

julho 2025

REDUÇÃO do TEOR DE SAL e AÇÚCAR nos ALIMENTOS

Relatório final da reformulação
dos produtos alimentares em
Portugal 2018>2023

FICHA TÉCNICA

Portugal. Ministério da Saúde. Direção-Geral da Saúde.

REDUÇÃO DO TEOR DE SAL E AÇÚCAR NOS ALIMENTOS | RELATÓRIO FINAL DA REFORMULAÇÃO DOS PRODUTOS ALIMENTARES EM PORTUGAL 2018-2023

Lisboa: Direção-Geral da Saúde, 2025.

PALAVRAS-CHAVE

Alimentação saudável, reformulação, sal, açúcar

EDITOR

Direção-Geral da Saúde

Alameda D. Afonso Henriques, 45 1049-005 Lisboa

Tel.: 218 430 500

Fax: 218 430 530

E-mail: geral@dgs.min-saude.pt

www.dgs.pt

Lisboa, julho, 2025.

Índice

Siglas e Acrónimos	5
Introdução	6
Metodologia	9
Resultados	10
A. Sal	12
B. Açúcar	18
Conclusão	20
Referências bibliográficas	21
Anexos	22
A. Evolução da média ponderada do teor de sal	22
B. Evolução da média ponderada do teor de açúcar	23

Índice de tabelas

Tabela 1. Metas definidas para a reformulação do teor de sal. _____	8
Tabela 2. Metas definidas para a reformulação do teor de açúcar. _____	8
Tabela 3. Metas definidas para a reformulação do teor de ácidos gordos <i>trans</i> . _____	8
Tabela 4. Teor médio de sal (g/100 g de produto) no pão de fabrico próprio, no ano de 2021. _____	14
Tabela 5. Teor médio de sal (g/100 g de produto) nas sopas pré-embaladas prontas a consumir, no ano 2023. _____	15
Tabela 6. Teor médio de sal (g/100 g de produto) nas refeições refrigeradas e congeladas pré-embaladas prontas a consumir, no ano 2023. _____	16

Índice de figuras

Figura 1. Redução percentual global do teor de sal e açúcar entre 2018 e 2023 (categorias em análise do teor de sal: batatas fritas e outros snacks salgados, cereais de pequeno-almoço e pizzas; categorias em análise do teor de açúcar: cereais de pequeno-almoço, iogurtes e queijos com sabor, leite achocolatado, leite fermentado, néctares e refrigerantes). _____	10
Figura 2. Volume total de sal e açúcar (toneladas) reduzido entre 2018 e 2023 nas categorias de produtos alimentares em análise (categorias em análise do teor de sal: batatas fritas e outros snacks salgados, cereais de pequeno-almoço e pizzas e categorias em análise do teor de açúcar: cereais de pequeno-almoço, iogurtes e queijos com sabor, leite achocolatado, leite fermentado, néctares e refrigerantes). _	12
Figura 3. Evolução da média ponderada do teor de sal (g/100 g), por categoria alimentar. _____	13
Figura 4. Médias ponderadas do teor de sal (g/100 g) por categoria de alimentos para os anos de 2018 e 2023. _____	13
Figura 5. Redução percentual do teor de sal por categoria de alimentos entre 2018 e 2023 em comparação com as metas definidas para 2022. _____	14
Figura 6. Média do teor de sal (g/100 g) no pão de fabrico próprio para o ano de 2021, por comparação com a meta definida para a reformulação do teor de sal para 2021 e por comparação com o valor de referência para o teor máximo de sal definido pela OMS. Os dados estão graficamente apresentados em média e desvio-padrão. _____	14
Figura 7. Média do teor de sal (g/100 g) nas sopas pré-embaladas prontas a consumir para o ano de 2023, por comparação com a meta definida para a reformulação do teor de sal para 2023 e por comparação com o valor de referência para o teor máximo de sal definido pela OMS. Os dados estão graficamente apresentados em média e desvio-padrão. _____	15
Figura 8. Média do teor de sal (g/100 g) nas refeições refrigeradas e congeladas pré-embaladas prontas a consumir para o ano de 2024, por comparação com a meta definida para a reformulação do teor de sal para 2023 e por comparação com o valor de referência para o teor máximo de sal definido pela OMS. Os dados estão graficamente apresentados em média e desvio-padrão. _____	16

Figura 9. Proporção de produtos alimentares cujo teor médio de sal cumpre a meta definida no acordo para a reformulação do teor de sal ou o valor de referência para o teor de sal definido pela OMS, por categoria de alimentos. _____ 17

Figura 10. Evolução da média ponderada do teor de açúcar (g/100 g ou g/100 mL), por categoria de alimentos. _____ 18

Figura 11. Médias ponderadas do teor de açúcar (g/100 g) por categoria de alimentos para os anos de 2018 e 2023. _____ 18

Figura 12. Redução percentual do teor de açúcar por categoria de alimentos entre 2018 e 2023 em comparação com as metas definidas para 2022 (2023 para o caso dos néctares). _____ 19

Siglas e Acrónimos

APED – Associação Portuguesa de Empresas de Distribuição

DALYs – *Disability-adjusted life years*

DGS – Direção-Geral da Saúde

EIPAS – Estratégia Integrada para a Promoção da Alimentação Saudável

FIPA – Federação das Indústrias Portuguesas Agro-Alimentares

IAN-AF – Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física

INSA – Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, I.P.

OMS – Organização Mundial da Saúde

PNPAS – Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável

Introdução

A alimentação inadequada é uma das principais causas evitáveis das doenças crónicas não transmissíveis, nomeadamente da obesidade, doenças oncológicas, doenças cérebro-cardiovasculares e da diabetes *mellitus* tipo 2. Os dados mais recentes do *Global Burden of Disease*, de 2021, mostram que, em Portugal, os hábitos alimentares inadequados foram o quinto fator de risco que mais contribuiu para a perda de anos de vida saudável e para a mortalidade, contribuindo para 5,8% dos DALYS (*Disability-adjusted life years* - anos de vida perdidos por incapacidade) e para 8,3% da mortalidade (1, 2).

O consumo excessivo de sal pela população é um dos maiores riscos de saúde pública em Portugal, o qual está associado ao desenvolvimento de um conjunto de doenças crónicas, em particular as doenças cardiovasculares que representam atualmente a principal causa de morte da população portuguesa. De acordo com os dados do último Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física – IAN-AF (2015-2016), a população portuguesa apresenta um consumo médio diário de sal de 7,3 g (3), sendo este um valor superior ao recomendado pela Organização Mundial da Saúde (OMS), 5 g/dia (4).

O consumo excessivo de açúcares livres está associado ao excesso de peso/obesidade, sendo por isso um fator de risco para as doenças crónicas. A ingestão excessiva de açúcares livres está também associada à incidência de cárie dentária. De acordo com os dados do IAN-AF (2015-2016), 24,4% da população portuguesa apresenta um consumo de açúcar (açúcares livres) proveniente de alimentos dos grupos dos doces, refrigerantes, sumos de fruta naturais ou concentrados, bolos, bolachas, biscoitos, cereais de pequeno-almoço e cereais para crianças, superior a 10% do valor energético total (3), ou seja, apresenta um consumo de açúcar superior ao valor máximo recomendado pela OMS (5).

O Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável (PNPAS) estabeleceu como três das suas seis metas para 2020, reduzir em 10% a média da quantidade de sal presente nos principais fornecedores alimentares de sal, reduzir em 10% a média da quantidade de açúcar presente nos principais fornecedores alimentares de açúcar e reduzir a quantidade de ácidos gordos *trans* para menos de 2% no total de gorduras disponibilizadas à população (6).

A Estratégia Integrada para a Promoção da Alimentação Saudável (EIPAS), aprovada através do Despacho n.º 11418/2017, publicado no Diário da República, 2.ª série, n.º 249, de 29 de dezembro de 2017 define como um dos seus eixos estratégicos, em linha com os objetivos gerais do PNPAS: “modificar o meio ambiente onde as pessoas escolhem e compram alimentos através da modificação da disponibilidade de alimentos em certos espaços físicos e da promoção da reformulação de determinadas categorias de alimentos”, apresentando como medidas para atingir esse objetivo: monitorização do teor de sal, açúcar e ácidos gordos *trans* em certas categorias de alimentos, promoção da adequação dos perfis nutricionais para determinadas categorias de alimentos e a definição de metas a atingir na reformulação dessas categorias de alimentos em conjunto com as entidades do setor (7).

Neste âmbito foi reconhecida a relevância do desenvolvimento de iniciativas com os vários parceiros designadamente da indústria alimentar e da distribuição alimentar com o objetivo de promover hábitos de vida saudáveis e no sentido da reformulação que conduza a uma redução significativa dos teores de sal, açúcar e ácidos gordos *trans*, em certas categorias de produtos alimentares.

As empresas associadas da Associação Portuguesa de Empresas de Distribuição (APED) e da Federação das Indústrias Portuguesas Agro-Alimentares (FIPA) têm responsabilidades assumidas no contexto da oferta alimentar nacional e, portanto, a sua contribuição para a implementação da EIPAS e para a concretização das metas do PNPAS relativas à redução significativa dos teores de sal, açúcar e ácidos gordos *trans* é indispensável.

Assim, em maio de 2019 foi assinado um compromisso alargado para a reformulação dos teores de sal, açúcar e ácidos gordos *trans* em diferentes categorias de produtos alimentares. Este compromisso para a reformulação dos produtos alimentares contemplou: 1) um protocolo de colaboração para a reformulação dos teores de sal, açúcar e ácidos gordos *trans* em certas categorias de produtos alimentares entre a Direção-Geral da Saúde (DGS), o Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, I.P. (INSA), a APED e a FIPA, 2) um protocolo para a monitorização da reformulação dos teores de sal, açúcar e ácidos gordos

trans em certas categorias de produtos alimentares entre a DGS, o INSA, a APED, a FIPA e a empresa NielsenIQ e 3) nove compromissos sectoriais para a reformulação de diferentes categorias de produtos alimentares.

Neste primeiro compromisso alargado para a reformulação dos produtos alimentares foram consideradas as categorias de alimentos prioritárias, de entre aquelas definidas na EIPAS, tendo por base as recomendações de reformulação propostas pelo *High Level Group on Nutrition and Physical Activity* da Comissão Europeia (8), as diretrizes da OMS e os dados de consumo alimentar da população portuguesa, nomeadamente os resultados do IAN-AF (2015-2016) (3) e de outros estudos de consumo alimentar da população portuguesa. Relativamente aos ácidos gordos *trans*, consideraram-se ainda os dados do relatório da OMS "*Trans fatty acids in Portuguese food products*" (9).

Face às categorias de alimentos identificadas na EIPAS, e após discussão com as associações representativas dos setores da indústria e da distribuição alimentar, foi possível consensualizar que deveriam estar abrangidas neste processo de reformulação e respetiva monitorização cerca de 56% das categorias de alimentos definidas no âmbito da redução do teor de sal (batatas fritas e outros *snacks* salgados, cereais de pequeno-almoço, sopa pré-embalada pronta a consumir, pão e refeições pré-embaladas prontas a consumir) e cerca de 33% das categorias de alimentos definidas no âmbito da redução do teor de açúcar (cereais de pequeno-almoço, iogurtes, leite achocolatado, néctares de fruta e refrigerantes). Dentro de cada uma destas categorias de alimentos pretendeu-se promover a reformulação e monitorizar os produtos alimentares que representavam pelo menos 80% do universo do mercado monitorizado pela Nielsen. Relativamente à categoria das refeições refrigeradas e congeladas pré-embaladas prontas a consumir das marcas da distribuição, foram selecionadas as que se encontram no top 5 de vendas, nomeadamente a Lasanha Bolonhesa, as Pizzas, o Arroz de Pato, o Bacalhau à Brás e o Bacalhau com Natas. As metas a atingir foram, na sua maioria, definidas para o ano de 2022 e estão descritas nas Tabelas 1 a 3.

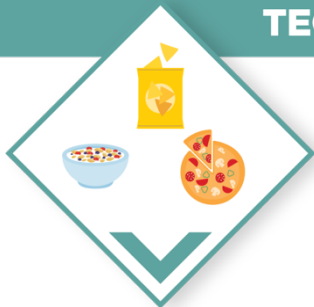
De referir que os compromissos para a categoria do pão, sopas pré-embaladas prontas a consumir e refeições refrigeradas e congeladas pré-embaladas prontas a consumir foram estabelecidos exclusivamente com a APED, contemplando 5 marcas da distribuição monitorizadas pela Nielsen – Auchan, Continente, Dia, Intermaché e Pingo Doce, que voluntariamente assumiram os compromissos assinados pela APED em maio de 2019. De referir que estas 5 marcas da distribuição monitorizadas pela Nielsen, não atingem os 80% dos volumes de vendas no mercado nacional relativo às referidas categorias, contudo são uma amostra representativa do mesmo.

Para cada nutriente cujo consumo se pretende reduzir foram definidas categorias de alimentos consideradas prioritárias, tendo presente que o processo de reformulação dos produtos alimentares deve ser um processo gradual. Para esta reformulação definiram-se metas para 2022, consensualizadas com a indústria alimentar e distribuição, a atingir na reformulação de certas categorias de alimentos, bem como avaliações anuais intermédias. As metas traçadas são exequíveis do ponto de vista tecnológico, alinhadas com as melhores práticas internacionais em contexto de saúde pública, têm em consideração uma expectativa da aceitabilidade por parte do consumidor e foram definidas tendo por base a média ponderada dos produtos mais consumidos dentro de cada categoria de produtos alimentares definida.

As metas a atingir na reformulação de certas categorias de alimentos tiveram por base as recomendações da OMS e o objetivo geral de fazer com que até 2020, o consumo de sal *per capita* se aproximasse de 5 g/dia (4), o consumo diário de açúcares livres não ultrapassasse a recomendação dos 10% da ingestão energética total (que se traduz em cerca de 50 g/dia para a população em geral e um máximo de 25 g/dia para as crianças) (5) e o consumo de ácidos gordos *trans* se aproximasse de zero (10).

Apresentam-se neste relatório os resultados alcançados por este acordo celebrado entre a DGS, o INSA, a APED, a FIPA e a Nielsen, para o período de 2018 a 2023. O presente relatório resulta de um compromisso assumido entre as partes no âmbito do protocolo de colaboração para a reformulação do teor de sal, açúcar e ácidos gordos *trans* dos alimentos em Portugal, que se enquadra no âmbito do Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável.

Tabela 1. Metas definidas para a reformulação do teor de sal.



TEOR DE SAL

Categoria de produtos	Meta do teor de sal para 2022
Batatas fritas e outros <i>snacks</i> salgados	Redução de 12%
Cereais de pequeno-almoço	Redução de 10% 1 g por 100 g (média ponderada) Máximo de 1 g por 100 g (cereais para crianças)
Pão	1 g por 100 g de pão (2021)*
Pizzas	Redução de 10%
Refeições refrigeradas e congeladas pré-embaladas prontas a consumir**	0,9 g por 100 g de refeição (2023)***
Sopas pré-embaladas prontas a consumir	0,3 g por 100 g (2023)***

*Meta de teor de sal para 2021; ** Top 5 vendas (Lasanha Bolonhesa, Arroz de Pato, Bacalhau à Brás e Bacalhau com natas); ***Meta de teor de sal para 2023.

Tabela 2. Metas definidas para a reformulação do teor de açúcar.

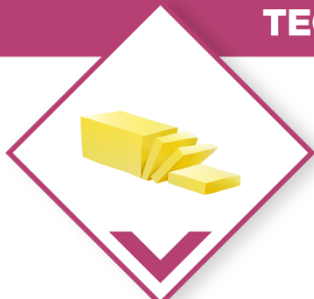


TEOR DE AÇÚCAR

Categoria de produtos	Meta do teor de açúcar para 2022
Cereais de pequeno-almoço	Redução de 10%
logurtes e leites fermentados	Redução de 10%***
Leite achocolatado	Redução de 10%***
Néctares	Redução de 7% (2023)**
Refrigerantes	Redução de 10%

Meta de teor de açúcar para 2023; * Açúcares adicionados.

Tabela 3. Metas definidas para a reformulação do teor de ácidos gordos *trans*.

TEOR DE ÁCIDOS GORDOS TRANS	
	
Categoria de produtos	Meta do teor de ácidos gordos <i>trans</i> para 2019
Gorduras industriais para o fabrico de produtos alimentares	< 2 g por 100 g de gordura

Metodologia

A monitorização dos processos de reformulação dos teores de sal, açúcar e ácidos gordos *trans* é fulcral para uma adequada execução do referido protocolo e verificação do cumprimento das metas definidas no mesmo. Neste sentido, é fundamental o acompanhamento e avaliação rigorosos das medidas acordadas no âmbito deste acordo.

A monitorização deste plano para a reformulação dos produtos alimentares é da responsabilidade de uma entidade independente, a Nielsen, em articulação com o INSA.

Os dados volumétricos foram obtidos num grupo de lojas de retalho (amostra regular *ScanTrack*), distribuídas de forma a poderem fornecer, de acordo com as técnicas utilizadas pela Nielsen, uma amostra suficientemente representativa, precisa e exata do total das lojas do Universo *ScanTrack* (hipermercados e supermercados), em Portugal Continental. Esta informação permitiu identificar os volumes dos produtos alimentares que representam cerca de 80% dos volumes de vendas em hipermercados e supermercados, dentro de cada categoria de produtos alimentares, para o cálculo final das médias ponderadas do teor de sal e de açúcar expresso em g/100 g ou g/100 mL de produto. A informação nutricional foi facultada pela FIPA e APED na representação dos diferentes setores e, posteriormente, validada pelo INSA.

Assim, como principais indicadores, foram monitorizadas as médias ponderadas de sal e açúcar para cada categoria de produtos alimentares por ano, a sua redução percentual entre os diferentes momentos de avaliação (doravante designados por *checkpoints*), bem como o volume total de açúcar e sal reduzidos por ano. Ressalva-se que para os cálculos de redução percentual global do teor de sal e do volume total de sal reduzido apenas foram consideradas as categorias de produtos alimentares avaliadas pela Nielsen, nomeadamente as batatas fritas e outros *snacks* salgados, os cereais de pequeno-almoço e as pizzas.

Apesar destes compromissos terem sido assinados em 2019, assumiu-se como referência para os valores *baseline* os dados de 2018 relativos à composição nutricional dos produtos alimentares. Assim, neste relatório apresentam-se os resultados do 1º, 2º, 3º, 4º e 5º *checkpoints*, que se referem à composição nutricional dos produtos nos anos de 2019, 2020, 2021, 2022 e 2023 respetivamente. Mais ainda, uma vez que a meta para a reformulação do teor de açúcar nos néctares foi estabelecida para o ano 2023, apresentam-se os resultados do 6º *checkpoint*, que se referem à composição nutricional destes produtos em 2024.

Relativamente aos compromissos estabelecidos exclusivamente com a APED, em particular para o pão, sopas pré-embaladas prontas a consumir e refeições refrigeradas e congeladas pré-embaladas prontas a consumir, a sua monitorização foi realizada mediante a disponibilização pela APED do teor de sal de todos os produtos das 5 marcas, para as referidas categorias e posterior validação pelo INSA. Desta forma, os resultados apresentados para estas categorias resultam de médias simples, sem ponderação para o volume de vendas. Uma vez que as metas para estas categorias foram definidas em formato de valor limite que não deverá ser ultrapassado, os resultados também se apresentam em percentagem de produtos que atingiram a meta dentro de cada categoria. Desta forma para estas categorias também se estabeleceu uma comparação com os *WHO Global Sodium Benchmarks* (11).

Neste relatório apresentam-se os dados da monitorização do teor de sal para as seguintes categorias: cereais de pequeno-almoço, batatas fritas e *snacks* salgados, pizzas, pão, sopas pré-embaladas pronta a consumir e refeições refrigeradas e congeladas pré-embaladas prontas a consumir e do teor de açúcar para categorias de alimentos: cereais de pequeno-almoço, refrigerantes, néctares, iogurtes e queijos com sabor, leite fermentado e leite achocolatado.

Este relatório não apresenta qualquer referência aos ácidos gordos *trans* uma vez que posteriormente à formalização destes compromissos, a União Europeia determinou um limite legal para o seu teor nos alimentos, através do Regulamento (UE) 2019/649 da Comissão, de 24 de abril de 2019 (12).

Resultados

De acordo com os dados relativos à monitorização dos teores de sal e de açúcar dos produtos alimentares, entre 2018 e 2023, verificou-se uma redução global de 14,8% e de 20,8% na média ponderada do teor sal e de açúcar (g/100 g ou g/100 mL), respetivamente, nos produtos abrangidos nos compromissos para a reformulação dos produtos alimentares (sal: “batatas fritas e outros *snacks* salgados”, “cereais de pequeno-almoço” e “pizzas” e açúcar: “cereais de pequeno-almoço”, “refrigerantes”, “néctares”, “iogurtes e queijos com sabor”, “leite fermentado” e “leite achocolatado”) (Figura 1). No global, estima-se que, entre 2018 e 2023, o volume total de sal e de açúcar dos alimentos abrangidos por este protocolo reduziu-se em cerca de 18,3 toneladas de sal e 7432,5 toneladas de açúcar (Figura 2).

NIQ



Figura 1. Redução percentual global do teor de sal e açúcar entre 2018 e 2023 (categorias em análise do teor de sal: batatas fritas e outros *snacks* salgados, cereais de pequeno-almoço e pizzas; categorias em análise do teor de açúcar: cereais de pequeno-almoço, iogurtes e queijos com sabor, leite achocolatado, leite fermentado, néctares e refrigerantes).
Fonte: Nielsen, 2025.

NIQ

TEOR DE AÇÚCAR



dos alimentos abrangidos pelos compromissos para a reformulação dos produtos alimentares

(cereais de pequeno-almoço, refrigerantes, néctares, iogurtes, leite achocolatado e leite fermentado)

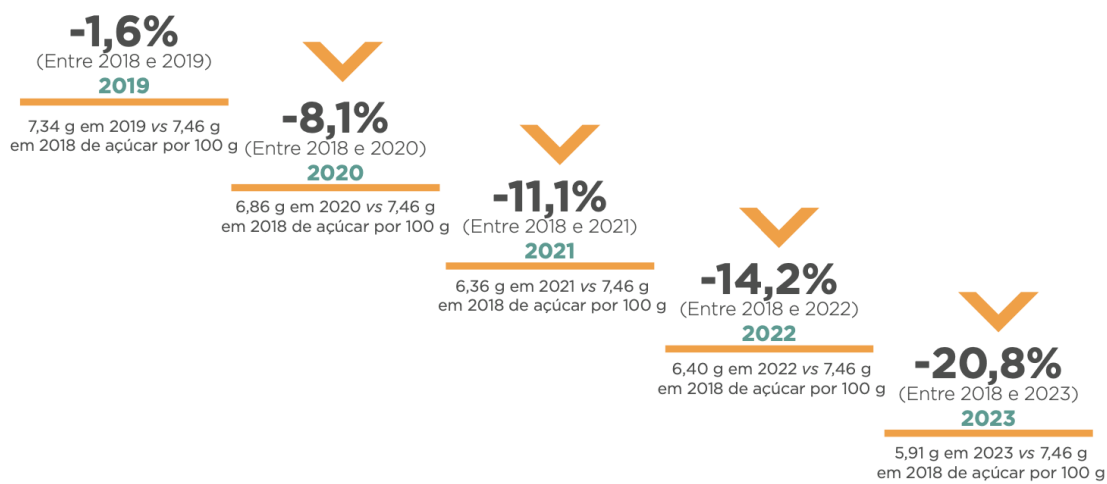


Figura 1 (cont.). Redução percentual global do teor de sal e açúcar entre 2018 e 2023 (categorias em análise do teor de sal: batatas fritas e outros *snacks* salgados, cereais de pequeno-almoço e pizzas; categorias em análise do teor de açúcar: cereais de pequeno-almoço, iogurtes e queijos com sabor, leite achocolatado, leite fermentado, néctares e refrigerantes).
Fonte: Nielsen, 2025.

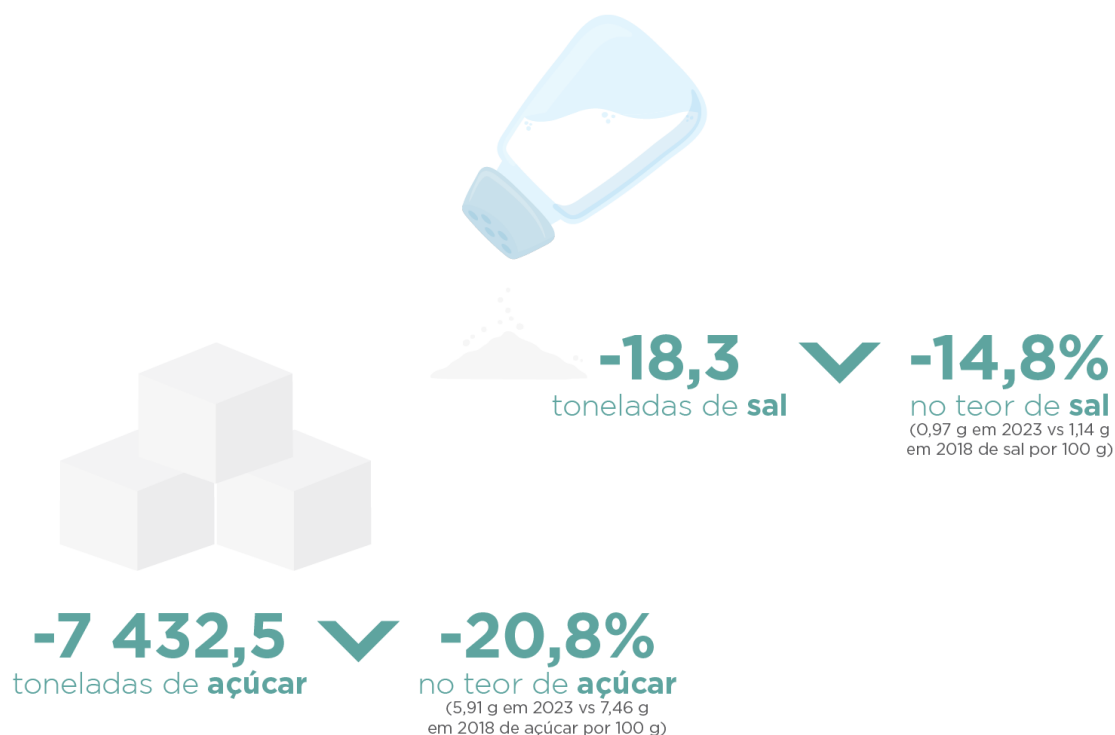


Figura 2. Volume total de sal e açúcar (toneladas) reduzido entre 2018 e 2023 nas categorias de produtos alimentares em análise (categorias em análise do teor de sal: batatas fritas e outros snacks salgados, cereais de pequeno-almoço e pizzas e categorias em análise do teor de açúcar: cereais de pequeno-almoço, iogurtes e queijos com sabor, leite achocolatado, leite fermentado, néctares e refrigerantes).

Nota: O volume total de sal e de açúcar (toneladas) reduzido entre 2018 e 2023 reflete as diferenças entre as médias ponderadas do teor de sal e de açúcar (g/100 g ou g/100 mL) por categoria de alimentos ao longo deste período, bem como a evolução nas vendas (vendas em kg ou L dos produtos em análise, representando cerca de 80% dos volumes de vendas) entre os anos de 2018 e 2023.

A. Sal

Verificou-se uma redução global de 14,8% na média ponderada do teor sal (g/100 g) nos produtos abrangidos nos compromissos para a reformulação dos produtos alimentares ("batatas fritas e outros *snacks* salgados", "cereais de pequeno-almoço" e "pizzas") entre 2018 e 2023. Entre 2018 e 2023 registou-se uma diminuição de 17,3%, 27,9% e 19,5% do teor de sal, respetivamente, para as "batatas fritas e outros *snacks* salgados", os "cereais de pequeno-almoço" e as "pizzas". Destaca-se ainda que todas as categorias em análise atingiram a meta de redução do teor de sal definida para o ano de 2022 (Figura 5, Anexo A).

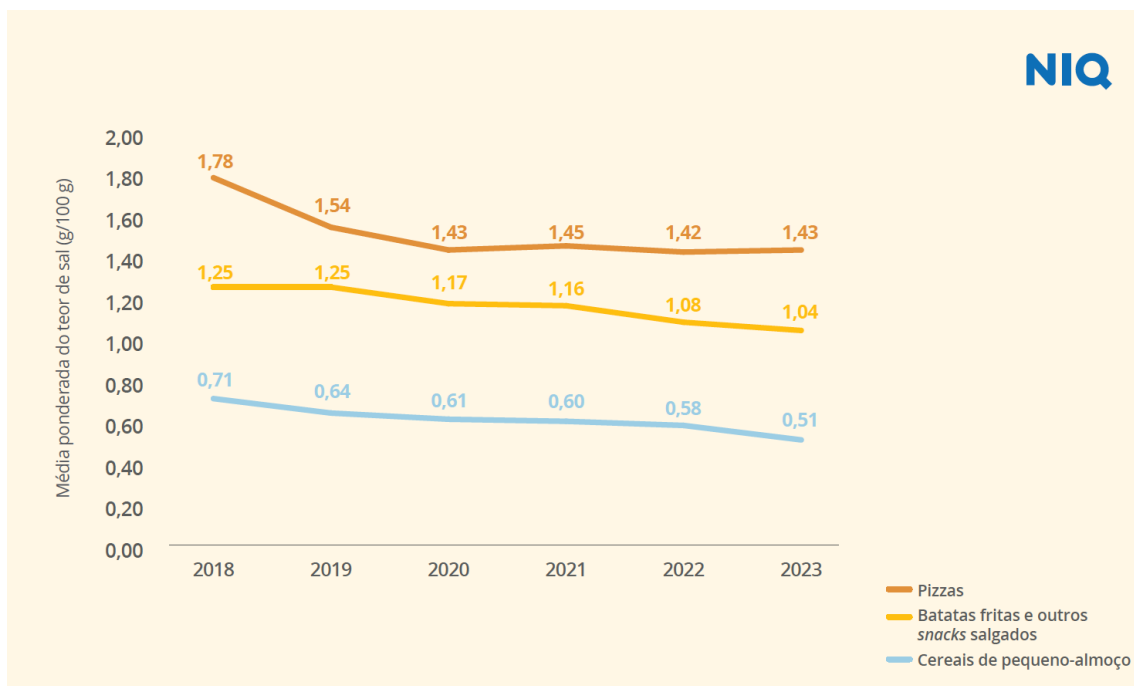


Figura 3. Evolução da média ponderada do teor de sal (g/100 g), por categoria alimentar.
Fonte: Nielsen, 2025.

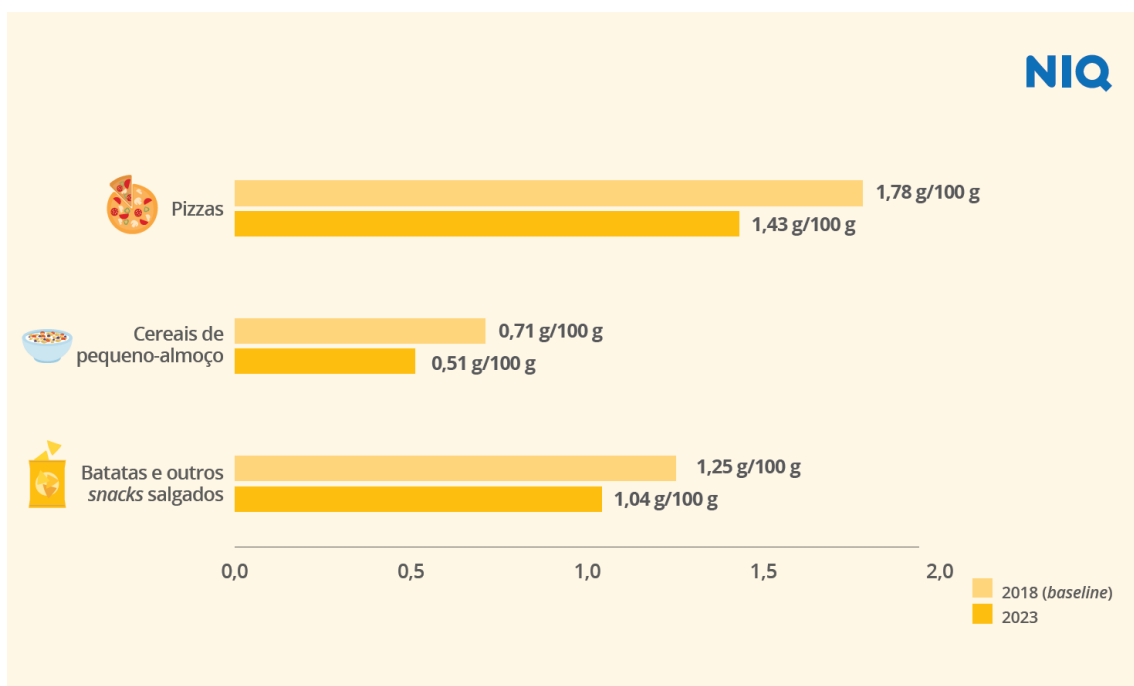


Figura 4. Médias ponderadas do teor de sal (g/100 g) por categoria de alimentos para os anos de 2018 e 2023.
Fonte: Nielsen, 2025.

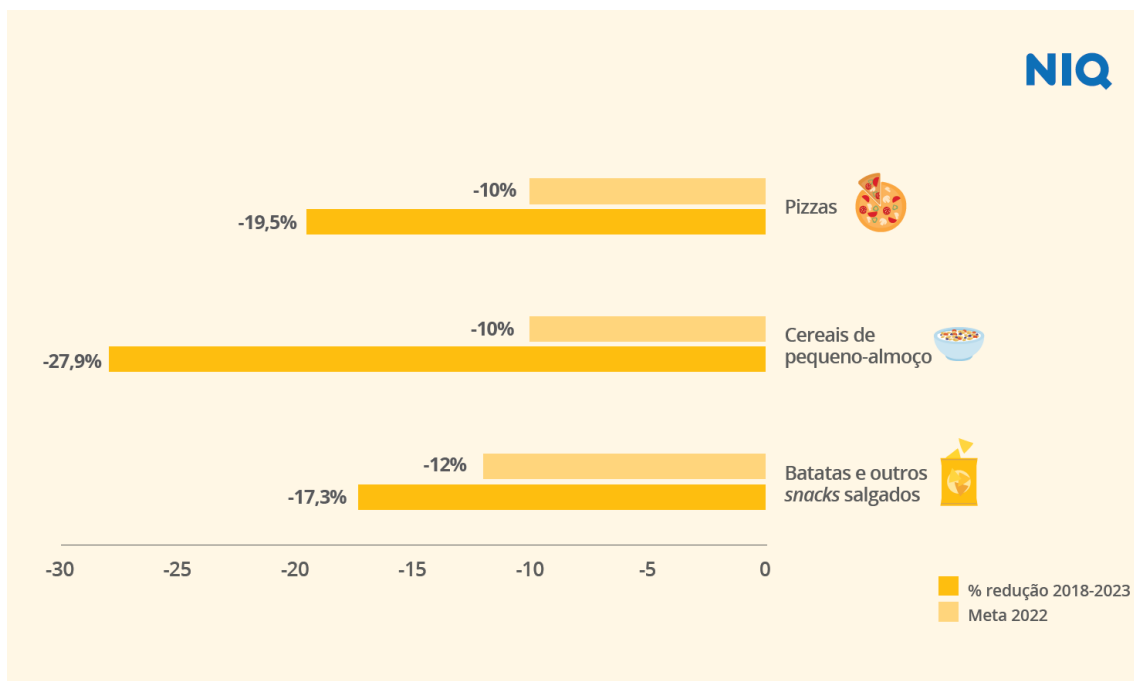


Figura 5. Redução percentual do teor de sal por categoria de alimentos entre 2018 e 2023 em comparação com as metas definidas para 2022.

Fonte: Nielsen, 2025.

Na categoria do pão de fabrico próprio incluído na amostra deste estudo, verificou-se que 99,1% dos pães analisados cumpre a meta definida no acordo para a reformulação para o teor do sal, verificando-se um teor médio de sal no pão de 0,86 g/100 g no ano de 2021 (Tabela 4, Figura 6 e 9).

Tabela 4. Teor médio de sal (g/100 g de produto) no pão de fabrico próprio, no ano de 2021.

	% produtos que cumpre a meta definida para a reformulação do teor de sal	% produtos com teor de sal inferior ao valor de referência definido pela OMS ^a	Média (g)	Mínimo (g)	Máximo (g)	Quartil 1 (g)	Mediana (g)	Quartil 3 (g)
Pão (n=115)	99,1%	61,7%	0,86	0,00	1,21	0,81	0,88	1,00

^aValor de referência definido pela OMS para o teor máximo de sal no pão: 0,93 g/100 g de produto (11).

Fonte: APED, 2025.

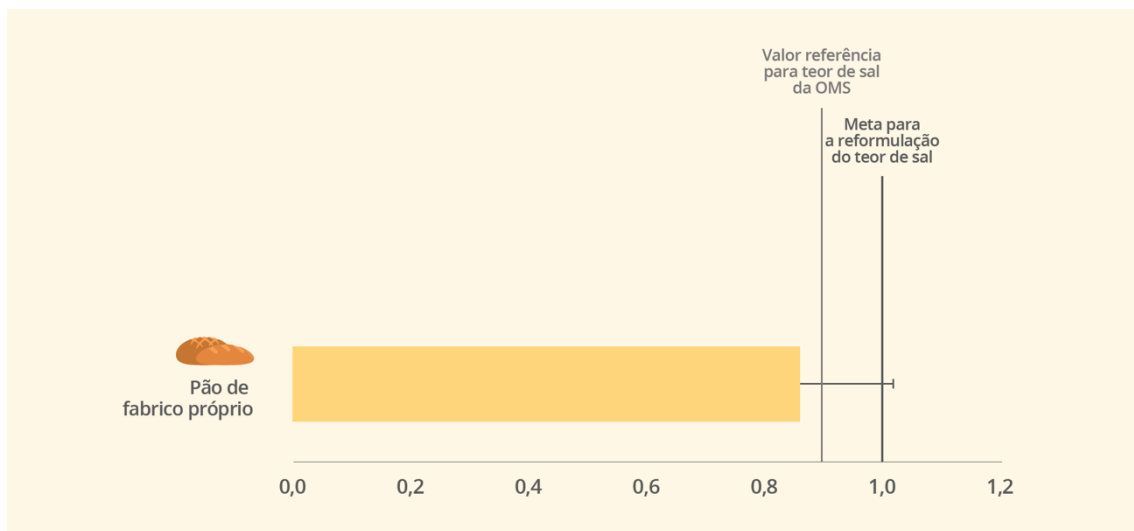


Figura 6. Média do teor de sal (g/100 g) no pão de fabrico próprio para o ano de 2021, por comparação com a meta definida para a reformulação do teor de sal para 2021 e por comparação com o valor de referência para o teor máximo de sal definido pela OMS. Os dados estão graficamente apresentados em média e desvio-padrão.

Fonte: APED, 2025.

Relativamente às sopas pré-embaladas prontas a consumir incluídas na amostra deste estudo, o teor médio de sal foi de 0,36 g/100 g, ligeiramente superior à meta definida para 2023, sendo que 68,5% das sopas analisadas apresentam ainda um teor de sal superior à meta definida. Porém, quando se analisa o teor médio de sal das sopas incluídas nesta análise com o valor de referência para o teor de sal para esta categoria alimentar definido pela OMS (0,58 g/100 g), verifica-se que quase a totalidade (93,7%) apresentava um teor de sal inferior ao valor de referência (Tabela 5, Figuras 7 e 9) (11). Assim, apesar da meta não ter sido atingida em todas as referências analisadas, importa realçar que a maioria das sopas apresentam um teor de sal abaixo do valor de referência considerado pela OMS.

Tabela 5. Teor médio de sal (g/100 g de produto) nas sopas pré-embaladas prontas a consumir, no ano 2023.

	% produtos que cumpre a meta definida para a reformulação do teor de sal	% produtos com teor de sal inferior ao valor de referência definido pela OMS ^a	Média (g)	Mínimo (g)	Máximo (g)	Quartil 1 (g)	Mediana (g)	Quartil 3 (g)
Sopas pré-embaladas prontas a consumir (n=127)	31,5%	93,7%	0,36	0,00	0,80	0,28	0,39	0,50

^a Valor de referência definido pela OMS para o teor máximo de sal nas sopas pré-embaladas prontas a consumir: 0,58 g/100 g de produto (11).

Fonte: APED, 2025.

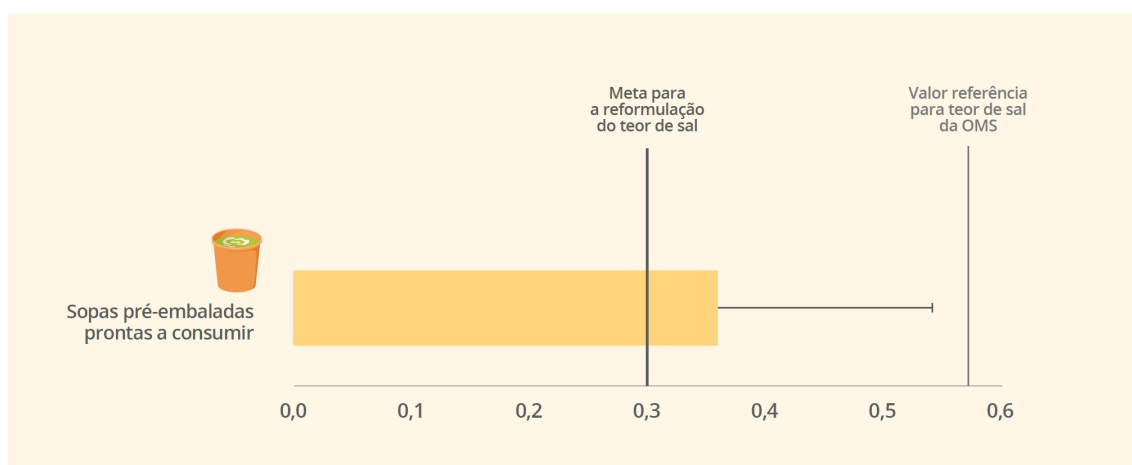


Figura 7. Média do teor de sal (g/100 g) nas sopas pré-embaladas prontas a consumir para o ano de 2023, por comparação com a meta definida para a reformulação do teor de sal para 2023 e por comparação com o valor de referência para o teor máximo de sal definido pela OMS. Os dados estão graficamente apresentados em média e desvio-padrão.

Fonte: APED, 2025.

No global, as refeições refrigeradas ou congeladas pré-embaladas prontas a consumir (“lasanha bolonhesa”, “arroz de pato”, “bacalhau à Brás” e “bacalhau com natas”) contempladas neste compromisso para a reformulação dos produtos alimentares atingiram a meta de redução do teor de sal definida para o ano de 2023, apresentando teores médios de sal de 0,70 g/100 g para as refeições refrigeradas e de 0,87 g/100 g, para as refeições congeladas, em 2024 (Tabela 6). Contudo, os dados sugerem uma maior dificuldade no cumprimento do teor máximo de sal definido para as refeições congeladas, uma vez que esta categoria apresenta a maior proporção de produtos que se encontram acima da meta definida (33,3%) e acima do valor de referência para o teor de sal definido pela OMS (91,7%) (Figura 9) (11). A comparação dos resultados obtidos para as refeições refrigeradas ou congeladas pré-embaladas prontas a consumir e os valores de referência da OMS deve ser interpretada com algumas reservas, tendo em conta que o valor de referência da OMS engloba genericamente refeições prontas a consumir (refeições compostas por fornecedores de hidratos de carbono e componente proteica, com ou sem hortícolas), não especificando valores para estas refeições em particular. Destacam-se, em particular, o “bacalhau à Brás” e o “arroz de pato”, como as refeições congeladas pré-embaladas prontas a consumir onde se verificou um maior número de produtos com um teor de sal superior à meta definida, 60,0% e 42,9%, respetivamente (Tabela 6, Figura 8).

Tabela 6. Teor médio de sal (g/100 g de produto) nas refeições refrigeradas e congeladas pré-embaladas prontas a consumir, no ano 2023.

	% produtos que cumpre a meta definida para a reformulação do teor de sal (0,9 g/100 g)	% produtos com teor de sal inferior ao valor de referência definido pela OMS ^a	Média (g)	Mínimo (g)	Máximo (g)	Quartil 1 (g)	Mediana (g)	Quartil 3 (g)
Refeições refrigeradas e congeladas pré-embaladas prontas a consumir								
Total de refeições (n=80)	86,3%	31,3%	0,75	0,51	1,30	0,55	0,78	0,83
Refeições refrigeradas pré-embaladas prontas a consumir								
Total de refeições (n=56)	94,6%	41,1%	0,70	0,51	1,00	0,53	0,74	0,80
Lasanha bolonhesa (n=13)	84,6%	7,7%	0,78	0,51	1,00	0,70	0,78	0,84
Arroz de pato (n=15)	93,3%	0%	0,83	0,80	0,95	0,80	0,80	0,84
Bacalhau à Brás (n=12)	100%	75,0%	0,62	0,53	0,89	0,53	0,53	0,64
Bacalhau com natas (n=16)	100%	81,3%	0,58	0,53	0,78	0,53	0,53	0,56
Refeições congeladas pré-embaladas prontas a consumir								
Total de refeições (n=24)	66,7%	8,3%	0,87	0,62	1,30	0,74	0,80	1,00
Lasanha bolonhesa (n=6)	83,3%	0%	0,76	0,67	1,00	0,68	0,73	0,76
Arroz de pato (n=7)	57,1%	28,6%	0,88	0,62	1,20	0,75	0,90	0,97
Bacalhau à Brás (n=5)	40,0%	0%	1,05	0,70	1,30	0,77	1,20	1,30
Bacalhau com natas (n=6)	83,3%	0%	0,83	0,75	1,03	0,80	0,80	0,80

^a Valor de referência definido pela OMS para o teor máximo de sal nas refeições refrigeradas e congeladas prontas a consumir: 0,63 g/100 g de produto (11).

Fonte: APED, 2025.

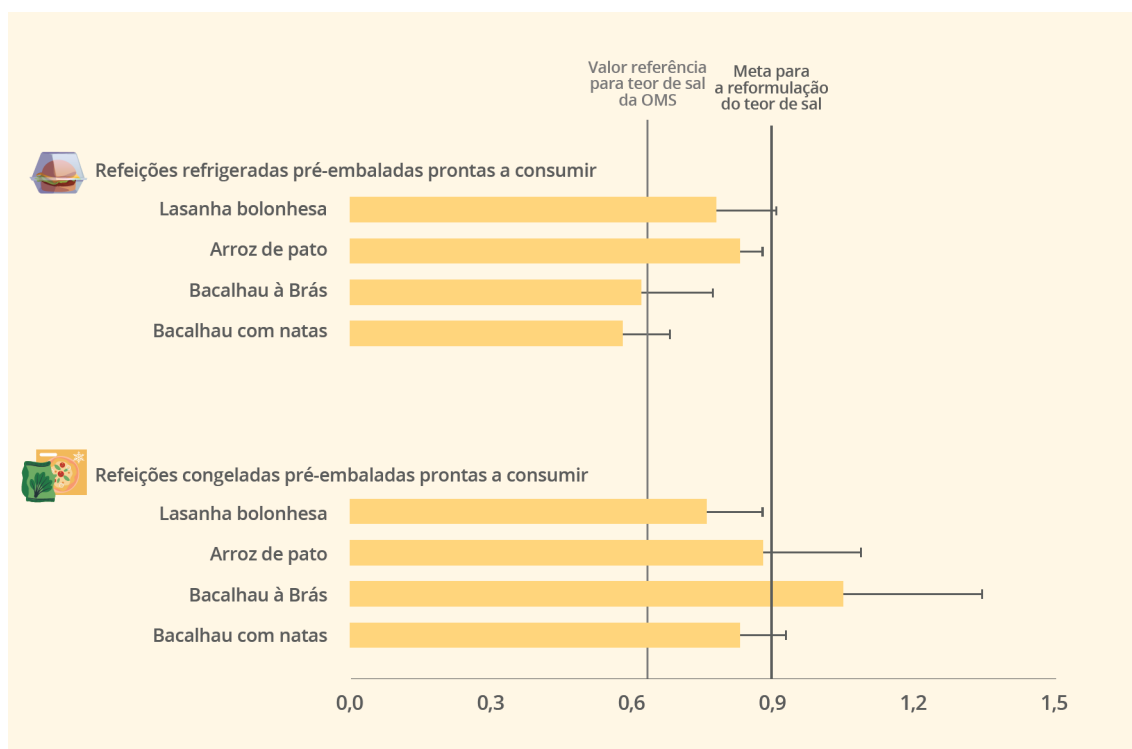


Figura 8. Média do teor de sal (g/100 g) nas refeições refrigeradas e congeladas pré-embaladas prontas a consumir para o ano de 2024, por comparação com a meta definida para a reformulação do teor de sal para 2023 e por comparação com o valor de referência para o teor máximo de sal definido pela OMS. Os dados estão graficamente apresentados em média e desvio-padrão.

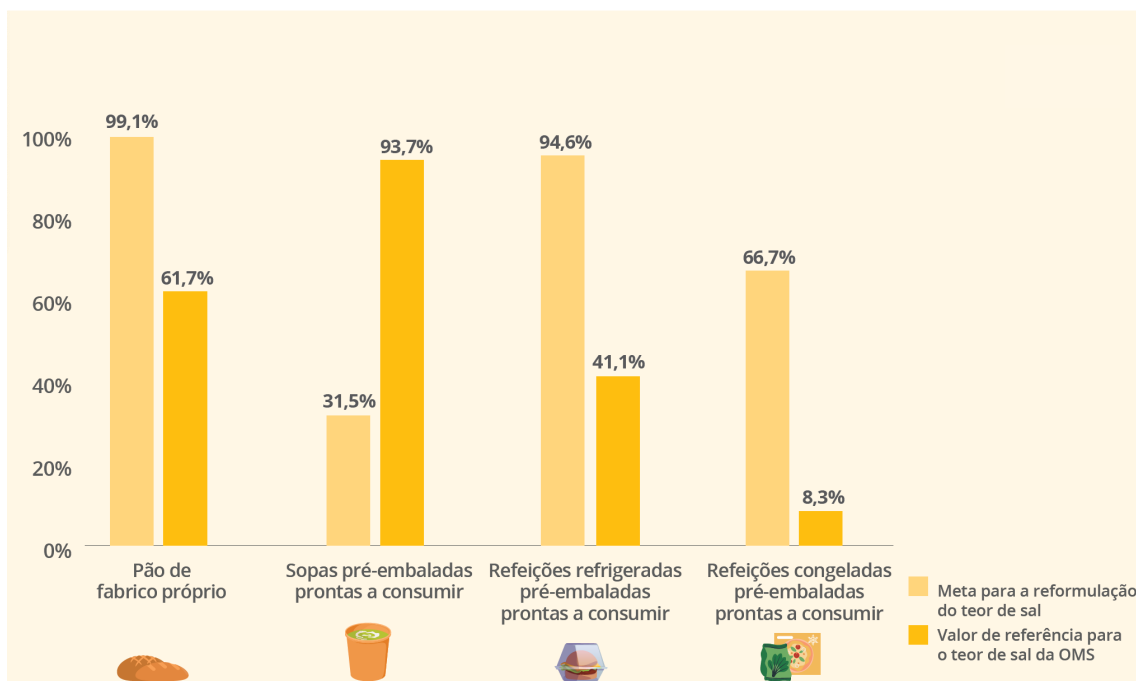


Figura 9. Proporção de produtos alimentares cujo teor médio de sal cumpre a meta definida no acordo para a reformulação do teor de sal ou o valor de referência para o teor de sal definido pela OMS, por categoria de alimentos.

Fonte: APED, 2025.

B. Açúcar

Verificou-se uma redução global de 20,8% na média ponderada do teor açúcar (g/100 g) nos produtos abrangidos nos compromissos para a reformulação dos produtos alimentares entre 2018 e 2023. Verificou-se um decréscimo mais acentuado na categoria dos “refrigerantes”, quando comparado com as restantes categorias de alimentos, tendo-se verificado uma estabilização relativamente ao teor de açúcar na categoria dos “néctares” (Figura 10, Anexo B). Todas as categorias de alimentos abrangidas neste acordo atingiram a meta de redução do teor de açúcar definida para o ano de 2022, excetuando os “néctares” (Figura 12, Anexo B).

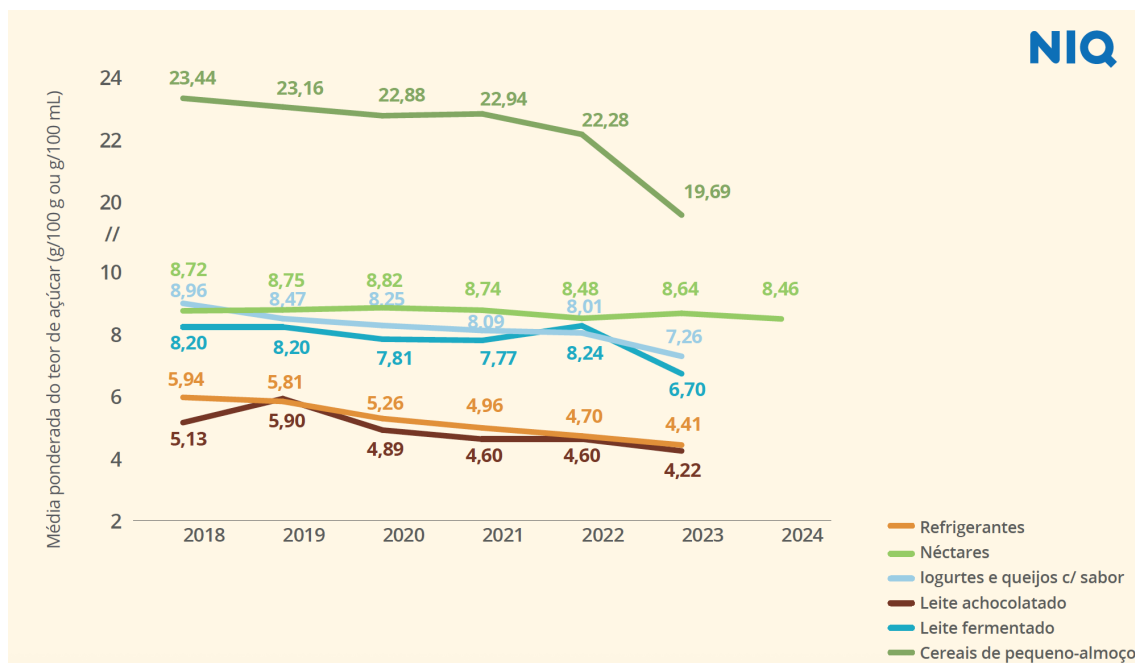


Figura 10. Evolução da média ponderada do teor de açúcar (g/100 g ou g/100 mL), por categoria de alimentos.

Nota: A média ponderada do teor de açúcar (g/100 g ou g/100 mL) para as categorias “iogurtes e queijos com sabor”, “Leite fermentado” e “Leite achocolatado” é referente aos açúcares adicionados.

Fonte: Nielsen, 2025.

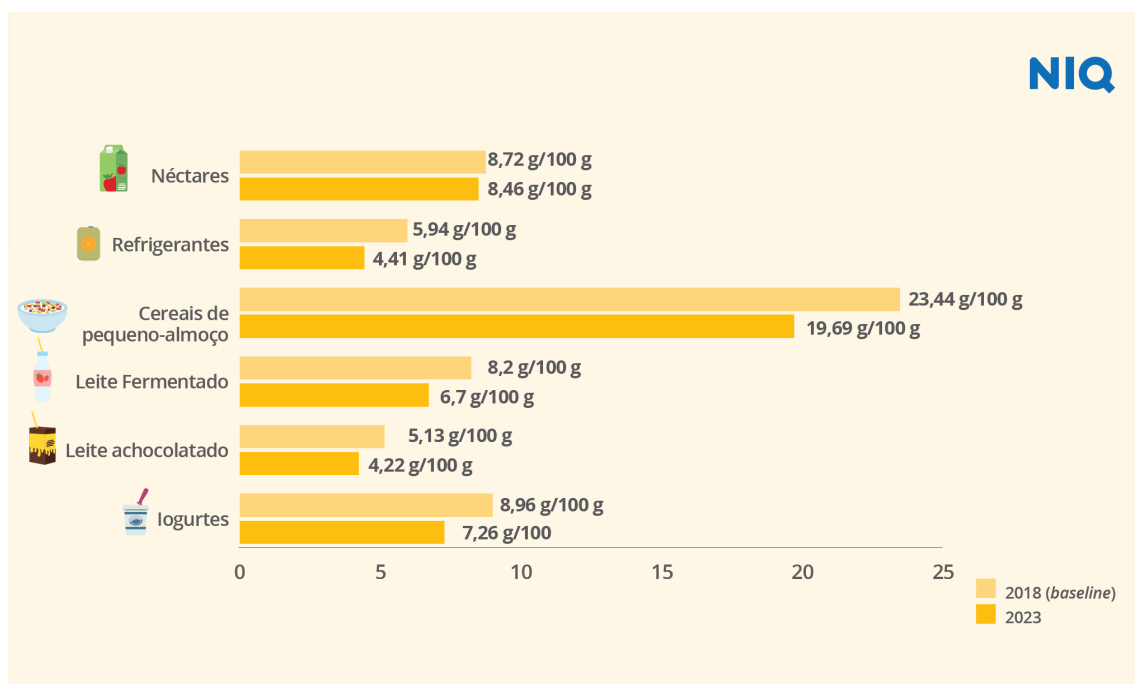


Figura 11. Médias ponderadas do teor de açúcar (g/100 g) por categoria de alimentos para os anos de 2018 e 2023.

Fonte: Nielsen, 2025.

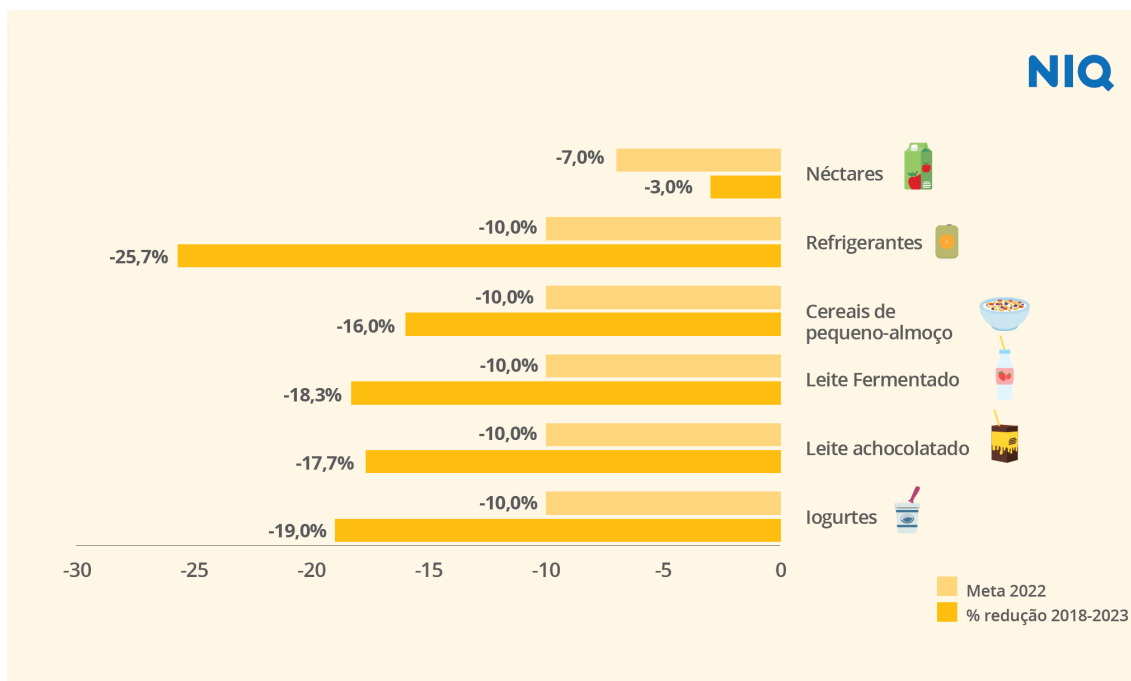


Figura 12. Redução percentual do teor de açúcar por categoria de alimentos entre 2018 e 2023 em comparação com as metas definidas para 2022 (2023 para o caso dos néctares).

Nota: A redução percentual do teor de açúcar para as categorias “logurtes e queijos com sabor”, “Leite fermentado” e “Leite achocolatado” é referente aos açúcares adicionados.

Fonte: Nielsen, 2025.

Conclusão

Os resultados apresentados neste relatório permitem fazer a avaliação final dos resultados obtidos entre 2018 e 2023 no âmbito da reformulação dos produtos alimentares em Portugal. Estes resultados permitem verificar uma redução da média ponderada do teor de sal e de açúcar em todas as categorias de alimentos em análise, durante o período de 2018 e 2023, embora se verifique uma evolução distinta entre as várias categorias.

Face às metas definidas no âmbito deste protocolo que, na sua maioria, têm como referência o final do ano de 2022, observa-se que quase a totalidade das metas estabelecidas foram atingidas, tendo-se verificado em diversas categorias uma redução do teor de sal e de açúcar superior às metas definidas, em particular para 8 das 11 metas definidas – cereais de pequeno-almoço (metas relativas ao sal e açúcar), iogurtes e leites fermentados, leite achocolatado, refrigerantes, pão, pizzas e batatas e outros *snacks* salgados.

Este projeto testou e utilizou um modelo de monitorização e avaliação que recorreu pela primeira vez a uma entidade externa e independente, a Nielsen tendo-se demonstrado a sua adequação aos objetivos traçados inicialmente. A boa articulação com a DGS e o papel de validação da informação nutricional por parte do INSA, vieram conferir a boa credibilidade de todo este processo.

Deve destacar-se que o trabalho desenvolvido, quer pela indústria quer pela distribuição, implicou investimento ao nível da investigação e desenvolvimento, procurando conciliar o objetivo comum da redução de açúcar e sal com a preservação da qualidade intrínseca dos produtos, da sua segurança e das suas características sensoriais.

Considerando os resultados alcançados será desejável que no futuro este processo possa ser alargado a outras categorias prioritárias de alimentos que não estiveram envolvidas nesta primeira fase. Do mesmo modo, será também de considerar a importância de definir novas metas para algumas das categorias que já foram contempladas neste primeiro compromisso para a reformulação dos produtos alimentares.

Referências bibliográficas

1. Gregório MJo, Sousa SMD, Teixeira D. Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável | 2020. Lisboa: Direção-Geral da Saúde; 2020.
2. Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME). Global Burden Disease Portugal 2021. IHME; 2024.
3. Lopes C, Torres D, Oliveira A, Severo M, Alarcão V, Guiomar S, et al. Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física, IAN-AF 2015-2016: Relatório de resultados. Universidade do Porto; 2017.
4. World Health Organization. Guideline: Sodium intake for adults and children. Geneva: World Health Organization; 2012.
5. World Health Organization. Guideline: Sugars intake for adults and children. Geneva: World Health Organization; 2015.
6. Grupo de Trabalho do Plano Nacional de Saúde, Programas de Saúde Prioritários, Equipas Técnicas de Apoio aos Programas de Saúde Prioritários. Modelo de Governação a 2020. Plano Nacional de Saúde e Programas de Saúde Prioritários. Lisboa: Direção-Geral da Saúde; 2016.
7. Despacho n.º 11418/2017, Aprova a Estratégia Integrada para a Promoção da Alimentação Saudável (EIPAS). Diário da República, 2.ª série, n.º 249, de 29 de dezembro de 2017.
8. High Level Group on Nutrition and Physical Activity. EU Framework for National Initiatives on Selected Nutrients. Brussels: European Commission.
9. Casal S, Cruz R, Costa Nd, Graça P, Breda Jo. Trans-fatty acids in Portuguese food products. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2016.
10. World Health Organization. Draft Guidelines: Saturated fatty acid and trans-fatty acid intake for adults and children. Geneva: World Health Organization; 2018.
11. World Health Organization. WHO Global Sodium Benchmarks for different food categories. 2nd ed. Geneva: World Health Organization; 2024.
12. Regulamento (UE) 2019/649 da Comissão, de 24 de abril de 2019, que altera o anexo III do Regulamento (CE) n.º 1925/2006 do Parlamento Europeu e do Conselho no que se refere aos ácidos gordos trans, com exceção dos ácidos gordos trans naturalmente presentes em lípidos de origem animal, (2019).

Anexos

A. Evolução da média ponderada de sal (g/100 g) dos produtos alimentares | 2018 – 2023

TEORES DE SAL

	2018 <i>(Baseline)</i>	2019 <i>(1º checkpoint)</i>	2020 <i>(2º checkpoint)</i>	2021 <i>(3º checkpoint)</i>	2022 <i>(4º checkpoint)</i>	2023 <i>(5º checkpoint)</i>					
Batatas fritas e outros snacks salgados											
Vendas (kg)	12744278	13365539	13635859	13696570	14611399	16114634					
Sal (milhares de kg)	159,8	166,5	+6,7	159,3	-0,5	158,5	-1,3	167,1	7,3		
Sal (g/100g)	1,25	1,25	▼ -0,7%	1,17	▼ -6,9%	1,16	▼ -7,1%	1,08	▼ -13,5%	1,04	▼ -17,3%
Cereais de pequeno-almoço											
Vendas (kg)	16503001	14452608	14633223	15659286	14706513	14509446					
Sal (milhares de kg)	116,5	91,8	-24,7	89,8	-26,6	94,5	-22	85,8	-30,7	73,9	-42,6
Sal (g/100g)	0,71	0,64	▼ -10,1%	0,61	▼ -13,1%	0,60	▼ -14,5%	0,58	▼ -17,4%	0,51	▼ -27,9%
Pizzas											
Vendas (kg)	8739171	8346618	9513528	11006271	10947437	12045748					
Sal (milhares de kg)	155,2	128,4	-26,8	136,1	-19,1	153,5	-1,7	155,1	-0,1	172,2	17,0
Sal (g/100g)	1,78	1,54	▼ -13,4%	1,43	▼ -19,4%	1,45	▼ -18,4%	1,42	▼ -20,2%	1,43	▼ -19,5%

Nota: as diferenças assinaladas referem-se à *baseline*.

Fonte: Nielsen, 2025.

B. Evolução da média ponderada do teor de açúcar (g/100 g) dos produtos alimentares | 2018 – 2023

TEORES DE AÇÚCAR

	2018 (Baseline)	2019 (1º checkpoint)	2020 (2º checkpoint)	2021 (3º checkpoint)	2022 (4º checkpoint)	2023 (5º checkpoint)	2024 (6º checkpoint)						
Cereais de pequeno-almoço													
Vendas (kg)	16518020	14953702	14633223	15659286	14706513	14371374	na	na					
Açúcar (milhares de kg)	3.871,2	3.463,2	-408,0	3.347,7	-523,5	3.593,0	-278,2	3.276,2	-595,0	2.829,8	-1.041,4	na	na
Açúcar (g/100 g)	23,44	23,16	▼ -1,2%	22,88	▼ -2,4%	22,94	▼ -2,1%	22,28	▼ -4,9%	19,69	▼ -16,0%	na	na
Iogurtes e queijos com sabor													
Vendas (kg)	80055543	77104042	69287594	67077219	67949318	70263699	na	na					
Açúcar (milhares de kg)	7.170,0	6.527,2	-642,8	5.717,8	-1.452,2	5.426,3	-1.743,7	5.443,0	-1.727,0	5.097,9	-2.072,1	na	na
Açúcar (g/100 mL ou g/100 g)*	8,96	8,47	▼ -5,5%	8,25	▼ -7,9%	8,09	▼ -9,7%	8,01	▼ -10,6%	7,26	▼ -19,0%	na	na
Leite achocolatado													
Vendas (L)	24482995	24046342	22178992	20240986	20538827	20205454	na	na					
Açúcar (milhares de kg)	1.255,4	1.417,9	-162,5	1.084,6	-170,8	930,3	-325,1	944,4	-311,0	852,7	-402,7	na	na
Açúcar (g/100 mL)	5,13	5,90	▲ +15,0%	4,89	▼ -4,6%	4,60	▼ -10,4%	4,60	▼ -10,3%	4,22	▼ -17,7%	na	na
Leite fermentado													
Vendas (L)	11554482	10359212	10293762	9466217	9310475	10996040	na	na					
Açúcar (milhares de kg)	947,1	849,3	-97,8	803,5	-143,6	735,9	-211,2	766,8	-180,3	736,4	-210,7	na	na
Açúcar (g/100 mL)	8,20	8,20	▬ 0,0%	7,81	▼ -4,8%	7,77	▼ -5,2%	8,24	▲ +0,5%	6,70	▼ -18,3%	na	na
Néctares													
Vendas (L)	47922529	44169397	41550511	42415643	48823699	46222103	51126153						

Açúcar (milhares de kg)	4.180,1	3.862,8	-286,9	3.662,7	-488,4	3.706,2	-473,9	4.141,2	-38,9	3.994,6	185,5	4.327,5	147,4
Açúcar (g/100 mL)	8,72	8,75	▲ +0,3%	8,82	▲ +1,1%	8,74	▲ +0,2%	8,48	▼ -2,8%	8,64	▼ -0,9%	8,46	▼ -3,0%

Refrigerantes

Vendas (L)	259264518	235040711		236336466		245461085		249208324		261736103		na	na
Açúcar (milhares de kg)	15.392,3	13.665,6	-1.726,7	12.432,7	-2.959,6	12.168,3	-3.224,9	11.716,2	-3.676,1	11.539,3	-3.853,0	na	na
Açúcar (g/100 mL)	5,94	5,81	▼ -2,1%	5,26	▼ -11,4%	4,96	▼ -16,5%	4,70	▼ -20,8%	4,41	▼ -25,7%	na	na

Nota: as diferenças assinaladas referem-se à *baseline*. *Açúcares adicionados. na: não aplicável.

Fonte: Nielsen, 2025.

Direção-Geral da Saúde

Alameda D. Afonso Henriques, 45 | 1049-005 Lisboa | Portugal

Tel.: +351 218 430 500 | Fax: +351 218 430 530

E-mail: geral@dgs.min-saude.pt

www.dgs.pt

