

BALANÇA ALIMENTAR PORTUGUESA - 2020-2024

As disponibilidades alimentares para consumo no período 2020-2024 continuam a evidenciar uma oferta alimentar excessiva e desequilibrada. Este período coincidiu com o início da pandemia COVID19, o que se traduziu num decréscimo destas disponibilidades em comparação com o quinquénio anterior 2015-2019. No entanto, no período em análise, assistiu-se também ao fim das restrições impostas à população em geral e à recuperação gradual das atividades económicas e sociais, o que teve como consequência a retoma da atividade da cadeia de abastecimento alimentar e variações positivas das disponibilidades alimentares para consumo em quase todos os grupos de produtos alimentares e de bebidas.

O aporte calórico diário médio por habitante em 2020-2024 permaneceu elevado, 4 079 kcal, o que representa duas vezes o valor recomendado para um adulto com um peso médio saudável.

COMPARAÇÃO DA BALANÇA ALIMENTAR PORTUGUESA 2020-2024 COM A RODA DOS ALIMENTOS

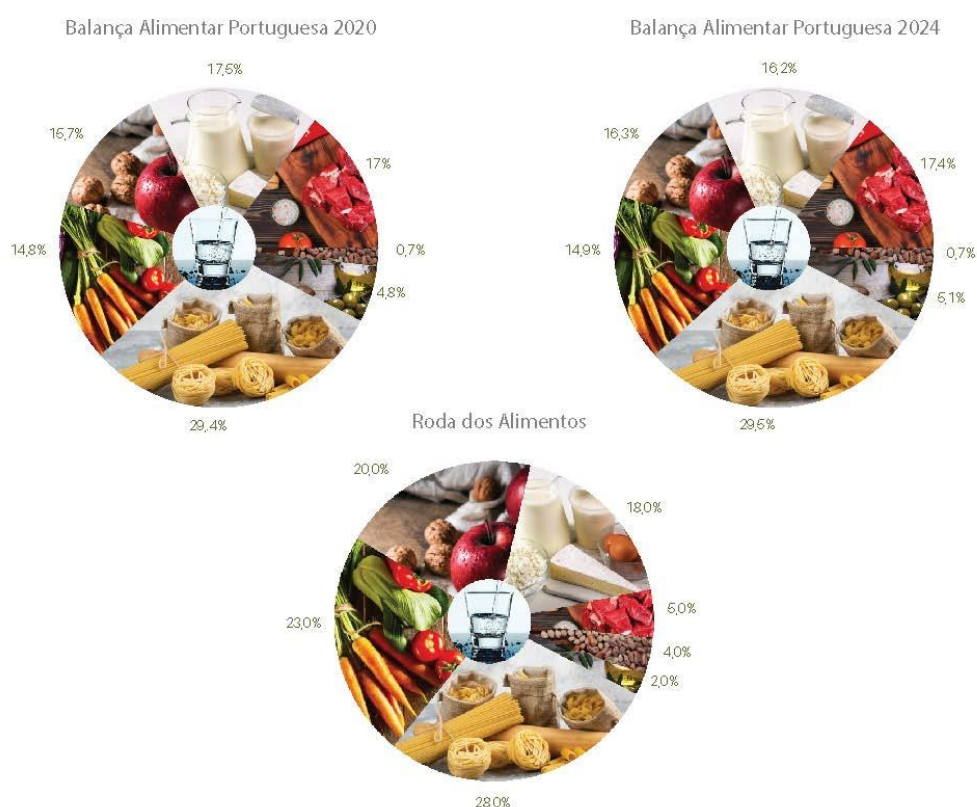
No quinquénio 2020-2024, a Balança Alimentar Portuguesa (BAP) registou uma disponibilidade média diária de 4 079 kcal por habitante, praticamente idêntica à observada no período de 2015-2019, que foi de 4 077 kcal. Importa, contudo, salientar as 3 894 kcal de disponibilidade registadas em 2020 (o primeiro ano da pandemia de Covid-19), que constituíram o resultado mais baixo dos últimos dez anos.

Em 2024, 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” (+12,4 p.p. que compara com +12,0 p.p. em 2020) e por defeito os “Hortícolas” (-8,1 p.p. versus -8,2 p.p. em 2020) e os “Frutos” (-3,7 p.p., face a -4,3 p.p. em 2020).

Figura 1

COMPARAÇÃO DA BAP COM A RODA DOS ALIMENTOS

Fonte: INE, I.P.



DISPONIBILIDADES ALIMENTARES MÉDIAS POR GRUPOS DE PRODUTOS EM 2020-2024 FACE A 2015-2019

As disponibilidades de carne aumentaram 2,9% e atingem 234,4 g/hab/dia (85,5 kg/hab/ano).

A carne de animais de capoeira continuou a representar a maior fatia das disponibilidades, correspondendo a 39,9% do total. Seguiu-se a carne de suíno, com 27,4%, registando uma diminuição média de 2,5 p.p.. A carne de bovino ocupou a terceira posição (23,7%), tendo aumentado 1,5 p.p..

A oferta de pescado para consumo diminuiu 2,1% não tendo ultrapassado 60,4 g/hab/dia. O consumo aparente de crustáceos e moluscos cresceu 20,6%, mantendo-se como o segundo produto deste grupo (28,6% do total), a seguir ao peixe fresco, refrigerado, congelado ou em conserva (55,1%), e relegando para a terceira posição o bacalhau e outros peixes salgados secos (16,3%).

O consumo aparente de ovos aumentou 11,9%, com uma taxa média de crescimento anual no quinquénio em análise de cerca de 3%. Em média, cada residente no território nacional teve disponível para consumo, no período em análise, cerca de meio ovo por dia e por pessoa (183 ovos/ano), considerando um ovo médio com casca.

As disponibilidades diárias per capita de leite e produtos lácteos reduziram-se em 3,6%, situando-se nas 312,7 g/hab/dia, com o leite para consumo público, principal produto deste grupo (56,7% do total), a diminuir a sua disponibilidade em 10,6%.

As disponibilidades alimentares de cereais diminuíram ligeiramente (-1,2%), situando-se no quinquénio em análise nas 342,4 g/hab/dia. Portugal só cobriu 23,0% das necessidades de consumo de cereais em 2020-2024 (24,7% em 2015-2019).

As disponibilidades de raízes e tubérculos diminuíram 5,5% situando-se em 212,9 g/hab/dia devido essencialmente ao decréscimo da oferta de batata para consumo (-6,2%), face a 2015-2019.

O consumo aparente de hortícolas diminuiu 4,4%, com 275,3 g/hab/dia, que compara com 288,1 g/hab/dia em 2015-2019.

As quantidades diárias disponíveis de frutos por habitante aumentaram 13,9%, registando no quinquénio em análise um crescimento médio anual de 1,8%.

Com 12,5 g/hab/dia de leguminosas secas disponíveis, o consumo aparente registou um aumento de cerca de 2%.

O consumo aparente de óleos e gorduras manteve uma trajetória decrescente, reduzindo-se em 7,1% e fixando-se no período em análise em 95,4 g/hab/dia.

As disponibilidades diárias de açúcares adicionados totalizaram 81,3 g/hab/dia, decrescendo 4,4%.

As disponibilidades diárias de café, cacau e chocolate para consumo aumentaram (25,1 g/hab/dia em 2015-2019), ascendendo no quinquénio em análise a 29,3 g/hab/dia.

Cada residente em território nacional teve disponível para consumo 653,6 ml/hab/dia de bebidas não alcoólicas, mais 6,6% face ao apurado no quinquénio anterior.

A água engarrafada é a bebida não alcoólica disponível em maior quantidade com 65,5% do total (428,1 ml/hab/dia), seguida pelos refrigerantes com 28,9% (188,4 ml/hab/dia) e pelos sumos com 5,6% (37,0 ml/hab/dia).

As quantidades diárias disponíveis per capita de bebidas alcoólicas foram de 332,2 ml/hab/dia (121 l/hab/ano), refletindo um aumento de 10,0% face a 2015-2019.

Cada residente em território nacional teve disponível para consumo 52,1 l/hab/ano de vinho e 60,6 l/hab/ano de cerveja.

MACRONUTRIENTES

As disponibilidades alimentares diárias por habitante registam um teor médio em proteínas, gorduras e hidratos de carbono de, respetivamente, 131,8 g/hab/dia, 153,8 g/hab/dia e 486,7 g/hab/dia, que comparam com os do período 2015-2019: 130,4 g/hab/dia, 155,6 g/hab/dia e 490,3 g/hab/dia, respetivamente.

MICRONUTRIENTES

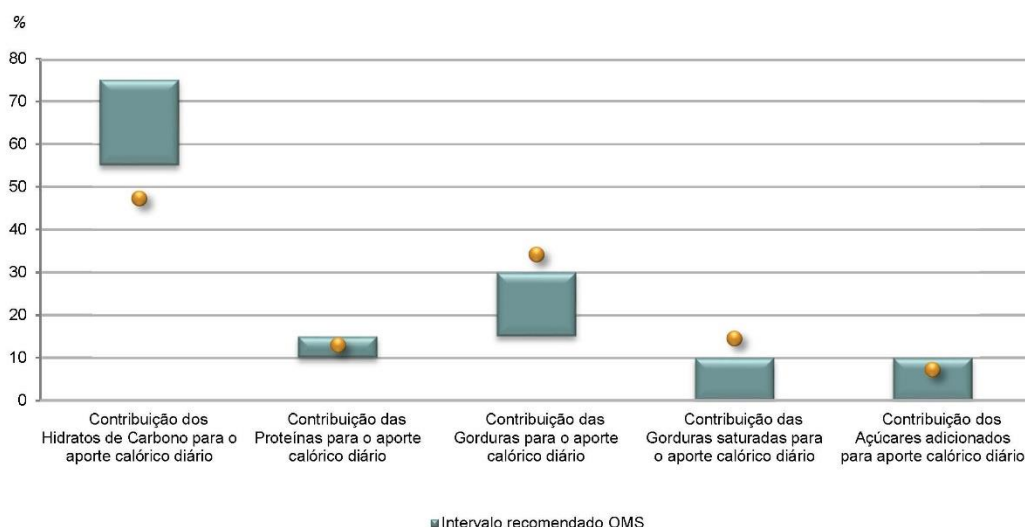
Tendo em conta os valores de referência diários de vitaminas e minerais para um adulto, constata-se que na BAP 2020-2024 as disponibilidades diárias per capita apuradas destes microconstituintes são superiores, exceto no caso da vitamina D, em que as quantidades coincidem com os valores de referência.

BALANÇA ALIMENTAR PORTUGUESA 2020-2024 FACE A RECOMENDAÇÕES INTERNACIONAIS

Em 2024, a contribuição energética média das gorduras calculada pela BAP foi de 36,0%, acima do limite máximo recomendado para o consumo (30%). Já a contribuição dos hidratos de carbono foi de 49,8%, inferior ao intervalo recomendado (55-75%) e a das proteínas de 13,7%, dentro do intervalo recomendado (10-15%). Estimativas efetuadas para um aporte calórico médio de 4 167 kcal/hab/dia, quando as recomendações são para uma média diária de 2 000 kcal/hab.

Figura 2.

POSICIONAMENTO DE PORTUGAL FACE ÀS RECOMENDAÇÕES DA OMS - BAP 2024



Fonte: INE, I.P.

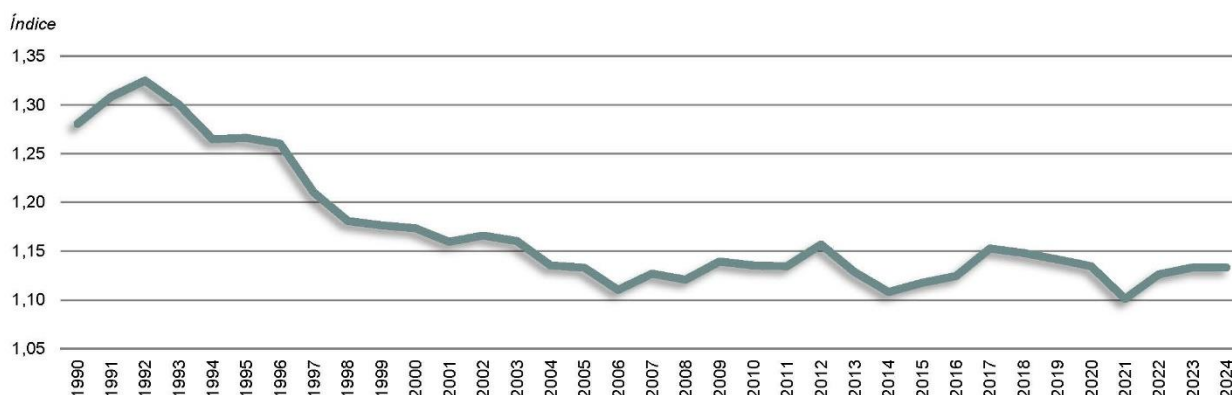
DIETA MEDITERRÂNICA

O índice de adesão à dieta mediterrânica apurado em 2021 foi de 1,10, o menor valor de toda a série, o que significa que no período da pandemia COVID19 se verificou um afastamento das disponibilidades alimentares para consumo como ainda não se tinha verificado desde 1990 em relação ao padrão da Dieta Mediterrânica, com um aumento de 7,9% das calorias provenientes de produtos que não fazem parte desta dieta, comparativamente a 2020, face ao menor aumento dos produtos típicos da mesma (+4,7%).

Em 2022 houve uma recuperação do índice de adesão à dieta mediterrânica (+2,3%), que no período 2022-2024 se manteve sem alteração significativa, com um valor de 1,13.

Figura 3

ÍNDICE DE ADEÇÃO À DIETA MEDITERRÂNICA - PORTUGAL



Fonte: INE, I.P.

NOTA:

A Balança Alimentar Portuguesa disponibiliza um quadro exaustivo de informação relativo ao padrão de abastecimento alimentar de um país, durante um determinado período de referência, utilizando a metodologia da FAO no seu cálculo. O balanço dos produtos alimentares indica, para cada produto primário e para um número reduzido de produtos processados, as quantidades potencialmente disponíveis para consumo humano, ou seja, apresentam uma medida de consumo aparente do ponto de vista da oferta de alimentos e não o consumo efetivo dos produtos alimentares.

SIGLAS E DESIGNAÇÕES

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