

PO37. ALEGAÇÕES NUTRICIONAIS EM PRODUTOS ALIMENTARES – AVALIAÇÃO DA CONFORMIDADE DE ACORDO COM A LEGISLAÇÃO

Marta Cardoso¹; Sandra Abreu^{2,5}; Margarida Liz Martins^{1,6-8}

¹ Polytechnic University of Coimbra

² School of Life Sciences and Environment, University of Trás-os-Montes and Alto Douro (UTAD)

³ RISE—Health Research Network, Faculty of Medicine, University of Porto

⁴ Research Centre in Physical Activity, Health, and Leisure (CIAFEL), Faculty of Sport, University of Porto

⁵ Laboratory for Integrative and Translational Research in Population Health

⁶ H&TRC - Health & Technology Research Center, Coimbra Health School, Polytechnic University of Coimbra

⁷ Sports and Physical Activity Research Center, University of Coimbra

⁸ Research Centre for Anthropology and Health, University of Coimbra

INTRODUÇÃO: A informação presente nos rótulos dos alimentos e, especificamente, as alegações nutricionais podem condicionar a escolha e aquisição, sendo essencial a veracidade da informação presente e a sua compreensão por parte do consumidor.

OBJETIVOS: Avaliar o grau de conformidade das alegações nutricionais presentes numa amostra de produtos alimentares relativamente à Legislação vigente.

METODOLOGIA: Foi recolhida a informação nutricional alegações nutricionais presentes nos rótulos de uma amostra de 3679 produtos. As alegações nutricionais presentes foram identificadas com base no constante do Regulamento (CE) 1924/2006 do Parlamento Europeu e do Conselho. Para avaliar o grau de conformidade, foi averiguado se o teor do nutriente referente à alegação correspondia à quantidade prevista pelo Regulamento supracitado.

RESULTADOS: Dos produtos alimentares analisados, 27,6% apresentavam alegações nutricionais, sendo que em 16,3% as alegações nutricionais não estavam em conformidade com a Legislação. As alegações que apresentaram maior prevalência de incumprimento foram “sem adição de açúcar” (44,5%), “baixo teor de sal ou sódio” (32,3%) e “sem sal ou sódio” (54,5%). A maior prevalência de alegações nutricionais observou-se nos grupos dos cereais, derivados e tubérculos (n=264), produtos lácteos (n=180) e doces, bolos e bolachas (n=157), sendo que o primeiro grupo apresentou uma maior percentagem de alegações em conformidade, por oposição aos últimos dois que se apresentaram uma maior prevalência de incumprimentos.

CONCLUSÕES: A prevalência de produtos avaliados com alegações nutricionais que não cumprem com o descrito na Legislação é superior a 10%, sendo a alegação “sem açúcares adicionados” a que mais vezes se encontra não conforme.

PO38. ARE PRODUCTS PLACED IN THE DIETETIC SECTIONS OF SUPERMARKETS HEALTHIER OPTIONS?

Ana Rita Sousa-Santos^{1,3}; Rita Barbosa-Silva¹; Ângela Moreira¹; Beatriz Pimenta¹; Maria Clara Santos¹; Inês Pádua^{1,3}

¹ University Institute of Health Sciences (IUCS - CESPU)

² Associate Laboratory i4HB - Institute for Health and Bioeconomy, University Institute of Health Sciences - CESPU

³ UCIBIO - Applied Molecular Biosciences Unit, Translational Toxicology Research Laboratory, University Institute of Health Sciences

INTRODUCTION: In recent years, there has been a noticeable trend among consumers towards seeking healthier food options, leading to an increased availability of products marked as healthier within supermarkets. However, comprehensive data on the nutritional composition of these products remains limited.

METHODOLOGY: Food products placed in specific areas marked as “healthier” were selected from four supermarkets located in the Porto district, Portugal.

Label data on nutritional information and claims were collected at two time points (2022 and 2023) and analysed. Nutritional information was categorized according to the Label decoder of the Portuguese Directorate-General of Health.

RESULTS: A total of 125 products of eight distinct groups (bread and toasts; cereals; cookies/crackers; confectioneries; fruit-based beverages and spreads; ready to eat/heat meals; snacks and butters; and plant-based dairy alternatives) were identified. Regarding the first moment of evaluation, 56.0% of the products were classified with at least one of the nutritional parameters in the highest category. Total fat was the nutritional parameter more frequently classified as “high” (28.8%). Snack and butters were the food category that presented products with the least adequate classification. In second evaluation, notable variations were observed in the decrease of salt content. For the other nutritional parameters, no significant alterations were identified. Of the analyzed products, 92.6% (n=113) displayed at least one claim on their label. A total of 21 different nutritional claims were identified, with the three most recurrent ones being “gluten-free”, “with no added sugar”, and “biologic”.

CONCLUSIONS: Our results seem to indicate that many products in supermarket dietary sections do not meet nutritional profile criteria to be routinely integrated into a healthy diet and that nutritional claims often also fail to align with the products nutritional profile. It is essential to invest in consumer food and nutritional literacy to enable healthier choices.

PO40. INADEQUACY OF NUTRIENT INTAKE OF OLDER ADULTS

Cecília Morais^{1,3}; Ana Campos Fernandes^{4,5}; Bela Franchini^{3,4}; Olívia Pinho^{4,6}; Luís Miguel Cunha^{3,5}; Bárbara Beleza^{3,4,7}

¹ University of Trás-os-Montes and Alto Douro

² RISE-Health, School of Health, University of Trás-os-Montes and Alto Douro

³ GreenUPorto—Sustainable Agrifood Production Research Centre/Inov4Agro, University of Porto

⁴ Faculty of Nutrition and Food Sciences, University of Porto

⁵ DGAOT, Faculty of Sciences, University of Porto

⁶ LAQV/REQUIMTE - Associated Laboratory for Green Chemistry of the Network of Chemistry and Technology, University of Porto

⁷ Coimbra Health School, Polytechnic University of Coimbra

INTRODUCTION: The elderly population in Portugal continues to represent a significant segment of the population, making it one of the countries with the highest rate of aging in Europe. Food habits and nutritional intake play a determinant role in promoting good nutritional and health status in this population.

OBJECTIVES: This study aimed to identify the inadequacy on nutrient intake and food consumption of an older adult population.

METHODOLOGY: A cross-sectional study was developed, involving a convenience sample of 100 older adults. Data collection included a questionnaire on socio-demographic characteristics, Mini Nutritional Assessment (Short Form) and IPAQ questionnaire on physical activity. Dietary intake was collected by two non-consecutive 24 hours recalls and a part of the food frequency questionnaire. Data on foods was computerized to determine nutrients intake and nutrient inadequacy was evaluated according with EFSA recommendations. Anthropometric measurements were performed by a trained professional.

RESULTS: The population presented more frequently medium to high level of education (61%), only 7% were at risk of malnutrition, 71% presented excess weight/obesity and only 5% presented a high level of activity. A high prevalence of inadequate nutrient intake (over 50%) was found, particularly for decreased intake of protein, fibre and several micronutrients (vitamin D, riboflavin, vitamin B6, vitamin B12, folates, potassium, calcium and magnesium). An excessive consumption was presented for free sugars (26%), alcohol (29%), saturated fats (32%), and sodium (100%). Data on food consumption also revealed a deficient consumption of fruit and vegetables and insufficient water intake.

CONCLUSIONS: Considering that the population assessed was particularly highly educated, comparing with the national rates, the present results on nutrient inadequacy and the prevalence of unhealthy lifestyle of these older adults raises a special concern for health professionals and reinforces the need to promote food literacy and the development of local food policies for healthy aging.

PO41. AVALIAÇÃO DO PERFIL NUTRICIONAL DE PRODUTOS BIOLÓGICOS PROCESSADOS À BASE DE CEREALIS COMERCIALIZADOS EM PORTUGAL

Vasco Gameiro¹; Lara Ferreira¹; Sara Moniz¹; Tomás Lopes¹; Cidália D Pereira¹⁻⁴; Daniela C Vaz^{1,3-5}; Vânia S Ribeiro¹⁻⁴; Carla Guimarães^{1,2}

¹ Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Leiria

² CiTechCare, Centro de Inovação em Tecnologias e Cuidados de Saúde do Instituto Politécnico de Leiria

³ LSRE-LCM - Laboratory of Separation and Reaction Engineering – Laboratory of Catalysis and Materials, Polytechnic of Leiria

⁴ ALiCE - Associate Laboratory in Chemical Engineering, Faculty of Engineering, University of Porto

⁵ Coimbra Chemistry Centre, Institute of Molecular Sciences, Department of Chemistry, University of Coimbra

INTRODUÇÃO: O consumo de produtos biológicos tem crescido nos últimos anos, impulsionado pela preocupação com a saúde e a sustentabilidade. No entanto, embora sejam frequentemente percecionados como nutricionalmente superiores, a evidência científica não é consensual.

OBJETIVOS: Analisar o perfil nutricional de produtos biológicos processados, à base de cereais ([PBP-C] - cereais de pequeno-almoço, tostas, bolachas e barras de cereais), comercializados em Portugal.

METODOLOGIA: A informação nutricional dos PBP-C foi recolhida, entre setembro e dezembro de 2024, no site dos distribuidores: Continente, Ceileiro, Auchan, El Corte Inglés e Prozis. Para cada produto analisou-se o teor de gordura total, gordura saturada, açúcares e sal, utilizando como referência o descodificador de rótulos da Direção-Geral da Saúde (DR-DGS).

RESULTADOS: Foram analisados 241 PBP-C. As barras de cereais (n=60) destacaram-se como o tipo de produto com menor frequência de cumprimento do DR-DGS, considerando que nenhum dos produtos satisfaz a totalidade dos critérios. Na categoria tostas (n=61), apenas 2 cumpriram todos os critérios. O teor de sal foi o critério menos cumprido com 74% das tostas a apresentar valores “médio” e 10% “alto”. Na categoria bolachas (n=60), apenas 4 cumpriram todos os critérios. A quantidade de gordura total foi o critério com maior incumprimento: 37% apresentou teor “médio” e 45% “alto”. Na categoria cereais de pequeno-almoço (n=60), 8 cumpriram todos os critérios. A quantidade de gordura total foi o parâmetro responsável pelo maior incumprimento com 55% dos cereais classificados como tendo teor “médio” e 25% “alto”.

CONCLUSÕES: Apenas 14 (5,4%) dos 241 PBP-C analisados cumpriram integralmente os critérios do DR-DGS. O teor elevado de gordura total e sal revelaram-se os principais fatores de inadequação. Os resultados sugerem que a escolha de alimentos biológicos não garante, por si só, uma opção nutricionalmente mais equilibrada, reforçando a importância da literacia nutricional na promoção de escolhas alimentares mais saudáveis.

PO42. MONITORIZAÇÃO NUTRICIONAL DE PRODUTOS PANADOS ULTRAPROCESSADOS CONGELADOS DISPONÍVEIS NO MERCADO PORTUGUÊS EM 2025

Roberto Brazão¹; Paulo Fernandes¹; Maria da Graça Dias¹

¹ Departamento de Alimentação e Nutrição, Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, IP

INTRODUÇÃO: Os produtos panados ultraprocessados congelados, como barrinhas de peixe e *nuggets* de frango, têm vindo a ganhar popularidade em Portugal, especialmente entre as famílias com crianças, devido à sua conveniência, praticidade, sabor e apelo visual. No entanto, os ingredientes utilizados na sua elaboração, nomeadamente farinhas refinadas, intensificadores de sabor, conservantes e corantes artificiais, assim como as suas características nutricionais, sobretudo no que se refere ao valor energético, teor de sal e de gorduras, levantam algumas preocupações, principalmente quando consumidos com regularidade pelos mais jovens.

OBJETIVOS: Avaliação de características nutricionais de produtos panados ultraprocessados congelados, disponíveis no mercado português em 2025.

METODOLOGIA: Recolheu-se a informação nutricional de produtos panados ultraprocessados congelados em *websites* de distribuidores nacionais, em fevereiro de 2025. Comparou-se os dados com os valores de referência definidos na Estratégia Integrada para Promoção da Alimentação Saudável (EIPAS) e no descodificador de rótulos da Direção-Geral da Saúde (DGS), bem como com os valores-limite do modelo de perfil nutricional publicado no Despacho N.º 7450-A/2019.

RESULTADOS: Avaliou-se 72 produtos, tendo-se verificado que 100% excediam os valores de referência da EIPAS definidos para o sal. Considerando os valores nutricionais do descodificador de rótulos da DGS, 8,3% dos produtos apresentavam teores altos de sal e 98,6% e 35,6,1% apresentavam teores médios de lipídios e de ácidos gordos saturados, respetivamente. Adicionalmente verificou-se que 100% dos produtos à base de carne e 16,7% dos produtos base de peixe excediam os valores-limite do modelo de perfil nutricional.

CONCLUSÕES: Nenhum dos produtos analisados está de acordo com os critérios da EIPAS, devido ao teor excessivo de sal. Verificou-se, também, que percentagens consideráveis destes alimentos apresentavam alto valor energético e teores médios de lipídios e de ácidos gordos saturados. Estes resultados reforçam a necessidade de implementar medidas legislativas para reformulação destes produtos, bem como no que respeita à rotulagem e publicidade/*marketing*.

PO43. ESTUDO PILOTO DE DIETA TOTAL: O CONTRIBUTO DOS VÁRIOS GRUPOS DE ALIMENTOS PARA A INGESTÃO MÉDIA DIÁRIA DE MINERAIS

Susana Santiago¹; Ana Cláudia Nascimento¹; Marta Ventura¹; Mariana Santos¹

¹ Unidade de Referência, Departamento de Alimentação e Nutrição – Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge

O ferro, o magnésio, o cálcio, o sódio, o potássio e o fósforo são micronutrientes essenciais numa alimentação saudável. O Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (INSA) realizou um estudo de dieta total (TDS) em Portugal, para avaliar a exposição da população a substâncias químicas, benéficas e prejudiciais, através da alimentação, analisando os alimentos tal como consumidos.

O objetivo deste trabalho foi avaliar o contributo de cada grupo de alimentos para a ingestão média diária de minerais, utilizando a metodologia TDS.

O processo de amostragem dos alimentos resultou em 166 amostras TDS diferentes (17 grupos de alimentos FoodEX2), para análise laboratorial, cada uma composta por 12 subamostras, representativas da dieta da população portuguesa. Os teores de cálcio, magnésio, sódio, potássio, fósforo e ferro foram determinados por ICP-OES, após digestão ácida.

Considerando a ingestão média diária de micronutrientes do IAN-AF 2015-2016, o grupo que mais contribui para a ingestão média diária de ferro, potássio e fósforo foi o grupo do peixe (15%, 11% e 18%). O grupo do leite e derivados foi o que mais contribuiu para a ingestão diária de cálcio (27%). O grupo das leguminosas foi o que contribuiu mais para a ingestão diária de magnésio (16%) e o da carne para a ingestão diária de sódio (24%) (Tabela 1).