



FONTE: INE, I. P.



VITAMINA A

Os produtos que mais contribuíram para as disponibilidades diárias de vitamina A em 2020 foram a “Carne e miudezas” com 38,4%, seguidos dos “Hortícolas” com 21,5%, do “Leite e produtos lácteos” com 16,0% e dos “Óleos e gorduras” com 9,4%.

VITAMINA D

O “Pescado” foi responsável em 2020 por 64,6% da vitamina D disponível diariamente por habitante, seguindo-se a “Carne e miudezas” com um contributo de 25,0%, os “Ovos” com 8,3% e o “Leite e produtos lácteos” com 2,1%.

VITAMINA E

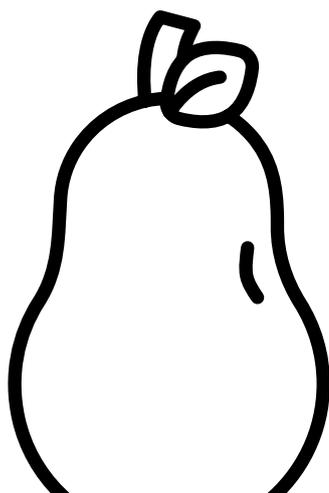
Em 2020, 76,3% da vitamina E disponível por dia e por habitante resultou do contributo dos “Óleos e gorduras”, sendo a contribuição dos “Frutos (incluindo a azeitona)” de 8,6% e dos “Hortícolas” de 3,7%.

VITAMINAS DO COMPLEXO B

As disponibilidades diárias de vitamina B1 (Tiamina) e de vitamina B6 (Piridoxina) foram provenientes, em 2020, maioritariamente da “Carne e miudezas” (vitB1 - 33,3% e vit B6 - 25,0%), dos “Cereais” (vitB1 - 27,8% e vit B6 - 21,9%) e das “Raízes e tubérculos” (vitB1 - 22,2% e vit B6 - 28,1%), enquanto a vitamina B2 (Riboflavina) proveio maioritariamente do “Leite e produtos lácteos” (41,2%) e da “Carne e miudezas” (35,3%). Relativamente à vitamina B3 (Niacina), os produtos que mais contribuíram para a disponibilidade diária desta vitamina em 2020 foram a “Carne e miudezas” (38,7%), os “Cereais” (20,9%) e o “Leite e produtos lácteos” (8,1%), enquanto 67,0% das disponibilidades diárias de vitamina B12 (Cobalamina) tiveram origem na “Carnes e miudezas” e 18,0% no “Pescado”.

VITAMINA C

Os “Frutos” e os “Hortícolas” foram os grupos que mais contribuíram para as disponibilidades diárias de vitamina C em 2020, respetivamente 37,9% e 36,6%, cabendo às “Raízes e tubérculos” uma contribuição de 17,1%.



3.2.2 - MINERAIS

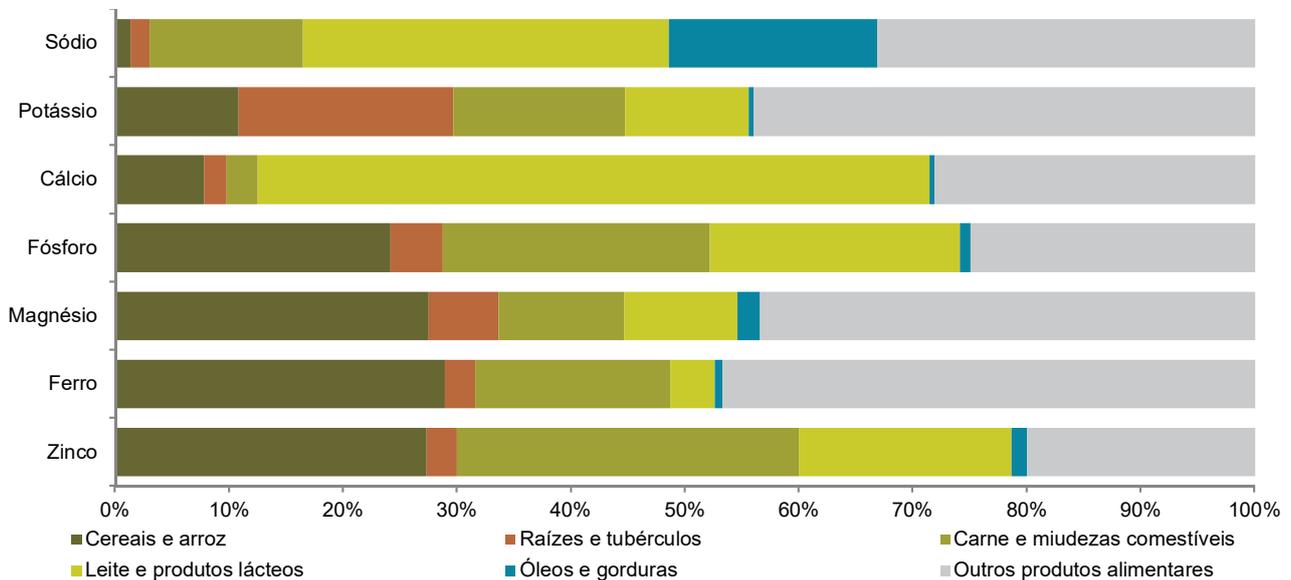
As disponibilidades alimentares diárias *per capita* de minerais apuradas na BAP, para o período 2016-2020, são apresentadas no quadro seguinte.

DISPONIBILIDADES ALIMENTARES DIÁRIAS
PER CAPITA DE MINERAIS

	(mg/hab/dia)	
	Média 2016-2020	2020
Sódio	1 225,2	1 205,6
Potássio	5 178,2	5 106,6
Cálcio	1 007,6	1 003,4
Fósforo	1 963,3	1 960,6
Magnésio	457,0	457,0
Ferro	15,7	15,5
Zinco	15,6	15,6

FONTE: INE, I. P.

CONTRIBUIÇÃO DOS PRINCIPAIS GRUPOS ALIMENTARES PARA AS
DISPONIBILIDADES DIÁRIAS *PER CAPITA* DE MINERAIS 2020



FONTE: INE, I. P.



SÓDIO

Os produtos que mais contribuíram para as disponibilidades diárias de Sódio em 2020 foram os “Leite e produtos lácteos” (31,6%), “Pescado” (19,3%), “Óleos e gorduras” (18,0%) e “Carne e miudezas” (13,2%).

POTÁSSIO

A origem das disponibilidades diárias de Potássio em 2020 está distribuída pelos vários grupos alimentares, sendo a contribuição mais representativa a das “Raízes e tubérculos” com 18,7%.

CÁLCIO

A principal fonte das disponibilidades diárias de Cálcio foi, em 2020, o “Leite e produtos lácteos” (58,3%), seguido dos “Hortícolas” com 9,5% e dos “Cereais” com 7,7%.

FÓSFORO

Os produtos que mais contribuíram para as disponibilidades de Fósforo em 2020 foram os “Cereais” (24,1%), as “Carnes e miudezas” (23,4%) e o “Leite e produtos lácteos” (21,9%).

MAGNÉSIO

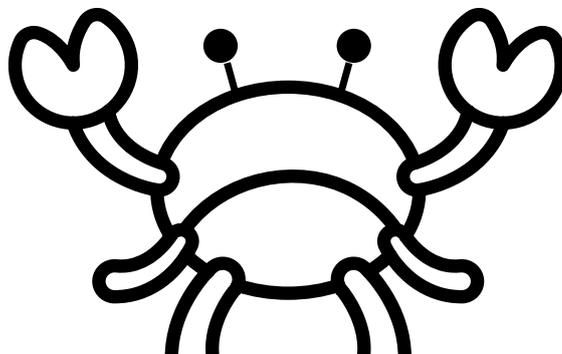
Os “Cereais” foram os produtos que mais contribuíram para as disponibilidades diárias de Magnésio em 2020 (27,3%), seguidos dos “Frutos” (12,5%), das “Carnes e miudezas” (10,9%) e do “Leite e produtos lácteos” (9,8%).

FERRO

A principal fonte de Ferro nas disponibilidades alimentares diárias em 2020 foram os “Cereais” (28,4%), “Carne e miudezas” (16,8%), “Hortícolas” (11,6%) e “Frutos” (9,0%).

ZINCO

As “Carnes e miudezas” foram os principais fornecedores de Zinco em 2020 com 28,8% das disponibilidades deste mineral, seguindo-se os “Cereais” com 26,3% e o “Leite e produtos lácteos” com 17,9%.

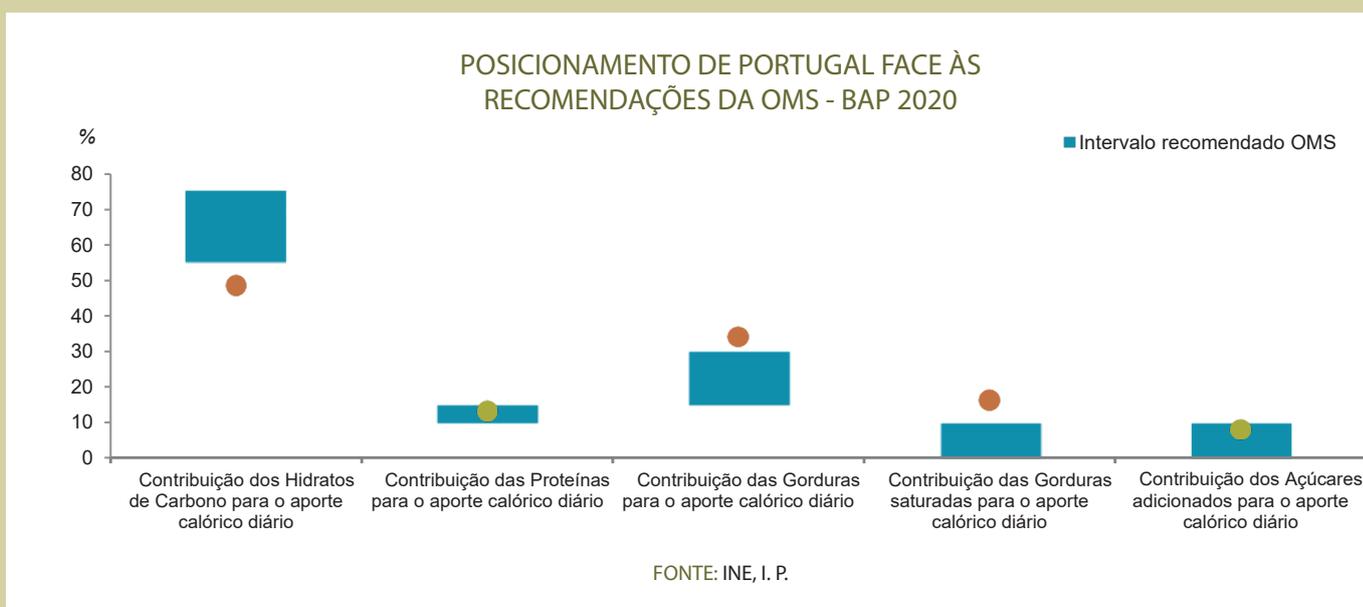


4 DISPONIBILIDADES ALIMENTARES FACE ÀS RECOMENDAÇÕES PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

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.

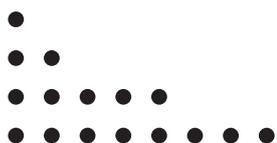
Os hidratos de carbono devem contribuir com 55-75%¹ para o aporte calórico das disponibilidades alimentares, as gorduras com 15-30%¹ e as proteínas com 10-15%¹.

Tendo em conta recomendações da Organização Mundial de Saúde (OMS) no que diz respeito à contribuição dos macronutrientes para o aporte calórico das disponibilidades alimentares, verificaram-se desvios no período 2016-2020 face ao recomendado, os quais têm características estruturais, uma vez que já tinham sido sinalizados em edições anteriores da BAP.



No caso das gorduras, a contribuição energética das disponibilidades calculada pela BAP foi de 33,9% em 2020 (33,8% em 2016), valor superior ao limite máximo recomendado para o consumo (30%). Já a contribuição dos hidratos de carbono foi de 48,6% nesse ano (idêntica em 2016), abaixo do intervalo recomendado (55-75%). As proteínas apresentaram uma contribuição energética de 13,1% em 2020 (12,7% em 2016), dentro do intervalo recomendado (10-15%). Realça-se, no entanto, que estas proporções estão referenciadas a um aporte calórico de 3 990 kcal (2020) pelo que, quando reportadas a um plano alimentar que corresponda à média diária de calorias recomendada (2 000 kcal/hab/dia) e tendo em conta os níveis de ingestão de referência (50 gramas de proteína, 70 gramas de gorduras e 260 gramas de hidratos de carbono), os montantes calculados na BAP em 2020 ultrapassam este referencial em valor absoluto para todos os macronutrientes (proteínas - 130,4 g/hab/dia; gorduras - 150,5 g/hab/dia; hidratos de carbono - 484,3g/hab/dia). Salvaguarda-se, contudo, que se tratam de disponibilidades alimentares para consumo e não necessariamente de consumo alimentar.

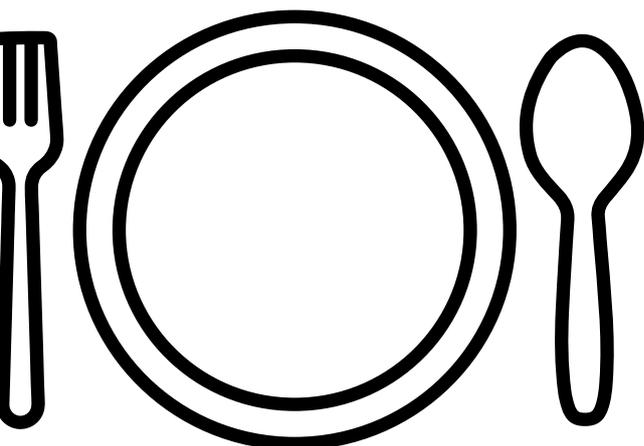
¹ Recomendações da Organização Mundial de Saúde (OMS) e da Organização das Nações Unidas para a Agricultura e Alimentação (FAO) no âmbito do Joint WHO/FAO Expert Consultation.



Segundo a 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. Entre 2016 e 2020, a proporção das calorias provenientes destas gorduras foi superior ao recomendado, sendo de 16,2% em 2020 (15,7% em 2016). Também neste caso, tendo em conta a comparação com uma dieta com um aporte calórico médio de 2 000 kcal em que o montante de gorduras saturadas não deve ultrapassar 20 gramas, o valor das disponibilidades destas gorduras em termos absolutos de 71,6 g/hab/dia calculado pela BAP em 2020 situa-se muito acima do valor de referência.

Outra questão importante relativamente ao padrão alimentar saudável é a contribuição dos açúcares adicionados 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, contrariamente aos restantes produtos alimentares. As recomendações da OMS indicam que, no máximo, os açúcares adicionados devem contribuir até 10% do aporte calórico diário, referindo adicionalmente que limites inferiores a 5% devem ser considerados por forma a obterem-se benefícios adicionais para a saúde. Já na BAP, as calorias disponíveis através dos açúcares adicionados, em 2020, situaram-se abaixo do limite recomendado com 7,9% (8,3% em 2016). No entanto dado o aporte calórico diário total das disponibilidades alimentares apurado para 2020, o contributo de 7,9% corresponde a 78,7 g de açúcar adicionado, quando numa dieta de 2 000 kcal/hab o máximo recomendado não deve exceder 50 g. Considerando, para além do açúcar adicionado, os açúcares naturais presentes nos alimentos, o total perfaz 17,9% do aporte calórico das disponibilidades alimentares em 2020 (18,3% em 2016), sendo equivalente a 178,6 g, valor muito acima dos 90 gramas do valor de referência indicado para uma dieta de 2 000 kcal/hab.

A OMS refere ainda que uma alimentação saudável deve garantir a ingestão de 400 gramas de hortícolas e frutos diariamente. As disponibilidades diárias por habitante destes dois grupos de produtos alimentares apuradas pela BAP totalizaram em média, entre 2016 e 2020, cerca de 559,1 g (498,6 g em 2012-2015), valor superior ao recomendado, mas que no total das disponibilidades dos alimentos que compõem a Roda dos Alimentos fica aquém da proporção desejada.





VITAMINAS E MINERAIS

DISPONIBILIDADES ALIMENTARES DIÁRIAS
PER CAPITA DE VITAMINAS - 2020

		Valores de referência *1	2020
Vitamina A	µg/hab/dia	800,0	1 139,3
Vitamina D	µg/hab/dia	5,0	4,8
Vitamina E	mg/hab/dia	12,0	32,5
Vitamina B1	mg/hab/dia	1,1	1,8
Vitamina B2	mg/hab/dia	1,4	1,7
Vitamina B3	mg/hab/dia	16,0	59,4
Vitamina B6	mg/hab/dia	1,4	3,2
Vitamina B12	µg/hab/dia	2,5	10,0
Vitamina C	mg/hab/dia	80,0	177,4

DISPONIBILIDADES ALIMENTARES DIÁRIAS
PER CAPITA DE MINERAIS - 2020

		Valores de referência *1	2020
Sódio	(mg/hab/dia)	< 2 000 *2	1 205,6
Potássio		2 000	5 106,6
Cálcio		800	1 003,4
Fósforo		700	1 960,6
Magnésio		375	457,0
Ferro		14	15,5
Zinco		10	15,6

*1 Regulamento (UE) N.º 1169/2011, de 25 de Outubro de 2011 - doses diárias de referência (adultos)

*2 Recomendação da Organização Mundial de Saúde (Sodium intake for adults and children - Guidelines 2012) - 5 g/pessoa/dia de sal (NaCl)

FONTE: INE, I. P.

Tendo em conta os valores de referência diários de vitaminas e minerais para um adulto, constata-se que as disponibilidades diárias *per capita* destes microconstituintes apuradas pela BAP em 2020 são superiores, tal como já identificado na edição anterior da BAP. Apenas no caso da vitamina D, as quantidades apuradas continuam ligeiramente abaixo, embora esta possa ser sintetizada no organismo humano pela exposição da pele ao sol.

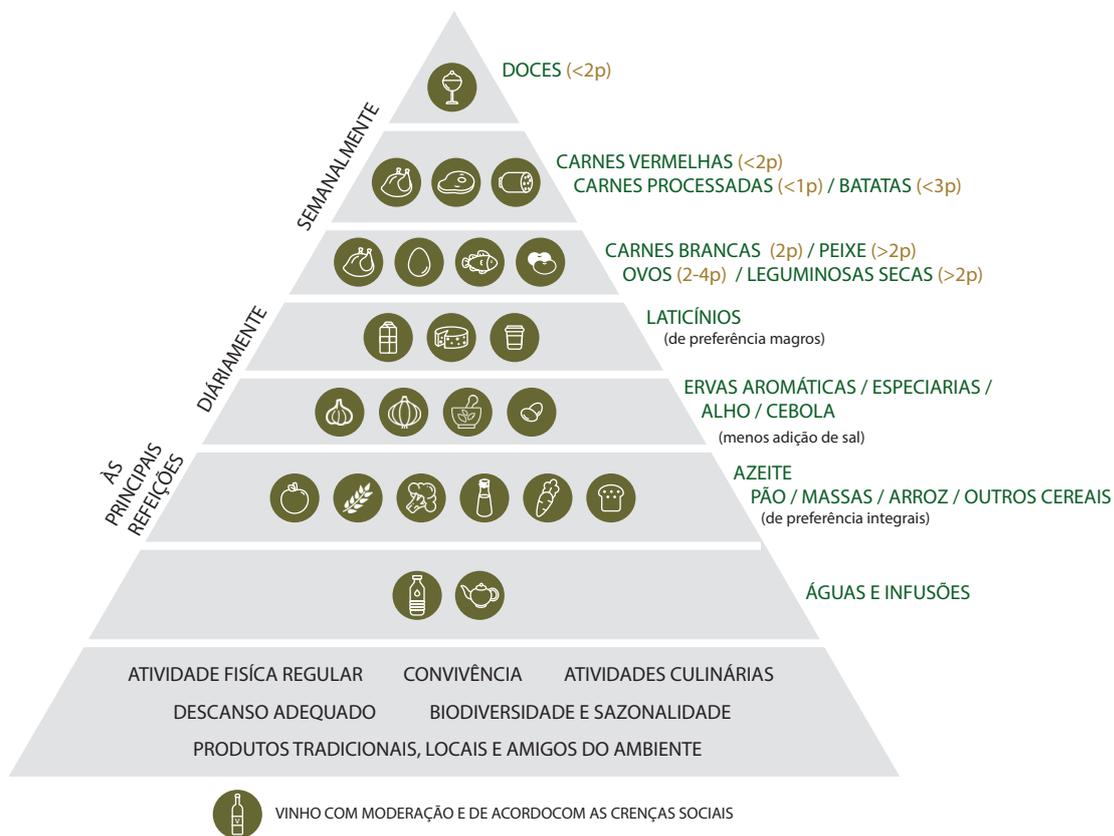




5 DIETA MEDITERRÂNICA

A Dieta Mediterrânica foi distinguida desde 2013 como património imaterial da humanidade, distinção que Portugal partilha com Espanha, Marrocos, Itália, Grécia, Chipre e Croácia.

PIRÂMIDE DA DIETA MEDITERRÂNICA



NOTA: Porções de alimentos baseadas na frugalidade e nos hábitos locais (recomendações para a população adulta)

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.

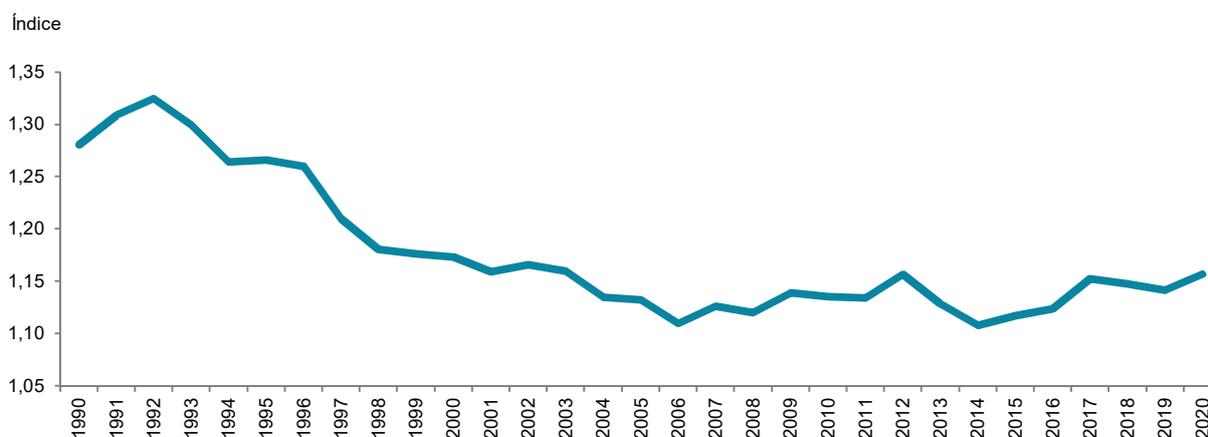


Mais que um padrão alimentar saudável, a dieta mediterrânica traduz um estilo de vida, recorrendo à simplicidade e à variedade dos alimentos que privilegiam os produtos frescos, locais e da época. Azeite extra-virgem, vinho tinto com moderação e peixe são os produtos de eleição, a que se juntam os grãos 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.

Com a alteração dos hábitos alimentares dos tempos atuais, é importante verificar até que ponto o padrão alimentar das disponibilidades alimentares está alinhado com a dieta mediterrânica.

Para o efeito, procedeu-se ao cálculo 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 al². 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.

ÍNDICE DE ADESÃO À DIETA MEDITERRÂNICA - PORTUGAL



FONTE: INE, I. P.

Entre 1992 e 2006, este índice apresentou uma tendência de decréscimo, com uma variação negativa de 16,2%, evidenciando um afastamento das disponibilidades alimentares para consumo em relação ao padrão da Dieta Mediterrânica, para o que contribuiu o decréscimo em 2,7% das calorias provenientes dos produtos da Dieta Mediterrânica, em particular da batata, e o aumento de 13,4% das calorias provenientes de produtos que não fazem parte desta dieta, em particular da carne, gorduras animais e alimentos ricos em açúcar.

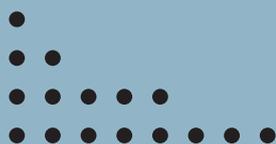
² Alberti A., Fruttini D., Fidanza F. (2009) - The Mediterranean Adequacy Index: Further confirming results of validity. Nutrition, Metabolism & Cardiovascular Diseases (2009) 19, 61-66.

De 2006 a 2012, verificou-se uma inversão de tendência, com o índice a recuperar 4,2%, ainda assim longe dos níveis alcançados no início da década de 90. Esta inflexão foi promovida pelo aumento em 1,8% das calorias provenientes dos produtos típicos da Dieta Mediterrânica, principalmente dos cereais, hortícolas e azeite, e pelo decréscimo em 2,1% das calorias provenientes dos restantes produtos, nomeadamente dos laticínios, das carnes, das gorduras animais e das bebidas alcoólicas (excluindo vinho). De destacar que a maior aproximação ao padrão da dieta mediterrânica neste período ocorreu com o início da recessão económica em Portugal em 2011/2012.

Entre 2012 e 2014, o índice decresceu 4,2%, devido ao decréscimo de 3,0% das calorias provenientes dos produtos típicos da Dieta Mediterrânica, principalmente azeite e cereais, e ao aumento de 1,8% das calorias provenientes dos restantes produtos (carne e alimentos ricos em açúcar). Já entre 2014 e 2017, verificou-se nova inflexão da tendência do índice, com um aumento de 1,5%, desta vez devido essencialmente ao maior contributo dos produtos típicos da dieta mediterrânica (+6,3%) face aos restantes (+1,9%).

De 2017 a 2019, o índice volta a diminuir (-1,0%), com o aumento das calorias provenientes dos outros produtos a superarem os produtos típicos da dieta mediterrânica (+1,5% versus +0,7%).

Em 2020, a contribuição dos dois grupos de produtos decresceu, mas o decréscimo das calorias provenientes dos outros produtos decresceu mais (-4,5%) que as dos produtos típicos da dieta mediterrânica (-2,6%), o que promoveu o aumento do índice de adesão à dieta mediterrânica em 1,3%, situando-se em 1,157, nível idêntico ao obtido em 2012 em plena crise económica em Portugal.



6 METODOLOGIA E CONCEITOS

METODOLOGIA

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 numa classificação própria para efeitos de Balança Alimentar Portuguesa.

A Balança Alimentar disponibiliza um quadro exaustivo de informação relativo ao padrão de abastecimento alimentar de um país, durante um determinado período de referência. 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.

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, calorias e micronutrientes (vitaminas e minerais), 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 2012-2016.

O tratamento dos dados do Comércio Internacional (Importações e Exportações) implica a conversão dos produtos transformados nos produtos primários correspondentes, utilizando para o efeito coeficientes de transformação (e.g. quantidade de farinha de cereais convertida em quantidades de grão de cereal que lhe deu origem ou quantidades de produtos à base de carne convertidos em quantidades de carne em cru que foram utilizadas na sua produção).

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

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.). O cálculo das disponibilidades *per capita* utiliza para o efeito a população média residente em Portugal no período de referência.

CONCEITOS

Capitação edível - Valor que se obtém por aplicação de um coeficiente percentual sobre a capitação bruta (correspondente à parte edível de um produto), que varia consoante o produto alimentar ou bebida e é definido segundo a Tabela de Composição de Alimentos Portuguesa.

Disponível para abastecimento - Quantidade de produto disponível (produção nacional deduzida das exportações e acrescida das importações) para as diferentes utilizações (Alimentação animal, Transformação e Utilização Industrial, Sementeira ou Incubação e Consumo Humano).

ÍNDICE DE ADESAO 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 Mediterranean Adequacy Index³, 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.

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.



7 BIBLIOGRAFIA

- Regulamento (UE) N.º 1169/2011 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 25 de outubro de 2011.
- Tabela de Composição de Alimentos (2006), Centro de Segurança Alimentar e de Nutrição. Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge.
- Alberti A., Fruttini D., Fidanza F. (2009) - The Mediterranean Adequacy Index: Further confirming results of validity. *Nutrition, Metabolism & Cardiovascular Diseases* (2009) 19, 61-66.
- Food Balance Sheet - Handbook (2001), Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO) (Roma)



