

ACTA PORTUGUESA DE NUTRIÇÃO

A REVISTA DA ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DOS NUTRICIONISTAS



Associação Portuguesa
dos Nutricionistas

01

abr. jun. '15
Distribuição Gratuita
ISSN: 2183-5985

DIRETOR

NUNO BORGES | ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DOS NUTRICIONISTAS, PORTO

COORDENADOR CONSELHO CIENTÍFICO

NUNO BORGES | ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DOS NUTRICIONISTAS, PORTO

COORDENAÇÃO EDITORIAL

HELENA REAL | ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DOS NUTRICIONISTAS, PORTO

TERESA RODRIGUES | ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DOS NUTRICIONISTAS, PORTO

CONSELHO CIENTÍFICO

ADA ROCHA | FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO DA UNIVERSIDADE DO PORTO, PORTO

ALEJANDRO SANTOS | FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO DA UNIVERSIDADE DO PORTO, PORTO

ANA CRISTINA SANTOS | FACULDADE DE MEDICINA DA UNIVERSIDADE DO PORTO, PORTO

ANA GOMES | CENTRO DE BIOTECNOLOGIA E QUÍMICA FINA, ESCOLA SUPERIOR DE BIOTECNOLOGIA DO CENTRO REGIONAL DO PORTO DA UNIVERSIDADE CATÓLICA PORTUGUESA, PORTO

ANA PAULA VAZ FERNANDES | UNIVERSIDADE ABERTA, LISBOA

ANA PINTO MOURA | UNIVERSIDADE ABERTA, PORTO

ANA RITO | INSTITUTO NACIONAL DE SAÚDE DOUTOR RICARDO JORGE, LISBOA

ANDREIA OLIVEIRA | FACULDADE DE MEDICINA DA UNIVERSIDADE DO PORTO, PORTO

BÁRBARA BELEZA PEREIRA | FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO DA UNIVERSIDADE DO PORTO, PORTO

BRUNO LISANDRO SOUSA | SERVIÇO DE SAÚDE DA REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA, MADEIRA

BRUNO OLIVEIRA | FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO DA UNIVERSIDADE DO PORTO, PORTO

CARLA LOPES | FACULDADE DE MEDICINA DA UNIVERSIDADE DO PORTO, PORTO

CARLA PEDROSA | FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO DA UNIVERSIDADE DO PORTO, PORTO

CARMEN BRÁS SILVA | FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO DA UNIVERSIDADE DO PORTO, PORTO

CATARINA SIMÕES | CENTRO DE BIOTECNOLOGIA E QUÍMICA FINA, ESCOLA SUPERIOR DE BIOTECNOLOGIA DO CENTRO REGIONAL DO PORTO DA UNIVERSIDADE CATÓLICA PORTUGUESA, PORTO

CECÍLIA MORAIS | FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO DA UNIVERSIDADE DO PORTO, PORTO

CIDÁLIA ALMEIDA PEREIRA | ESCOLA SUPERIOR DE SAÚDE DO INSTITUTO POLITÉCNICO DE LEIRIA, LEIRIA

CLÁUDIA AFONSO | FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO DA UNIVERSIDADE DO PORTO, PORTO

CLÁUDIA SILVA | UNIVERSIDADE FERNANDO PESSOA, PORTO

CONCEIÇÃO CALHAU | FACULDADE DE MEDICINA DA UNIVERSIDADE DO PORTO, PORTO

DÉBORA SANTOS | INSTITUTO DE NUTRIÇÃO DA UNIVERSIDADE DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO, BRASIL

DUARTE TORRES | FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO DA UNIVERSIDADE DO PORTO, PORTO

ELISABETE PINTO | CENTRO DE BIOTECNOLOGIA E QUÍMICA FINA, ESCOLA SUPERIOR DE BIOTECNOLOGIA DO CENTRO REGIONAL DO PORTO DA UNIVERSIDADE CATÓLICA PORTUGUESA, PORTO

ELISABETE RAMOS | FACULDADE DE MEDICINA DA UNIVERSIDADE DO PORTO, PORTO

FILOMENA GOMES | KANTONSSPITAL AARAU, AARAU; CENTER FOR NEUROLOGY & REHABILITATION, VITZNAU

FLORA CORREIA | FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO DA UNIVERSIDADE DO PORTO, PORTO

INÉS TOMADA | ESCOLA SUPERIOR DE BIOTECNOLOGIA DA UNIVERSIDADE CATÓLICA PORTUGUESA, PORTO; HOSPITAL CUF PORTO, PORTO

ISABEL BRAGA DA CRUZ | PORTUGALFOODS, PORTO

ISABEL MONTEIRO | URAP, ACES PORTO OCIDENTAL, ARSN - I.P.; ESCOLA SUPERIOR DE BIOTECNOLOGIA DA UNIVERSIDADE CATÓLICA PORTUGUESA, PORTO

JOÃO ARAÚJO | INSTITUT PASTEUR, PARIS

JOÃO BREDA | WORLD HEALTH ORGANIZATION - REGIONAL OFFICE FOR EUROPE, COPENHAGA

JOSÉ CARLOS ANDRADE | INSTITUTO UNIVERSITÁRIO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE, PORTO

JÚLIO CÉSAR ROCHA | CENTRO DE GENÉTICA MÉDICA DR. JACINTO MAGALHÃES, CENTRO HOSPITALAR DO PORTO, E.P.E., PORTO

LUIZA KENT-SMITH | SASKATOON HEALTH REGION, SASKATOON

MADALENA OOM | INSTITUTO SUPERIOR DE CIÊNCIAS DA SAÚDE EGAS MONIZ, LISBOA

MARGARIDA LIZ | FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO DA UNIVERSIDADE DO PORTO, PORTO

MARIA JOÃO GREGÓRIO | FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO DA UNIVERSIDADE DO PORTO, PORTO

MARIA PALMA MATEUS | UNIVERSIDADE DO ALGARVE, FARO

MARTA SILVESTRE | UNIVERSIDADE DE AUCKLAND, NOVA ZELÂNDIA

MIGUEL CAMÕES | INSTITUTO POLITÉCNICO DE BRAGANÇA, BRAGANÇA

MÓNICA TRUNINGER | INSTITUTO DE CIÊNCIAS SOCIAIS DA UNIVERSIDADE DE LISBOA, LISBOA

NELSON TAVARES | UNIVERSIDADE LUSÓFONA DE HUMANIDADES E TECNOLOGIAS, LISBOA

NUNO BORGES | FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO DA UNIVERSIDADE DO PORTO, PORTO

ODÍLIA QUEIRÓS | INSTITUTO UNIVERSITÁRIO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE, PORTO

OLGA VIEGAS | FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO DA UNIVERSIDADE DO PORTO, PORTO; REQUIMTE DO DEPARTAMENTO DE CIÊNCIAS QUÍMICAS, LABORATÓRIO DE BROMATOLOGIA E HIDROLOGIA, FACULDADE DE FARMÁCIA DA UNIVERSIDADE DO PORTO, PORTO

OLÍVIA PINHO | FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO DA UNIVERSIDADE DO PORTO, PORTO

PATRÍCIA ANTUNES | FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO DA UNIVERSIDADE DO PORTO, PORTO

PATRÍCIA PADRÃO | FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO DA UNIVERSIDADE DO PORTO, PORTO

PAULA PEREIRA | INSTITUTO SUPERIOR DE CIÊNCIAS DA SAÚDE EGAS MONIZ, LISBOA

PAULA RAVASCO | FACULDADE DE MEDICINA DA UNIVERSIDADE DE LISBOA, LISBOA

PEDRO CARVALHO | FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO DA UNIVERSIDADE DO PORTO, PORTO

PEDRO GRAÇA | DIREÇÃO-GERAL DA SAÚDE, LISBOA

PEDRO MOREIRA | FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO DA UNIVERSIDADE DO PORTO, PORTO

PEDRO TEIXEIRA | FACULDADE DE MOTRICIDADE HUMANA DA UNIVERSIDADE TÉCNICA DE LISBOA, LISBOA

RENATA BARROS | FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO DA UNIVERSIDADE DO PORTO, PORTO

ROSÁRIO MONTEIRO | FACULDADE DE MEDICINA DA UNIVERSIDADE DO PORTO, PORTO

ROXANA MOREIRA | INSTITUTO UNIVERSITÁRIO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE, PORTO

RUI POÍNHOS | FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO DA UNIVERSIDADE DO PORTO, PORTO

SANDRA LEAL | INSTITUTO UNIVERSITÁRIO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE, PORTO

SARA RODRIGUES | FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO DA UNIVERSIDADE DO PORTO, PORTO

SÍLVIA PINHÃO | FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO DA UNIVERSIDADE DO PORTO, PORTO; CENTRO HOSPITALAR DE S. JOÃO, E.P.E., PORTO

TERESA AMARAL | FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO DA UNIVERSIDADE DO PORTO, PORTO

TERESA SANCHO | DEPARTAMENTO DE SAÚDE PÚBLICA E PLANEAMENTO - ADMINISTRAÇÃO REGIONAL DE SAÚDE DO ALGARVE, IP, FARO

TIM HOGG | ESCOLA SUPERIOR DE BIOTECNOLOGIA DO CENTRO REGIONAL DO PORTO DA UNIVERSIDADE CATÓLICA PORTUGUESA, PORTO

VICTOR VIANA | FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO DA UNIVERSIDADE DO PORTO, PORTO

VITOR HUGO TEIXEIRA | FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO DA UNIVERSIDADE DO PORTO, PORTO

ÍNDICE

EDITORIAL

Nuno Borges

A.R._ARTIGO DE REVISÃO

O Papel das Autarquias no Combate à Obesidade Infantil

Bárbara Camarinha, Fernanda Ribeiro, Pedro Graça

C.C._CASO CLÍNICO

Diminuição do Apetite de Causa Não Orgânica na Primeira Infância

Inês Tomada, Rita Morais Ferreira, Carla Rêgo

2

XIV CONGRESSO DE NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO

RESUMOS PALESTRAS

16

6

RESUMOS COMUNICAÇÕES ORAIS

31

RESUMOS POSTERS

39

10

NORMAS DE PUBLICAÇÃO

72

PO3: COMO ESTÃO OS PORTUGUESES EM TERMOS DE CONSUMO DE PESCADO?

Isabel Tato¹, Sara Santos², Leonor Lopes², Sílvia Rodrigues², Manuela Pintado³, Elisabete Pinto^{3,4}

¹ Associação Nacional dos Industriais das Conservas de Peixe

² Colégio de Gaia

³ Centro de Biotecnologia e Química Fina da Escola Superior de Biotecnologia do Centro Regional do Porto da Universidade Católica Portuguesa

⁴ Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto

INTRODUÇÃO: Desde há décadas que a população portuguesa tem apresentado elevado consumo de pescado, quando comparada, por exemplo, com outros países europeus. Contudo, nos últimos anos, as balanças alimentares têm registado uma tendência decrescente na disponibilidade de pescado, que se repercutirá no seu consumo. No entanto, tem-se observado uma maior oferta de pescado em conserva, em termos de espécies disponíveis (16 espécies) e modos de apresentação.

OBJETIVOS: Caracterizar a frequência de consumo de pescado numa amostra de portugueses, detalhando o consumo de pescado em conserva.

METODOLOGIA: Foi desenhado um questionário semiestruturado, preparado para autopreenchimento e divulgado via correio eletrónico e via Facebook, tendo-se obtido uma amostra não probabilística de 1229 respostas válidas, provenientes de indivíduos residentes em Portugal, com idade ≥ 16 anos.

RESULTADOS: Os participantes eram maioritariamente do sexo feminino (65,0%), residindo maioritariamente no Porto (50%) e em Lisboa (16%), e 53,2% tinham entre 30-50 anos. Quando se avaliou a frequência de consumo de diferentes grupos de pescado, verificou-se que estes eram consumidos, pelo menos uma vez por semana, por cerca de metade da amostra: 57,9% para peixes magros, 46,4% para peixes gordos, 46,3% para conservas de pescado e 35,6% para peixe seco. O atum era a conserva mais consumida (75,4% entre 1-4 vezes/mês). Seguidamente apareciam a sardinha, o bacalhau e o salmão, que eram consumidos 1-4 vezes/mês por 35,0%, 22,2% e 19,8%, respetivamente. 50% admitiu consumir 1 dose individual de cada vez, enquanto 30% referiu ingerir <1 dose. Os participantes referiram consumir as conservas como substitutos integrais (60%) ou parciais (35%) da carne ou peixe ou como tapa/entrada (39%). A maioria (73%) desperdiça o óleo ou azeite presente na conserva. As razões que os levavam a consumir conservas eram serem alimentos saudáveis (60,0%), não serem facilmente perecíveis (50,4%), serem económicos (45,8%) e serem convenientes no consumo (45,4%) e no transporte (42,4%). No momento da compra, os fatores que mais determinam a escolha são o preço (64,5%), a nacionalidade do produto (59,4%) e a marca (52,0%).

CONCLUSÕES: Não obstante se tratar de uma amostra de conveniência, encontraram-se elevadas frequências de consumo de pescado, especialmente no que se refere ao consumo na forma de conservas. Pela primeira vez, foi possível caracterizar o consumo de pescado em conserva pela população portuguesa, não só em termos de frequência de consumo das várias espécies, como também em termos de atributos que influenciam a compra e as circunstâncias do seu consumo.

constantes alterações industriais exigem que o consumidor esteja cada vez mais atento e perceba a importância de uma leitura correta e informada dos rótulos.

OBJETIVOS: Avaliar a composição nutricional dos fiambres disponíveis no mercado, compará-los entre si e com os dados disponíveis na Tabela de Composição dos Alimentos do Instituto Nacional Doutor Ricardo Jorge (TCA). Identificar de acordo com a sua composição nutricional quais destes fiambres são os mais e os menos equilibrados.

METODOLOGIA: Nutricionistas realizaram o levantamento dos rótulos referentes à composição nutricional por 100g de produto, de todas as marcas e variedades de fiambres presentes num hipermercado da zona de Lisboa. Criou-se uma base de dados no programa Microsoft Excel (2011). Recorreu-se a estatística descritiva, como a média, moda, desvio padrão, valores máximos e mínimos para as seguintes variáveis: valor energético, o teor de proteínas, lípidos, ácidos gordos saturados, hidratos de carbono (HC), açúcar e sal. Os resultados obtidos foram utilizados para a avaliação do perfil nutricional de cada produto e comparação entre os fiambres de aves, de porco e TCA.

RESULTADOS: A análise incluiu 47 variedades de fiambres, de 3 qualidades diferentes (porco, peru e frango) das 7 marcas disponíveis no hipermercado. Considerando as 3 qualidades diferentes de fiambre da amostra global, 44,7% (21) corresponde aos fiambres de porco, 17% (8) aos de frango e 38,3% (18) aos fiambres de peru.

TABELA 1

Resultados obtidos após avaliação do perfil nutricional

	POR 100g						
	ENERGIA (kcal)	PROTEÍNAS (g)	LÍPIDOS (g)	AG SATURADOS (g)	HC (g)	DOS QUAIS AÇÚCARES (g)	SAL (g)
Máximo	115	21	5	2	10	3,7	3,3
Mínimo	78	10	0,6	0,2	0,4	0,2	0,8
Moda	90	16	2	0,9	1	1,2	2,5
Média	91,2	14,9	2	0,8	3,3	1,2	2,5
Desvio- -Padrão	7,9	2,3	0,9	0,4	2,4	0,7	0,6

AG: Ácidos Gordos; HC: Hidratos de Carbono

CONCLUSÕES: Após análise, conclui-se que a oferta do mercado é muito dispar daquela que consta na TCA Portuguesa, tendo um perfil nutricional muito mais equilibrado. Quanto ao teor de gordura não existe uma grande diferença entre os fiambres de aves e de porco, estando a maioria contemplada pela alegação de "baixo teor de gordura". Relativamente ao sal, os valores continuam elevados mas equivalentes entre si. Não devemos classificar os produtos em mais ou menos equilibrados baseando-nos apenas na marca ou em ideias preconcebidas, como por exemplo referindo que se deve dar preferência aos fiambres de aves. O mais importante e apropriado, é saber interpretar os rótulos, já que os mesmos permitem escolher a partir de um leque mais alargado de opções.