

TABELA 1

Contributo percentual dos grupos do estudo de alimentos de dieta total para a ingestão de micronutrientes

	Ca	Mg	Na	K	P	Fe
Ingestão média diária (mg/pessoa/dia)	774	280	2962	3055	1230	11,8
GRUPO DE ALIMENTOS FoodEx2	CONTRIBUTO (%)					
Ovos e produtos à base de ovos (n=1)	6	4	5	4	16	14
Pratos compostos (n=34)	5	5	13	6	9	6
Café, cacau, chá e infusões (n=4)	1	3	0	2	1	6
Gorduras e óleos animais e vegetais (n=2)	2	0	19	1	2	0
Bebidas alcoólicas (n=2)	1	3	0	2	2	3
Cereais e produtos à base de cereais (n=11)	7	9	10	5	11	13
Sumos e néctares de fruta e produtos horticola (n=2)	1	2	0	3	1	1
Frutos e produtos à base de fruta (n=14)	5	6	1	8	2	7
Peixe, produtos da pesca, anfíbios, répteis e invertebrados (n=30)	12	12	16	11	18	15
Água e outras bebidas à base de água (n=14)	0	0	0	0	1	0
Produtos hortícolas (n=19)	5	5	2	6	2	3
Raízes ou tubérculos amiláceos e derivados, plantas sacarinas (n=1)	1	5	3	8	3	2
Temperos, molhos e condimentos (n=5)	2	2	19	3	2	4
Produtos alternativos, substitutos, suplementos, fortificantes (n=2)	10	10	4	9	9	11
Leite e produtos lácteos (n=6)	27	5	4	5	12	8
Carne e produtos à base de carne (n=11)	2	8	24	10	16	10
Leguminosas, frutos secos, sementes oleaginosas e especiarias (n= 8)	5	16	16	8	11	12

Os alimentos que mais contribuíram para os minerais estudados foram os alimentos de origem animal, à exceção das leguminosas. Os estudos de dieta total constituem uma ferramenta que permite avaliar a ingestão de nutrientes, contribuindo para o conhecimento das tendências de consumos de uma população.

PO44. PERFORMANCE OF THE UPDATED NUTRI-SCORE NUTRIENT PROFILE MODEL TO DIFFERENTIATE NUTRITIONAL QUALITY OF PRE-PREPARED FOOD PRODUCTS AND READY-TO-EAT MEALS

Diana Lopes^{1,2}; Inês Castela³; Marta Figueira^{1,2}; Inês Figueira³; Maria João Gregório¹⁻³

¹ National Program for the Promotion of Healthy Eating. Directorate-General of Health

² Faculty of Nutrition and Food Sciences of the University of Porto

³ Institute of Public Health of the University of Porto

INTRODUCTION: Front-of-pack nutrition labelling (FOP-NL) has gained increasing attention as a tool to create healthier food environments and support informed consumer choices. Nutri-Score is one of the most widely used FOP-NL in the European Union countries, and in 2023 its algorithm was updated to better alignment with the nutritional recommendations and food-based dietary guidelines.

OBJECTIVES: To evaluate the performance of the updated Nutri-Score algorithm (2023) compared to the original version (2017) in pre-prepared food products and ready-to-eat meals available in the Portuguese market.

METHODOLOGY: Data were collected in May 2024 from online sources and in-store visits to supermarkets and organized into 17 categories of pre-prepared food products and ready-to-eat meals. Changes in Nutri-Score classifications between the two algorithm versions were analyzed, along with their consistency with reference values for salt content in the “Soups” and “Pre-packaged ready-to-eat meals” categories.

RESULTS: Among the 370 food products evaluated, 58% (n=213) changed their

nutritional score compared to the original algorithm, mostly in an unfavorable way (98%). Among the different categories analyzed, “Meatballs” and “Pizzas” categories had the highest percentage of change (100% and 87%, respectively). Notably, with the updated algorithm, a higher percentage of A and B-scored products met the national reference values for salt content and WHO sodium benchmarks, particularly in the “Soups” and “Pre-packaged ready-to-eat meals” categories. However, in “Analogues of animal products” category, the updated algorithm seems to exhibit limited ability to distinguish food products based on salt content, since those classified with A or B had a salt content mean of 1.2g, exceeding the 0.9g found in C-scored products in the “Pizzas” category.

CONCLUSIONS: The updated Nutri-Score algorithm seems to address the main weaknesses previously identified, improving the discrimination of most food products. However, it still faces challenges in ultra-processed foods, where high-salt products can remain receiving favorable scores.

PO45. PERCEÇÃO SOBRE ALIMENTOS FUNCIONAIS NUMA AMOSTRA DE ADULTOS PORTUGUESES: INFLUÊNCIA DE FATORES SOCIODEMOGRÁFICOS

Joana Ferreira¹; Diana Figueiredo¹; Leandro Oliveira²

¹ Escola de Ciências e Tecnologias da Saúde da Universidade Lusófona

² Centro de Investigação em Biociências e Tecnologias da Saúde da Universidade Lusófona

INTRODUÇÃO: Os alimentos funcionais (AF) têm atraído crescente interesse devido aos seus potenciais benefícios para a saúde. Compreender como fatores sociodemográficos influenciam o conhecimento e a percepção sobre os AF é fundamental para o desenvolvimento de intervenções de saúde pública mais eficazes e direcionadas, visando promover hábitos alimentares saudáveis na população.

OBJETIVOS: Analisar a percepção sobre AF numa amostra de adultos residentes em Portugal e relacioná-las com fatores sociodemográficos, como sexo, idade e nível de escolaridade.

METODOLOGIA: Estudo transversal, com recolha de dados realizada entre maio e dezembro de 2024, através de um questionário *online* distribuído