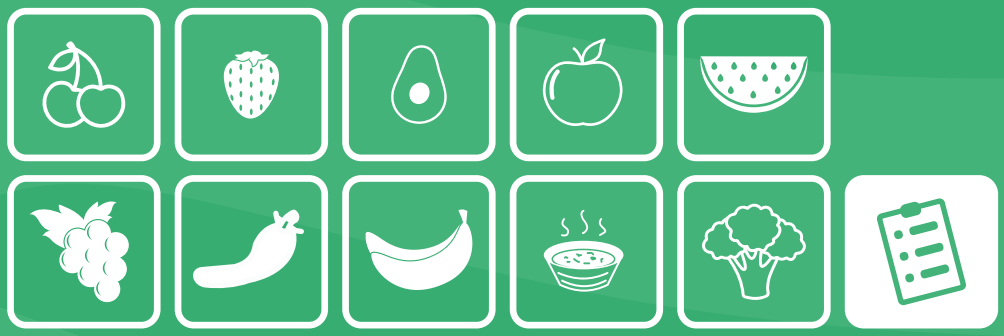


CABAZES DE ALIMENTOS

PROGRAMA OPERACIONAL DE APOIO ÀS PESSOAS MAIS CARENCIADAS

REPÚBLICA PORTUGUESA
SAÚDE

40 ANOS SNS SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE 1979-2019

DGS desde 1899
Direção-Geral da Saúde

Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável

Cabaz de alimentos

Programa Operacional de Apoio às Pessoas mais Carenciadas

FICHA TÉCNICA

Portugal. Ministério da Saúde. Direção-Geral da Saúde.
Cabaz de alimentos – Programa de Apoio às Pessoas mais Carenciadas.
Lisboa: Direção-Geral da Saúde, 2019.
ISBN: 978-972-675-290-5

PALAVRAS CHAVE
Cabaz de alimentos, PO APMC, adequação nutricional

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

AUTOR
Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável

Maria João Gregório
Pedro Graça

Lisboa, julho, 2019

Índice

Sumário 3
Summary 4
Introdução 5
Composição do cabaz de alimentos 7
Descrição dos produtos alimentares incluídos no cabaz de alimentos 16
Análise da composição nutricional dos cabazes de alimentos 19
Conclusões 35
Referências bibliográficas 36

Índice de tabelas

Tabela 1. Necessidades energéticas estimadas e contributo percentual de cada macronutriente para o consumo energético total diário para as diferentes faixas etárias. 8

Tabela 2. Porções dos grupos de alimentos calculadas para cada indivíduo. 8

Tabela 3. Exemplos de combinações de hortícolas e de conservas de pescado presentes nas diferentes versões dos cabazes de alimentos. 9

Tabela 4. Comparação entre o número de porções dos grupos de alimentos definidos para os cabazes de alimentos da primeira e segunda fase de distribuição do PO APMC. 10

Tabela 5. Análise da composição nutricional (valor energético, proteína, gordura e hidratos de carbono) dos cabazes de alimentos da primeira e segunda fase de distribuição do PO APMC. 10

Tabela 6. Valores de distribuição dos macronutrientes (contributo percentual de cada macronutriente para o consumo energético total diário) do cabaz de alimentos da segunda fase de distribuição do PO APMC. 10

Tabela 7. Análise da composição nutricional (micronutrientes) dos cabazes de alimentos da primeira e segunda fase de distribuição do PO APMC. 11

Tabela 8. Cabaz de alimentos mensal - Adultos +/- 40 anos. 12

Tabela 9. Cabaz de alimentos mensal – Idosos > 60 anos. 12

Tabela 10. Cabaz de alimentos mensal - Crianças 2 anos. 13

Tabela 11. Cabaz de alimentos mensal - Crianças 9 anos. 14

Tabela 12. Cabaz de alimentos mensal - Adolescente 14 anos. 15

Tabela 13. Análise da composição nutricional (valor energético, proteína, gordura e hidratos de carbono) do cabaz de alimentos mensal, adultos (+/- 40 anos). 20

Tabela 14. Análise da composição nutricional (ácido linoleico, vit. A, vit. D, α-tocoferol, tiamina, riboflavina, niacina, vit. B6 e vit. B12) do cabaz de alimentos mensal, adultos (+/- 40 anos). 21

Tabela 15. Análise da composição nutricional (vit. C, folatos, Na, K, Ca, P, Mg, Fe, Zn, fibra alimentar) do cabaz de alimentos mensal, adultos (+/- 40 anos). 22

Tabela 16. Análise da composição nutricional (valor energético, proteína, gordura e hidratos de carbono) do cabaz de alimentos mensal, idosos (> 60 anos). 23

Tabela 17. Análise da composição nutricional (ácido linoleico, vit. A, vit. D, α-tocoferol, tiamina, riboflavina, niacina, vit. B6 e vit. B12) do cabaz de alimentos mensal, idosos (> 60 anos). 24

Tabela 18. Análise da composição nutricional (vit. C, folatos, Na, K, Ca, P, Mg, Fe, Zn, fibra alimentar) do cabaz de alimentos mensal, idosos (> 60 anos). 25

Tabela 19. Análise da composição nutricional (valor energético, proteína, gordura e hidratos de carbono) do cabaz de alimentos mensal, crianças (2 anos). 26

Tabela 20. Análise da composição nutricional (ácido linoleico, vit. A, vit. D, α-tocoferol, tiamina, riboflavina, niacina, vit. B6 e vit. B12) do cabaz de alimentos mensal, crianças (2 anos). 27

Tabela 21. Análise da composição nutricional (vit. C, folatos, Na, K, Ca, P, Mg, Fe, Zn, fibra alimentar) do cabaz de alimentos mensal, crianças (2 anos). 28

Tabela 22. Análise da composição nutricional (valor energético, proteína, gordura e hidratos de carbono) do cabaz de alimentos mensal, crianças (9 anos). 29

Tabela 23. Análise da composição nutricional (ácido linoleico, vit. A, vit. D, α-tocoferol, tiamina, riboflavina, niacina, vit. B6 e vit. B12) do cabaz de alimentos mensal, crianças (9 anos). 30

Tabela 24. Análise da composição nutricional (vit. C, folatos, Na, K, Ca, P, Mg, Fe, Zn, fibra alimentar) do cabaz de alimentos mensal, crianças (9 anos). 31

Tabela 25. Análise da composição nutricional (valor energético, proteína, gordura e hidratos de carbono) do cabaz de alimentos mensal, adolescentes (14 anos). 32

Tabela 26. Análise da composição nutricional (ácido linoleico, vit. A, vit. D, α-tocoferol, tiamina, riboflavina, niacina, vit. B6 e vit. B12) do cabaz de alimentos mensal, adolescentes (14 anos). 33

Tabela 27. Análise da composição nutricional (vit. C, folatos, Na, K, Ca, P, Mg, Fe, Zn, fibra alimentar) do cabaz de alimentos mensal, adolescentes (14 anos). 34

Sumário

A Direção-Geral da Saúde, no âmbito do Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável (PNPAS), tem colaborado com o Instituto da Segurança Social no contexto do Programa Operacional de Apoio às Pessoas Mais Carenciadas (PO APMC), um programa que se insere no Fundo de Auxílio Europeu às Pessoas Mais Carenciadas (FEAC) da União Europeia. O FEAC, que foi aprovado em 2014, tem como ambição melhorar o modelo de apoio alimentar em diversas vertentes, nomeadamente no que diz respeito à melhoria da adequação nutricional da oferta alimentar. Portugal iniciou a distribuição mensal dos cabazes de alimentos do PO APMC em 2017. Estes cabazes de alimentos permitem assegurar 50% das necessidades energéticas e nutricionais diárias dos destinatários e contemplam a distribuição de alguns dos alimentos que habitualmente não estão presentes nos modelos de ajuda alimentar, como carne, pescado e produtos hortícolas. Um ano e meio após o início da distribuição destes cabazes de alimentos e após um trabalho de avaliação dos resultados deste modelo de apoio alimentar, foi possível apresentar uma nova proposta para os cabazes de alimentos. Esta nova proposta pretende promover a distribuição de alimentos que se aproximem, tanto quanto possível, dos hábitos de consumo e preferências alimentares dos destinatários deste programa, reduzir o desperdício e a não utilização de alguns alimentos, bem como aumentar a diversidade dos alimentos incluídos no cabaz, sem que estas alterações tenham implicações significativas na adequação nutricional dos cabazes de alimentos.

Summary

The Directorate-General of Health, in the context of the National Program for the Promotion of Healthy Eating (PNPAS), has been working together with the Portuguese Social Security Institute in the Support Program for the Most Deprived People (PO APMC), a program under the Fund for European Aid to the Most Deprived (FEAD) from the European Union. FEAD was approved in 2014, with the ambition of improving the model of food aid in several aspects, namely in terms of the nutritional adequacy of the food distribution. Portugal has initiated the monthly distribution of PO APMC food baskets in 2017. These food baskets ensure 50% of the daily energy and nutritional requirements and includes food products that are not usually present in food aid programs, such as meat, fish and vegetables. One year after beginning food baskets distribution and after evaluating the results of this new food aid model, it was possible to present a new proposal for the contents of the food baskets. This proposal intends to promote the distribution of foods that are more aligned with food patterns and food preferences of the individuals, to reduce food waste, to improve the utilization of the foods included in the basket, as well as, to increase food diversity of the food baskets. Nevertheless, these changes do not significantly affect the nutritional adequacy of this food aid program.

Introdução

As dificuldades no acesso aos alimentos decorrentes de situações de carência socioeconómica são um dos problemas onde a intervenção na área da ação social é premente, requerendo a implementação de programas que promovam a distribuição de alimentos.

A literatura científica mostra que os grupos da população mais vulneráveis do ponto de vista socioeconómico, apresentam geralmente um padrão alimentar menos consistente com as recomendações para uma alimentação saudável, bem como uma maior prevalência de doenças crónicas, nomeadamente a obesidade. De acordo com os dados do último Inquérito Nacional de Saúde com Exame Físico (INSEF 2015/2016), os indivíduos com menor nível educacional (sem qualquer nível de escolaridade ou apenas com o primeiro ciclo do ensino básico) apresentavam maior prevalência de obesidade (39,4% *vs* 19,5% nos indivíduos com o ensino superior) (1).

Em Portugal, dados relativos ao período de 2015/2016, sugerem que 19,3% dos portugueses se encontravam em situação de insegurança alimentar. Os resultados deste mesmo estudo mostram que os indivíduos em situação de insegurança alimentar apresentam uma menor adesão à dieta mediterrânica e piores *outcomes* de saúde, nomeadamente um maior risco de diabetes e de doenças reumáticas e um pior índice de qualidade de vida (2).

Estes números demostram a importância que a adequação nutricional dos alimentos distribuídos no âmbito dos programas de apoio alimentar pode assumir para a redução das desigualdades sociais na saúde.

A União Europeia (EU) apresenta, desde 1987, programas de apoio a este nível. O primeiro programa de apoio alimentar, o Programa Comunitário de Ajuda Alimentar a Carenciados (PCAAC) foi criado pelo Regulamento (CEE) n.º 3730/97 do Conselho, de 10 de dezembro de 1987 com o objetivo de distribuir alimentos para as famílias/pessoas mais carenciadas e também para as instituições/organizações que prestam apoio e que trabalham em contacto direto com estas famílias/pessoas. O PCAAC era concretizado tendo por base um modelo de apoio alimentar que dependia dos excedentes da produção alimentar, sendo este modelo muitas vezes comprometedor da adequação nutricional dos alimentos distribuídos.

Para fazer face às limitações deste programa de apoio alimentar, em 2014, o PCAAC foi substituído pelo Fundo de Auxílio Europeu às Pessoas Mais Carenciadas (FEAC), um programa que tem como ambição melhorar o modelo de apoio alimentar da UE, estando explícito no Regulamento geral do FEAC a necessidade de assegurar a oferta de alimentos que sejam nutricionalmente adequados – "a seleção os alimentos... é feita de acordo com critérios objetivos relacionados com as pessoas mais carenciadas, com aspetos climáticos e ambientais, tendo em vista a redução dos desperdícios e a contribuição para a dieta equilibrada" (3). Este programa encontra-se alinhado com a Estratégia Europa 2020, relativamente à meta de redução da pobreza, pois propõe-se contribuir para responder a formas de pobreza mais acentuadas, no sentido de produzir impacto na meta de redução de, pelo menos, 200 mil pessoas em situação de pobreza até 2020. Esta reestruturação do modelo de apoio alimentar europeu reflete também o compromisso assumido pela União Europeia para alcançar os Objetivos de Desenvolvimento Sustentáveis (ODS) das Nações Unidas. O reforço dos programas comunitários que visam promover o acesso à alimentação em populações socioeconomicamente vulneráveis pretende assim dar resposta ao ODS2 - "Erradicar a fome, alcançar a segurança alimentar, melhorar a nutrição e promover a agricultura sustentável".

Este novo quadro de apoio alimentar a nível europeu representou uma janela de oportunidade para que Portugal, através do Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social, criasse um novo modelo de apoio alimentar que permitisse assegurar a distribuição de cabazes alimentares adequados do ponto de vista nutricional para as famílias portuguesas mais carenciadas. Em Portugal, o FEAC está a ser concretizado através do Programa Operacional de Apoio às Pessoas Mais Carenciadas (PO APMC), tendo sido os cabazes de alimentos que estão atualmente em fase de distribuição por este programa, concebidos através de uma articulação entre o Instituto da Segurança Social, IP e a Direção-Geral da Saúde (4).

Desde 2017 que o Instituto da Segurança Social está a distribuir os cabazes de alimentos às pessoas mais carenciadas, enquadrados neste novo modelo de apoio alimentar. No contexto do processo de preparação do desenvolvimento da nova fase da distribuição dos alimentos no quadro do período de programação 2014-2020 do

FEAC, um ano e meio após o início da distribuição da primeira versão dos cabazes de alimentos do PO APMC, foi possível realizar uma revisão ao cabaz de alimentos.

Assim, neste documento apresenta-se a nova versão do cabaz de alimentos que irá ser distribuído na segunda fase do PO APMC.

Composição do cabaz de alimentos

A revisão do cabaz de alimentos a distribuir no âmbito do PO APMC, teve por base os resultados da avaliação da primeira fase deste programa. No contexto desta avaliação, o Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social, considerou relevante envolver os destinatários finais do Programa e auscultar sobre a sua perceção no que se refere à adequação dos géneros alimentícios às suas necessidades e o seu grau de satisfação. Nesse sentido, foi realizado um inquérito através de um questionário que foi aplicado a uma amostra representativa do universo dos beneficiários do PO APMC (n=1094), cuja análise dos resultados preliminares contribuíram para a definição da proposta de cabaz a distribuir na segunda fase do Programa. Este estudo foi conduzido pelo Gabinete de Estratégia e Planeamento do Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social (5).

Entre outras questões, este inquérito procurou avaliar as perceções e apreciações dos beneficiários relativas aos cabazes alimentares, à sua composição, distribuição, consumo e capacidades de confeção; os alimentos mais e menos apreciados pelos beneficiários, bem como as apreciações comparativas que os beneficiários revelaram entre o PO APMC e outros programas de apoio alimentar (5).

Relativamente aos principais resultados deste inquérito, foi possível observar que os alimentos do cabaz menos apreciados pelos beneficiários correspondiam aos produtos hortícolas e às conservas de pescado. Dos alimentos que os beneficiários dispensavam receber, os alimentos mais frequentemente referidos, foram os espinafres congelados (8,7%), sardinha em conserva (7,1%) e os cereais de pequeno-almoço (6,4%). Os mesmos produtos surgem também no conjunto de alimentos que foram mais frequentemente reportados como os alimentos que os beneficiários gostariam de receber em menor quantidade, nomeadamente os espinafres (37,6%) os brócolos (33,7%), a mistura de vegetais (24%) e a sardinha em conserva (22,9%). Por oposição, os beneficiários deste programa de apoio alimentar reportaram que gostariam de receber em maior quantidade alimentos como o azeite (55,3%), frango congelado (51,1%), leite (50,8%), pescada congelada (41,7%), arroz (37,7%) e creme vegetal (29,0%)(5).

No que diz respeito à apreciação global do cabaz, a maioria dos beneficiários que já usufruíram de outros apoios alimentares, referiu que o PO APMC é melhor que os anteriores, na medida em que tem maior diversidade e quantidade de alimentos.

Assim, para a nova proposta de cabaz de alimentos do PO APMC foram tidos em conta os resultados deste inquérito. Esta nova proposta visa promover a distribuição de cabazes que se aproximem mais dos hábitos de consumo e preferências alimentares dos beneficiários deste programa, bem como aumentar a diversidade dos alimentos incluídos no cabaz, em particular no que diz respeito aos produtos hortícolas, aos alimentos que poderão ser alternativas aos cereais de pequeno-almoço e ainda às conservas de pescado. Contudo, as alterações introduzidas não irão ter implicações significativas ao nível da adequação nutricional dos cabazes de alimentos.

A seleção dos alimentos a integrar a nova proposta do cabaz de alimentos do PO APMC, teve por base as necessidades energéticas e nutricionais estimadas (Tabela 1 e 2) de acordo com as recomendações nutricionais preconizadas pela Organização Mundial da Saúde (OMS), pela *Food and Agriculture Organization* (FAO) e pelo *Food and Nutrition Board* do *Institute of Medicine*, bem como as recomendações alimentares disponíveis especificamente para a população portuguesa, nomeadamente as recomendações do guia alimentar Português – a Roda dos Alimentos, tal como descrito no documento "Programa de distribuição de alimentos: considerações para a adequação nutricional da oferta alimentar" (4).

Tabela 1. Necessidades energéticas estimadas e contributo percentual de cada macronutriente para o consumo energético total diário para as diferentes faixas etárias.

	Contributo percentual do macronutriente para a ingestão energética diária total (%)	Quantidade (g/dia)				
		Adultos, +/- 40 anos (VET =2263 kcal)	Idosos, >60 anos (VET =1945,3 kcal)	Crianças, 2 anos (VET =906,5 kcal)	Crianças, 9 anos (VET =1764 kcal)	Adolescentes, 14 anos (VET =2574,5 kcal)
Proteínas	18%	101,84	87,54	40,79	79,38	115,85
Lípidos	27%	67,89	58,36	27,20	52,92	77,24
Hidratos de Carbono	55%	311,16	267,48	135,98	242,55	353,99

Tabela 2. Porções dos grupos de alimentos calculadas para cada indivíduo.

	Adulto +/-40 anos	Idoso >60 anos	Crianças 2 anos	Criança 9 anos	Adolescente 14 anos
Necessidades energéticas	2263 kcal	1945,3 kcal	906,5 kcal	1764 kcal	2574,5 kcal
Proteínas	101,84 g (18% VET)	87,54 g (18% VET)	40,79 g (18% VET)	79,38 g (18% VET)	115,85 g (18% VET)
Hidratos de carbono	311,16 g (55% VET)	267,48 g (55% VET)	135,98 g (55% VET)	242,55 g (55% VET)	353,99 g (55% VET)
Lípidos	67,89 g (27% VET)	58,36 g (27% VET)	27,20 g (27% VET)	52,92 g (27% VET)	77,24 g (27% VET)
Cereais, derivados e tubérculos	8	7	4	6	9
Hortícolas	2	2	2	2	2
Fruta	2	2	2	2	2
Lacticínios	2,5	2,5	2,5	3	3
Carne, pescado e ovos	4,5	4,5	1,5	3	4,5
Leguminosas	1,5	1,5	1	1,5	2
Gordura e óleos	3	3	1	2	3

A alteração mais significativa comparativamente à primeira versão do cabaz de alimentos prende-se com a redução do número de porções para os produtos hortícolas. Para o caso específico da recomendação para a ingestão de fruta e hortícolas, a Organização Mundial da Saúde recomenda o consumo diário de pelo menos 400 g (ou 5 porções), de modo a reduzir o risco de doenças crónicas e a contribuir para um aporte adequado de fibra. A Roda dos Alimentos Portuguesa segue estas recomendações da OMS para o consumo de fruta e hortícolas recomendando, para a população geral, o consumo de 4 porções de hortícolas e 4 porções de fruta. Deste modo, na proposta elaborada inicialmente foram consideradas estas recomendações nacionais. Contudo, considerando a baixa aceitação que estes produtos apresentam pelos beneficiários deste programa, e considerando ainda as dificuldades sentidas do ponto de vista do armazenamento destes produtos (uma vez que são fornecidos congelados), nesta nova versão do cabaz reduziu-se a quantidade de produtos hortícolas de 4 para 2 porções por dia, considerando este o valor mínimo que permite assegurar as recomendações da OMS.

Ainda relativamente aos produtos hortícolas, a nova versão do cabaz de alimentos proporciona uma distribuição alternada da oferta destes produtos ao longo do tempo, procurando-se assim aumentar a diversidade dos alimentos que são distribuídos.

As alterações efetuadas ao nível da redução da quantidade de produtos hortícolas implicaram ajustes no número de porções dos alimentos do grupo dos cereais, derivados e tubérculos (alteração de 8 para 9 porções), de modo a manter o equilíbrio nutricional dos cabazes.

Neste âmbito foram introduzidos nos cabazes novos alimentos (tostas e bolacha Maria) que podem ser consumidos nas refeições intermédias em alternativa aos cereais de pequeno-almoço (pouco aceites por alguns grupos da população). A introdução destes novos alimentos procura também dar resposta às preferências reportadas pelos beneficiários, na medida em que os cereais de pequeno-almoço parecem ter baixa aceitação por parte de alguns grupos da população, nomeadamente pelos idosos.

De modo de aumentar a variedade dos alimentos incluídos no cabaz foram também acrescentados dois novos alimentos, a cavala em conserva e as ervilhas enlatadas.

Nesta proposta, também com o intuito de promover uma maior variedade dos produtos distribuídos pelo cabaz, propõem-se 2 versões distintas com diferentes combinações de produtos hortícolas e conservas de pescado (Opção 1 e Opção 2). A finalidade será que estas diferentes opções de cabazes sejam distribuídas de forma alternada, de acordo com o descrito, por exemplo na tabela 3, permitindo maior diversidade culinária e maior qualidade nutricional na medida em que a diversidade é sempre favorecedora de maior equilíbrio nutricional.

Tabela 3. Exemplos de combinações de hortícolas e de conservas de pescado presentes nas diferentes versões dos cabazes de alimentos.

	Nova Proposta de Cabaz de alimentos Opção 1 (Adulto, +/-40 anos)	**Nova Proposta de Cabaz de alimentos Opção 2** (Adulto, +/-40 anos)
Produtos hortícolas	Mistura de vegetais para a sopa Feijão verde Cenoura	Brócolos Espinafres Alho francês
Conservas de pescado	Atum Sardinha	Atum Cavala
Distribuição alternada ao longo dos meses	Mês 1, 3, 5, 7, 9, 11	Mês 2, 4, 6, 8 e 10,1 2

Por último, e tendo em conta os resultados do inquérito realizado aos beneficiários do PO APMC, na versão dos cabazes de alimentos para a segunda fase de distribuição acrescentou-se mais uma porção por dia de azeite e ½ por dia de leite.

Para os alimentos do grupo da carne, a primeira versão do cabaz de alimentos que esteve em vigor na primeira fase de distribuição do PO APMC apresentava uma proporção bem mais significativa de pescado em relação à carne. Também com o objetivo de dar resposta ao *feedback* recebido por parte dos beneficiários, na nova versão do cabaz aumentou-se ligeiramente a quantidade de frango, tendo-se reduzir a quantidade de conservas de pescado.

Análise comparativa entre a adequação nutricional dos cabazes de alimentos da primeira e segunda fase de distribuição

Para efeitos de avaliação nutricional e comparação com a versão do cabaz de alimentos que esteve em vigor durante a primeira fase de distribuição do PO APMC foi feito um exercício apenas para o cabaz de alimentos dos adultos (+/- 40 anos). O objetivo foi perceber se as alterações introduzidas nesta proposta colocavam em causa a adequação nutricional dos cabazes.

Tabela 4. Comparação entre o número de porções dos grupos de alimentos definidos para os cabazes de alimentos da primeira e segunda fase de distribuição do PO APMC.

	Cabaz de alimentos 1ª Fase de distribuição do PO APMC (Adulto, +/-40 anos)	**Cabaz de alimentos 2ª Fase de distribuição do PO APMC** (Adulto, +/-40 anos)
Necessidades energéticas **Proteína** **Hidratos de carbono** **Lípidos**	2269,5 kcal 85,12 g (15% VET) 340,42 g (60% VET) 63,04 g (25% VET)	2269,5 kcal 85,12 g (15% VET) 340,42 g (60% VET) 63,04 g (25% VET)
Cereais, derivados e tubérculos	8	9
Hortícolas	4	2
Fruta	4	2
Lacticínios	2	2,5
Carne, pescado e ovos	4,5	4,5
Leguminosas	1,5	1,5
Gordura e óleos	2	3

Tabela 5. Análise da composição nutricional (valor energético, proteína, gordura e hidratos de carbono) dos cabazes de alimentos da primeira e segunda fase de distribuição do PO APMC.

	Cabaz de alimentos 1ª Fase de distribuição do PO APMC (Adulto, +/-40 anos)	**Cabaz de alimentos 2ª Fase de distribuição do PO APMC** (Adulto, +/-40 anos)
Valor energético (kcal)	1954	2163
Proteína (g)	94	100
Gordura (g)	71	84
HC (g)	231	245

A proposta de cabaz de alimentos para a segunda fase de distribuição do PO APMC respeita as recomendações do *Food and Nutrition Board* do *Institute of Medicine* no que diz respeito à distribuição do valor energético total pelos diferentes macronutrientes (10 a 35% para a proteína, 20 a 35% para os lípidos e 45 a 65% para os hidratos de carbono), ou seja, tem em conta as recomendações nutricionais da instituição de referência na área (Tabela 6).

Tabela 6. Valores de distribuição dos macronutrientes (contributo percentual de cada macronutriente para o consumo energético total diário) do cabaz de alimentos da segunda fase de distribuição do PO APMC.

	Recomendação *Food and Nutrition Board, Institute of Medicine*	**Cabaz de alimentos 2ª Fase de distribuição do PO APMC** (Adulto, +/-40 anos)
Proteína (g)	10-35%	≈ 19%
Gordura (g)	20-35%	≈ 36%
HC (g)	45-65%	≈ 45%

De referir também que as alterações efetuadas não comprometem a adequação nutricional do cabaz, uma vez que não se verificam diferenças relevantes nas percentagens de inadequação de micronutrientes quando comparadas com as percentagens de inadequação do cabaz de alimentos da primeira fase de distribuição (Tabela 7).

Tabela 7. Análise da composição nutricional (micronutrientes) dos cabazes de alimentos da primeira e segunda fase de distribuição do PO APMC.

	Cabaz de alimentos **1ª Fase de distribuição do PO APMC** (Adulto, +/-40 anos)	Cabaz de alimentos **2ª Fase de distribuição do PO APMC** (Adulto, +/-40 anos)
	Percentagem de inadequação	
Ácido linoleico (g)	**41,1%**	**30%**
Vit. A (mg)	-	-
Vit D (µg)	**20,7%**	**43,9%**
α-tocoferol (mg)	**7,3%**	-
Tiamina (mg)	-	-
Riboflavina (mg)	-	-
Niacina (mg)	-	-
Vit. B6 (mg)	-	-
Vit. B12 (µg)	-	-
Vit. C (mg)	-	**16,9%**
Folatos (µg)	-	-
Na (mg)	-	-
K (mg)	**31,2%**	**32,4%**
Ca (mg)	-	-
P (mg)	-	-
Mg (mg)	**23,4%**	**22,5%**
Fe (mg)	-	-
Zn (mg)	-	-
Fibra alimentar (g)	**32,1%**	**33%**

Cabaz de alimentos

De seguida apresentam-se os alimentos dos cabazes de alimentos a distribuir para cada um dos grupos etários para a segunda fase de distribuição do PO APMC (adultos (+/-40 anos), Idosos (> 60 anos), crianças (2 anos e 9 anos) e adolescente (14 anos), bem como as respetivas quantidades que foram calculadas para o período de um mês (Tabela 3-7). As quantidades mensais de alimentos a distribuir foram calculadas de modo a que seja possível assegurar 50% das necessidades nutricionais diárias. As quantidades definidas de alimentos para estes cabazes respeitam o número de porções recomendadas para cada um dos grupos de alimentos, à exceção do grupo da fruta, uma vez que este programa de distribuição de alimentos (PO APMC) torna pouco exequível a distribuição de alimentos frescos, tendo em conta as condições de armazenamento e transporte de alimentos das instituições que ficarão responsáveis pela sua distribuição.

Os novos cabazes de alimentos da segunda fase de distribuição do PO APMC são, na sua maioria, constituídos por 25 itens (por comparação à primeira versão do cabaz que era constituído por 18 itens), ainda que a sua distribuição seja alternada: leite meio gordo, queijo flamengo meio gordo, arroz, massa, cereais de pequeno-almoço, tostas, bolacha Maria, feijão, grão-de-bico, ervilhas, frango, pescada, atum em conserva, sardinhas em conserva, cavala em conserva, azeite, tomate em conserva, mistura de vegetais para a preparação de sopa, brócolos, espinafres, feijão-verde, alho francês, cenoura, creme vegetal e marmelada.

Tabela 8. Cabaz de alimentos mensal - Adultos +/- 40 anos.

Alimentos	**Porções**	**Quantidade por dia** (peso bruto)	**Quantidade mensal** (peso bruto)	**Quantidade mensal (50%)** (peso bruto aproximado)
Leite MG	1,5	375 ml	11,25 l	6 l
Queijo MG	1	46 g	1,4 kg	700 g
Arroz	3,5	122,5g	3,7 kg	2 kg
Massa	3	105g	3,1 kg	1,5 kg
Cereais de pequeno-almoço	1	35 g	1 kg	500 g
Tostas	0,3	15 g	450 g	225 g
Bolacha Maria	0,76	26,7g	800 g	400g
Feijão	0,51	53,3 g	1,6 kg	800g
Grão-de-bico	0,51	53,3 g	1,6 kg	800g
Ervilhas	0,26	26,7 g	800 g	400 g
Frango inteiro congelado (15%)	1,4	63,4 g	1,9 kg	1 g
Pescada congelada (10%)	1,12	42,3 g	1, 270 kg	600 g
Atum em lata	0,97	40 g	1,2 kg	600 g
Sardinha/cavala em lata	0,97	40 g	1,2 kg	600 g
Tomate pelado	---	26 g	780 g	390 g
Mistura de vegetais para sopa / Brócolos	0,74	133,3 g	4 kg	2 kg
Feijão verde/ Espinafres	0,56	100 g	3 kg	1,5 kg
Cenoura/ Alho francês	0,56	100 g	3 kg	1,5 kg
Azeite	2,5	25g	0,75 l	0, 375 l
Creme vegetal	0,5	7,5g	225 g	112 g
Marmelada	--	10 g	300 g	150 g
Fruta fresca*	2	2 peças de fruta (tamanho médio – 160g)	60 peças de fruta (tamanho médio – 160g)	30 peças de fruta (tamanho médio – 160g)

*Não incluído no cabaz.

Tabela 9. Cabaz de alimentos mensal – Idosos > 60 anos.

Alimentos	**Porções**	**Quantidade por dia** (peso bruto)	**Quantidade mensal** (peso bruto)	**Quantidade mensal (50%)** (peso bruto aproximado)
Leite MG	1,5	375 ml	11,25 l	6 l
Queijo MG	1	46 g	1,4 kg	700 g
Arroz	3,5	122,5g	3,7 kg	2 kg
Massa	3	105g	3,1 kg	1,5 kg
Cereais de pequeno-almoço	-	-	-	-
Tostas	0,3	15 g	450 g	225 g
Bolacha Maria	0,76	26,7g	800 g	400g
Feijão	0,51	53,3 g	1,6 kg	800g
Grão-de-bico	0,51	53,3 g	1,6 kg	800g
Ervilhas	0,26	26,7 g	800 g	400 g
Frango inteiro congelado (15%)	1,4	63,4 g	1,9 kg	1 g
Pescada congelada (10%)	1,12	42,3 g	1, 270 kg	600 g
Atum em lata	0,97	40 g	1,2 kg	600 g
Sardinha/cavala em lata	0,97	40 g	1,2 kg	600 g
Tomate pelado	---	26 g	780 g	390 g
Mistura de vegetais para sopa / Brócolos	0,74	133,3 g	4 kg	2 kg
Feijão verde/ Espinafres	0,56	100 g	3 kg	1,5 kg
Cenoura/ Alho francês	0,56	100 g	3 kg	1,5 kg
Azeite	2,5	25g	0,75 l	0, 375 l
Creme vegetal	0,5	7,5g	225 g	112 g

Alimentos	Porções	Quantidade por dia (peso bruto)	Quantidade mensal (peso bruto)	Quantidade mensal (50%) (peso bruto aproximado)
Marmelada	--	10 g	300 g	150 g
Fruta fresca*	2	2 peças de fruta (tamanho médio – 160g)	60 peças de fruta (tamanho médio – 160g)	30 peças de fruta (tamanho médio – 160g)

*Não incluído no cabaz.

Tabela 10. Cabaz de alimentos mensal - Crianças 2 anos.

Alimentos	Porções	Quantidade por dia (peso bruto)	Quantidade mensal (peso bruto)	Quantidade mensal (50%) (peso bruto aproximado)
Leite MG	1,5	375 ml	11,25 l	6 l
Queijo MG	1	46 g	1,4 kg	700 g
Arroz	1	35g	1 kg	0,5 kg
Massa	1	35g	1 kg	0,5 kg
Cereais de pequeno-almoço	2	60 g	1,8 kg	900 g
Tostas	-	-	-	-
Bolacha Maria	-	-	-	-
Feijão	0,5	53,3 g	1,6 kg	800g
Grão-de-bico	0,5	53,3 g	1,6 kg	800g
Ervilhas	-	-	-	-
Frango inteiro congelado (15%)		33,9 g	1 kg	500 g
Pescada congelada (10%)		28,3 g	850 g	400 g
Atum em lata	-	-	-	-
Sardinha/cavala em lata	-	-	-	-
Tomate pelado	---	26 g	780 g	390 g
Mistura de vegetais para sopa / Brócolos	0,74	133,3 g	4 kg	2 kg
Feijão verde/ Espinafres	0,56	100 g	3 kg	1,5 kg
Cenoura/ Alho francês	0,56	100 g	3 kg	1,5 kg
Azeite	1	10g	0,3 l	0, 15 l
Creme vegetal	-	-	-	-
Marmelada	--	-	-	-
Fruta fresca*	2	2 peças de fruta (tamanho médio – 160g)	60 peças de fruta (tamanho médio – 160g)	30 peças de fruta (tamanho médio – 160g)

*Não incluído no cabaz.

Tabela 11. Cabaz de alimentos mensal - Crianças 9 anos.

Alimentos	**Porções**	**Quantidade por dia** (peso bruto)	**Quantidade mensal** (peso bruto)	**Quantidade mensal (50%)** (peso bruto aproximado)
Leite MG	2	500 ml	15 l	7 l
Queijo MG	1	46 g	1,4 kg	700 g
Arroz	2	70g	2,1 kg	1 kg
Massa	2	70g	2,1 kg	1 kg
Cereais de pequeno-almoço	1	35 g	1 kg	500 g
Tostas	0,3	15 g	450 g	225 g
Bolacha Maria	0,76	26,7g	800 g	400g
Feijão	0,51	53,3 g	1,6 kg	800g
Grão-de-bico	0,51	53,3 g	1,6 kg	800g
Ervilhas	0,26	26,7 g	800 g	400 g
Frango inteiro congelado (15%)	1,4	63,4 g	1,9 kg	1 g
Pescada congelada (10%)	1,12	42,3 g	1, 270 kg	600 g
Atum em lata	0,4	16,5 g	495 g	250 g
Sardinha/cavala em lata	-	-	-	-
Tomate pelado	---	26 g	780 g	390 g
Mistura de vegetais para sopa / Brócolos	0,74	133,3 g	4 kg	2 kg
Feijão verde/ Espinafres	0,56	100 g	3 kg	1,5 kg
Cenoura/ Alho francês	0,56	100 g	3 kg	1,5 kg
Azeite	1,5	15g	0,5 l	0, 25 l
Creme vegetal	0,5	7,5g	225 g	112 g
Marmelada	--	10 g	300 g	150 g
Fruta fresca*	2	2 peças de fruta (tamanho médio – 160g)	60 peças de fruta (tamanho médio – 160g)	30 peças de fruta (tamanho médio – 160g)

*Não incluído no cabaz.

Tabela 12. Cabaz de alimentos mensal - Adolescente 14 anos.

Alimentos	**Porções**	**Quantidade por dia** (peso bruto)	**Quantidade mensal** (peso bruto)	**Quantidade mensal (50%)** (peso bruto aproximado)
Leite MG	2	500 ml	15 l	7 l
Queijo MG	1	46 g	1,4 kg	700 g
Arroz	3,5	122,5g	3,7 kg	2 kg
Massa	3,5	122,5g	3,7 kg	2 kg
Cereais de pequeno-almoço	1	35 g	1 kg	500 g
Tostas	0,3	15 g	450 g	225 g
Bolacha Maria	0,76	26,7g	800 g	400 g
Feijão	0,75	78,4 g	2,4 kg	1,2 kg
Grão-de-bico	0,75	78,4 g	2,4 kg	1,2 kg
Ervilhas	0,5	52 g	1,6 kg	800 g
Frango inteiro congelado (15%)	1,4	63,4 g	1,9 kg	1 g
Pescada congelada (10%)	1,12	42,3 g	1, 270 kg	600 g
Atum em lata	0,97	40 g	1,2 kg	600 g
Sardinha/cavala em lata	0,97	40 g	1,2 kg	600 g
Tomate pelado	---	26 g	780 g	390 g
Mistura de vegetais para sopa / Brócolos	0,74	133,3 g	4 kg	2 kg
Feijão verde/ Espinafres	0,56	100 g	3 kg	1,5 kg
Cenoura/ Alho francês	0,56	100 g	3 kg	1,5 kg
Azeite	2,5	25g	0,75 l	0, 375 l
Creme vegetal	0,5	7,5g	225 g	112 g
Marmelada	--	10 g	300 g	150 g
Fruta fresca*	2	2 peças de fruta (tamanho médio – 160g)	60 peças de fruta (tamanho médio – 160g)	30 peças de fruta (tamanho médio – 160g)

*Não incluído no cabaz.

Descrição dos produtos alimentares incluídos no cabaz de alimentos

De seguida descrevem-se de uma forma breve as especificações técnicas dos diferentes alimentos que compõem os cabazes alimentares.

Leite

Leite ultrapasteurizado Meio Gordo, em pacotes de 1 litro.

Queijo

Queijo curado meio gordo (percentagem de matéria gorda entre 25% e 45%) inteiro (prato, bola ou em barra) ou fatiado. Queijo sem adição de géneros alimentícios diferentes do queijo.

Arroz

Arroz do tipo extra-longo (agulha), em pacotes de 1 kg.

Massa

Massas simples do tipo esparguete, cotovelos, massa riscada, macarrão ou espirais/fusilli, em pacotes de 500g.

Cereais de pequeno-almoço

Cereais de pequeno-almoço à base de flocos de milho, com alto teor de vitaminas e minerais. Não devem ter um teor de açúcar superior a 8 g de açúcar por 100g de cereais.

Tostas

Tostas integrais com um teor de sal não superior a 1,2 g por 100 g de tosta.

Bolacha Maria

Bolachas Maria, Tostada ou Torrada com um teor de açúcar não superior a 22,5 g por 100 g de bolacha.

Feijão

Feijão encarnado, manteiga ou feijão branco cozido enlatado, em embalagens com peso igual ou inferior 900 g.

Grão-de-bico

Grão-de-bico cozido enlatado, em embalagens igual ou inferior 900 g.

Ervilhas

Ervilhas cozidas enlatadas, em embalagens igual ou inferior a 900 g.

Frango congelado

Frango congelado em pedaços.

Pescada congelada

Pescada congelada porcionada (posta).

Atum

Atum à posta em óleo vegetal, em latas individuais de aproximadamente 120g.

Sardinhas

Sardinhas (género Sardina) em óleo vegetal, em latas individuais de aproximadamente 120g.

Cavala

Cavala em óleo vegetal, em latas individuais de aproximadamente 120g.

Tomate pelado

Tomate pelado enlatado inteiro ou em pedaços, em embalagens com peso igual ou inferior a 800g.

Mistura de vegetais para preparação de sopa ultracongelada

Mistura de vegetais para preparação de sopa ultracongelada, sem batata, em embalagens com tamanho igual ou inferior a 1kg.

Brócolos

Brócolos ultracongelados, em embalagens com tamanho igual ou inferior a 1kg.

Espinafres

Espinafres ultracongelados, em embalagens com tamanho igual ou inferior a 1kg.

Feijão verde

Feijão verde ultracongelado, em embalagens com tamanho igual ou inferior a 1kg.

Cenoura

Feijão verde ultracongelado, em embalagens com tamanho igual ou inferior a 1kg.

Alho francês

Feijão verde ultracongelado, em embalagens com tamanho igual ou inferior a 1kg.

Azeite

Azeite (mistura de azeite refinado com azeite virgem) ou azeite virgem (acidez não superior a 2%), em embalagens com volume igual ou inferior a 1 l.

Creme vegetal

Creme vegetal com teor de ácidos gordos saturados inferior a 20g por 100g de produto, com teor de sal inferior a 1,5g por 100g de produto e com teores de ácidos gordos *trans* abaixo de 2% do teor total de gordura, em embalagens com peso igual ou inferior a 500g.

Marmelada

Marmelada, em embalagens com tamanho igual ou inferior a 500g.

Análise da composição nutricional do cabaz de alimentos

As tabelas seguintes (Tabela 13-27) descrevem a composição nutricional dos cabazes alimentares da segunda fase de distribuição do PO APMC. De referir que esta análise foi calculada tendo por base os planos para um dia alimentar calculados para cada um dos grupos etários (adultos (+/-40 anos), idosos (> 60 anos), crianças (2 anos e 9 anos) e adolescentes (14 anos), tendo-se considerado por isso as quantidades de alimentos calculadas para garantir as necessidades diárias totais, apesar de nos cabazes alimentares propostos apenas se terem considerado as quantidades de alimentos necessárias para assegurar cerca de 50% das necessidades nutricionais diárias. Utilizou-se a informação sobre a composição nutricional dos alimentos da Tabela de Composição de Alimentos Portuguesa (2006) (6). Considerou-se a composição nutricional dos alimentos em cru para aqueles alimentos que habitualmente são consumidos em cru e utilizou-se a composição nutricional dos alimentos cozinhados para aqueles que habitualmente são consumidos desta forma. Deste modo, foram também efetuados os ajustes necessários às quantidades dos alimentos que foram considerados na forma de cozinhado (arroz, massa, frango e pescada). Para os itens do cabaz alimentar: arroz, massa, pescada, frango, feijão, grão-de-bico, ervilhas e sopa de hortícolas, o valor nutricional utilizado corresponde à média da composição nutricional dos diversos tipos e métodos de confeção presentes na Tabela de Composição de Alimentos Portuguesa para cada um destes itens. A informação nutricional encontrada foi comparada com os valores das *Dietary Reference Intake* (DRIs). Utilizou-se o valor da RDA (*Recommended Dietary Allowance*) ou da AI (*Adequate Intake*), dependendo do nutriente em questão (7, 8).

Análise da composição nutricional dos cabazes de alimentos

As tabelas seguintes (Tabela 13-27) descrevem a composição nutricional dos cabazes alimentares da segunda fase de distribuição do PO APMC. De referir que esta análise foi calculada tendo por base os planos para um dia alimentar calculados para cada um dos grupos etários (adultos (+/-40 anos), idosos (> 60 anos), crianças (2 anos e 9 anos) e adolescentes (14 anos), tendo-se considerado por isso as quantidades de alimentos calculadas para garantir as necessidades diárias totais, apesar de nos cabazes alimentares propostos apenas se terem considerado as quantidades de alimentos necessárias para assegurar cerca de 50% das necessidades nutricionais diárias. Utilizou-se a informação sobre a composição nutricional dos alimentos da Tabela de Composição de Alimentos Portuguesa (2006) (6). Considerou-se a composição nutricional dos alimentos em cru para aqueles alimentos que habitualmente são consumidos em cru e utilizou-se a composição nutricional dos alimentos cozinhados para aqueles que habitualmente são consumidos desta forma. Deste modo, foram também efetuados os ajustes necessários às quantidades dos alimentos que foram considerados na forma de cozinhado (arroz, massa, frango e pescada). Para os itens do cabaz alimentar: arroz, massa, pescada, frango, feijão, grão-de-bico, ervilhas e sopa de hortícolas, o valor nutricional utilizado corresponde à média da composição nutricional dos diversos tipos e métodos de confeção presentes na Tabela de Composição de Alimentos Portuguesa para cada um destes itens. A informação nutricional encontrada foi comparada com os valores das *Dietary Reference Intake* (DRIs). Utilizou-se o valor da RDA (*Recommended Dietary Allowance*) ou da AI (*Adequate Intake*), dependendo do nutriente em questão (7, 8).

Tabela 13. Análise da composição nutricional (valor energético, proteína, gordura e hidratos de carbono) do cabaz de alimentos mensal, adultos (+/- 40 anos).

Alimentos	Quantidade	Energia (kcal)	Proteína (g)	Gordura total (g)	HC (g)
Leite de vaca UHT MG	375,0	176,3	12,4	6,0	18,4
Queijo Flamengo 45% gordura	40,0	126,4	10,4	9,4	0,1
Arroz	385,0	473,6	8,0	11,5	82,4
Massa	330,0	356,4	10,1	8,5	58,4
Pescada	39,0	54,8	8,0	2,3	0,4
Cereais de P.A (Flocos de milho)	35,0	130,9	2,8	0,4	28,4
Feijão cozido	41,0	41,0	3,2	0,2	6,4
Grão-de-bico cozido	41,0	49,6	3,4	0,9	6,8
Azeite	25,0	225,0	0,0	25,0	0,0
Frango inteiro	57,1	88,5	15,9	2,6	0,4
Atum	29,0	62,1	7,0	3,8	0,0
Tomate conserva ao natural	26,0	4,9	0,3	0,1	0,8
Sardinha conserva escorrido	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Creme vegetal	7,5	48,8	0,0	5,4	0,0
Marmelada	10,0	27,1	0,0	0,0	7,0
Brócolos/Mistura de vegetais	103,7	22,8	2,9	0,7	1,3
Espinafres/ Feijão verde	77,8	16,3	1,4	0,2	2,3
Alho francês/ Cenoura	77,8	20,2	1,9	0,7	0,6
Cavala	29,0	52,8	7,0	2,8	0,0
Bolacha Maria	26,7	116,4	2,2	3,3	19,2
Tostas	15,0	56,7	1,7	0,6	10,9
Ervilhas	20,5	12,9	1,3	0,1	1,6
TOTAL		**2163**	**100**	**84**	**245**
Necessidades nutricionais estimadas		2270	85	63	340

Tabela 14. Análise da composição nutricional (ácido linoleico, vit. A, vit. D, α-tocoferol, tiamina, riboflavina, niacina, vit. B6 e vit. B12) do cabaz de alimentos mensal, adultos (+/- 40 anos).

Alimentos	Quantidade	Ácido linoleico (g)	Vit. A total (equivalentes retinol) (mg)	Vit. D (µg)	α-tocoferol (mg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Niacina (mg)	Vit. B6 (mg)	Vit. B12 (µg)
Leite de vaca UHT MG	375,0	0,0	82,5	0,2	0,0	0,2	0,1	7,5	0,2	0,5
Queijo Flamengo 45% gordura	40,0	0,2	93,6	0,0	1,2	0,0	1,5	0,2	0,0	0,7
Arroz	385,0	0,0	207,9	0,0	1,9	0,1	0,0	2,8	0,4	0,0
Massa	330,0	2,0	264,0	0,1	0,1	0,2	0,0	2,3	0,2	0,0
Pescada	39,0	0,7	3,1	1,0	0,4	0,0	0,0	0,5	0,0	0,2
Cereais de P.A (Flocos de milho)	35,0	0,1	0,2	2,3	0,2	0,3	0,5	4,6	0,4	0,7
Feijão cozido	41,0	0,1	0,4	2,3	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0
Grão-de-bico cozido	41,0	0,4	1,6	0,0	0,5	0,0	0,0	0,3	0,1	0,0
Azeite	25,0	1,6	0,0	0,0	3,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Frango inteiro	57,1	0,4	13,4	0,1	0,2	0,1	0,1	4,0	0,2	0,3
Atum	29,0	2,0	6,7	0,1	0,6	0,0	0,0	2,8	0,1	0,7
Tomate conserva ao natural	26,0	0,1	86,6	0,0	0,3	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0
Sardinha conserva escorrido	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Creme vegetal	7,5	2,5	45,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Marmelada	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Brócolos cozidos/Mistura de vegetais	103,7	0,1	118,2	0,0	1,1	0,1	0,0	0,6	0,1	0,0
Espinafres/Feijão verde cozidos	77,8	0,1	96,5	0,0	0,5	0,2	0,0	0,1	0,4	0,0
Alho francês/Cenoura	77,8	0,1	455,7	0,0	1,4	0,0	0,1	0,1	0,1	0,0
Cavala	29,0	0,1	6,7	0,1	0,6	0,0	0,1	1,7	0,1	4,9
Bolacha Maria	26,7	0,3	6,1	0,0	0,4	0,2	0,1	0,5	0,0	0,0
Tostas	15,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,8	0,0	0,0
Ervilhas	20,5	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
TOTAL		**11,0**	**1488,2**	**6,3**	**15,9**	**1,6**	**2,8**	**29,2**	**2,3**	**8,1**
Recomendação*		**17**	**900**	**15,0**	**15**	**1,2**	**1,3**	**16**	**1,3**	**2,4**
Em défice		6,0		8,7						
Percentagem de inadequação		35,2		57,9						
Percentagem de adequação		**64,8**	165,4	**42,1**	105,9	137,0	213,4	182,2	179,1	337,1

*Sendo as necessidades nutricionais diferentes entre o sexo masculino e o feminino considerou-se sempre o valor mais elevado caso a caso.

Tabela 15. Análise da composição nutricional (vit. C, folatos, Na, K, Ca, P, Mg, Fe, Zn, fibra alimentar) do cabaz de alimentos mensal, adultos (+/- 40 anos).

Alimentos	Quantidade	Vit. C (mg)	Folatos (µg)	Na (mg)	K (mg)	Ca (mg)	P (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Fibra alimentar (g)
Leite de vaca UHT MG	375,0	0,0	3,8	37,5	611,3	420,0	303,8	33,8	0,4	1,9	0,0
Queijo Flamengo 45% gordura	40,0	0,0	14,0	412,8	46,4	340,0	200,0	22,0	0,4	2,2	0,0
Arroz	385,0	10,1	35,4	1100,1	417,7	44,3	120,3	55,8	1,4	1,7	3,9
Massa	330,0	6,6	33,0	833,8	322,3	45,1	155,1	38,5	2,1	1,0	5,6
Pescada	39,0	0,0	9,2	208,6	160,6	10,7	91,9	14,5	0,2	0,3	0,0
Cereais de P.A (Flocos de milho)	35,0	17,5	116,6	145,6	35,0	0,7	16,5	4,9	6,5	0,1	1,1
Feijão cozido	41,0	0,0	40,5	102,1	144,2	18,6	55,8	19,8	1,0	0,4	2,5
Grão-de-bico cozido	41,0	0,0	22,1	100,5	110,7	18,9	34,0	16,0	0,9	0,5	2,1
Azeite	25,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Frango inteiro	57,1	1,6	6,8	203,6	226,9	10,7	117,6	17,2	0,7	0,7	0,2
Atum	29,0	0,0	4,1	122,7	74,0	2,6	58,6	11,6	0,2	0,3	0,0
Tomate conserva ao natural	26,0	3,9	2,9	0,2	7,5	71,2	2,6	6,5	2,9	0,2	0,1
Sardinha conserva escorrido	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Creme vegetal	7,5	0,0	0,0	25,5	2,0	0,4	1,2	0,2	0,0	0,0	0,0
Marmelada	10,0	0,0	0,0	0,2	11,8	0,8	0,7	0,5	0,2	0,0	0,2
Brócolos cozidos/Mistura de vegetais	103,7	18,7	48,7	104,7	252,0	58,1	40,4	12,4	1,0	0,5	2,4
Espinafres/Feijão verde cozidos	77,8	15,6	67,7	3,1	189,8	18,7	34,2	8,6	0,8	0,2	1,9
Alho francês/Cenoura	77,8	11,6	62,1	240,4	195,1	81,9	33,6	27,8	1,5	0,6	2,0
Cavala	29,0	0,0	4,9	180,7	111,1	2,9	72,2	10,2	0,2	0,2	0,0
Bolacha Maria	26,7	0,0	3,5	111,6	43,3	10,1	34,2	7,5	0,3	0,1	0,6
Tostas	15,0	0,0	3,9	64,5	23,0	11,7	27,0	5,9	0,3	0,2	0,7
Ervilhas	20,5	2,7	7,8	21,5	67,0	7,6	13,9	4,3	0,2	0,1	1,0
TOTAL		**88,2**	**486,8**	**4019,7**	**3051,6**	**1174,9**	**1413,6**	**317,9**	**21,1**	**11,1**	**24,0**
Recomendação*		**90**	**400**	**1500,0**	**4700,0**	**1000**	**700**	**420,0**	**18,0**	**11,0**	**38,0**
Em défice		1,8			1648,4			102,1			14,0
Percentagem de inadequação		2,0			35,1			24,3			36,7
Percentagem de adequação		98,0	121,7	268,0	**64,9**	117,5	201,9	**75,7**	117,4	100,6	**63,3**

*Sendo as necessidades nutricionais diferentes entre o sexo masculino e o feminino considerou-se sempre o valor mais elevado caso a caso.

Tabela 16. Análise da composição nutricional (valor energético, proteína, gordura e hidratos de carbono) do cabaz de alimentos mensal, idosos (> 60 anos).

Alimentos	Quantidade	Energia (kcal)	Proteína (g)	Gordura total (g)	HC (g)
Leite de vaca UHT MG	375,0	176,3	12,4	6,0	18,4
Queijo Flamengo 45% gordura	40,0	126,4	10,4	9,4	0,1
Arroz	385,0	473,6	8,0	11,5	82,4
Massa	330,0	356,4	10,1	8,5	58,4
Pescada	39,0	54,8	8,0	2,3	0,4
Cereais de P.A (Flocos de milho)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Feijão cozido	41,0	41,0	3,2	0,2	6,4
Grão-de-bico cozido	41,0	49,6	3,4	0,9	6,8
Azeite	25,0	225,0	0,0	25,0	0,0
Frango inteiro	57,1	88,5	15,9	2,6	0,4
Atum	29,0	62,1	7,0	3,8	0,0
Tomate conserva ao natural	26,0	4,9	0,3	0,1	0,8
Sardinha conserva escorrido	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Creme vegetal	7,5	48,8	0,0	5,4	0,0
Marmelada	10,0	27,1	0,0	0,0	7,0
Brócolos/Mistura de vegetais	103,7	22,8	2,9	0,7	1,3
Espinafres/ Feijão verde	77,8	16,3	1,4	0,2	2,3
Alho francês/ Cenoura	77,8	20,2	1,9	0,7	0,6
Cavala	29,0	52,8	7,0	2,8	0,0
Bolacha Maria	26,7	116,4	2,2	3,3	19,2
Tostas	15,0	56,7	1,7	0,6	10,9
Ervilhas	20,5	12,9	1,3	0,1	1,6
TOTAL		2033	97	84	217
Necessidades nutricionais estimadas		1945	88	58	267

Tabela 17. Análise da composição nutricional (ácido linoleico, vit. A, vit. D, α-tocoferol, tiamina, riboflavina, niacina, vit. B6 e vit. B12) do cabaz de alimentos mensal, idosos (> 60 anos).

Alimentos	Quantidade	Ácido linoleico (g)	Vit. A total (equivalentes retinol) (mg)	Vit. D (µg)	α-tocoferol (mg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Niacina (mg)	Vit. B6 (mg)	Vit. B12 (µg)
Leite de vaca UHT MG	375,0	0,0	82,5	0,2	0,0	0,2	0,1	7,5	0,2	0,5
Queijo Flamengo 45% gordura	40,0	0,2	93,6	0,0	1,2	0,0	1,5	0,2	0,0	0,7
Arroz	385,0	0,0	207,9	0,0	1,9	0,1	0,0	2,8	0,4	0,0
Massa	330,0	2,0	264,0	0,1	0,1	0,2	0,0	2,3	0,2	0,0
Pescada	39,0	0,7	3,1	1,0	0,4	0,0	0,0	0,5	0,0	0,2
Cereais de P.A (Flocos de milho)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0
Feijão cozido	41,0	0,1	0,4	2,3	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0
Grão-de-bico cozido	41,0	0,4	1,6	0,0	0,5	0,0	0,0	0,3	0,1	0,0
Azeite	25,0	1,6	0,0	0,0	3,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Frango inteiro	57,1	0,4	13,4	0,1	0,2	0,1	0,1	4,0	0,2	0,3
Atum	29,0	2,0	6,7	0,1	0,6	0,0	0,0	2,8	0,1	0,7
Tomate conserva ao natural	26,0	0,1	86,6	0,0	0,3	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0
Sardinha conserva escorrido	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Creme vegetal	7,5	2,5	45,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Marmelada	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Brócolos cozidos/Mistura de vegetais	103,7	0,1	118,2	0,0	1,1	0,1	0,0	0,6	0,1	0,0
Espinafres/Feijão verde cozidos	77,8	0,1	96,5	0,0	0,5	0,2	0,0	0,1	0,4	0,0
Alho francês/Cenoura	77,8	0,1	455,7	0,0	1,4	0,0	0,1	0,1	0,1	0,0
Cavala	29,0	0,1	6,7	0,1	0,6	0,0	0,1	1,7	0,1	4,9
Bolacha Maria	26,7	0,3	6,1	0,0	0,4	0,2	0,1	0,5	0,0	0,0
Tostas	15,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,8	0,0	0,0
Ervilhas	20,5	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
TOTAL		**10,9**	**1488,0**	**4,0**	**15,9**	**1,3**	**2,8**	**24,6**	**1,9**	**7,4**
Recomendação*		**14**	**900**	**15**	**15**	**1,2**	**1,3**	**16**	**1,7**	**2,4**
Em défice		3,1		11,0						
Percentagem de inadequação		22,0		73,5						
Percentagem de adequação		**78,0**	165,3	**26,5**	105,9	110,5	213,4	153,8	112,2	306,5

*Sendo as necessidades nutricionais diferentes entre o sexo masculino e o feminino considerou-se sempre o valor mais elevado caso a caso.

Tabela 18. Análise da composição nutricional (vit. C, folatos, Na, K, Ca, P, Mg, Fe, Zn, fibra alimentar) do cabaz de alimentos mensal, idosos (> 60 anos).

Alimentos	Quantidade	Vit. C (mg)	Folatos (µg)	Na (mg)	K (mg)	Ca (mg)	P (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Fibra alimentar (g)
Leite de vaca UHT MG	375,0	0,0	3,8	37,5	611,3	420,0	303,8	33,8	0,4	1,9	0,0
Queijo Flamengo 45% gordura	40,0	0,0	14,0	412,8	46,4	340,0	200,0	22,0	0,4	2,2	0,0
Arroz	385,0	10,1	35,4	1100,1	417,7	44,3	120,3	55,8	1,4	1,7	3,9
Massa	330,0	6,6	33,0	833,8	322,3	45,1	155,1	38,5	2,1	1,0	5,6
Pescada	39,0	0,0	9,2	208,6	160,6	10,7	91,9	14,5	0,2	0,3	0,0
Cereais de P.A (Flocos de milho)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Feijão cozido	41,0	0,0	40,5	102,1	144,2	18,6	55,8	19,8	1,0	0,4	2,5
Grão-de-bico cozido	41,0	0,0	22,1	100,5	110,7	18,9	34,0	16,0	0,9	0,5	2,1
Azeite	25,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Frango inteiro	57,1	1,6	6,8	203,6	226,9	10,7	117,6	17,2	0,7	0,7	0,2
Atum	29,0	0,0	4,1	122,7	74,0	2,6	58,6	11,6	0,2	0,3	0,0
Tomate conserva ao natural	26,0	3,9	2,9	0,2	7,5	71,2	2,6	6,5	2,9	0,2	0,1
Sardinha conserva escorrido	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Creme vegetal	7,5	0,0	0,0	25,5	2,0	0,4	1,2	0,2	0,0	0,0	0,0
Marmelada	10,0	0,0	0,0	0,2	11,8	0,8	0,7	0,5	0,2	0,0	0,2
Brócolos cozidos/Mistura de vegetais	103,7	18,7	48,7	104,7	252,0	58,1	40,4	12,4	1,0	0,5	2,4
Espinafres/Feijão verde cozidos	77,8	15,6	67,7	3,1	189,8	18,7	34,2	8,6	0,8	0,2	1,9
Alho francês/Cenoura	77,8	11,6	62,1	240,4	195,1	81,9	33,6	27,8	1,5	0,6	2,0
Cavala	29,0	0,0	4,9	180,7	111,1	2,9	72,2	10,2	0,2	0,2	0,0
Bolacha Maria	26,7	0,0	3,5	111,6	43,3	10,1	34,2	7,5	0,3	0,1	0,6
Tostas	15,0	0,0	3,9	64,5	23,0	11,7	27,0	5,9	0,3	0,2	0,7
Ervilhas	20,5	2,7	7,8	21,5	67,0	7,6	13,9	4,3	0,2	0,1	1,0
TOTAL		**70,7**	**370,3**	**3874,1**	**3016,6**	**1174,2**	**1397,1**	**313,0**	**14,6**	**11,0**	**23,0**
Recomendação*		**90**	**400**	**1300**	**4700,0**	**1200**	**700**	**420**	**8,0**	**11,0**	**30,0**
Em défice		19,3	29,7		1683,4	25,8		107,0			7,0
Percentagem de inadequação		21,4	7,4		35,8	2,2		25,5			23,3
Percentagem de adequação		**78,6**	**92,6**	298,0	**64,2**	97,8	199,6	**74,5**	182,3	99,7	**76,7**

*Sendo as necessidades nutricionais diferentes entre o sexo masculino e o feminino considerou-se sempre o valor mais elevado caso a caso.

Tabela 19. Análise da composição nutricional (valor energético, proteína, gordura e hidratos de carbono) do cabaz de alimentos mensal, crianças (2 anos).

Alimentos	Quantidade	Energia (kcal)	Proteína (g)	Gordura total (g)	HC (g)
Leite de vaca UHT MG	375,0	176,3	12,4	6,0	18,4
Queijo Flamengo 45% gordura	40,0	126,4	10,4	9,4	0,1
Arroz	110,0	135,3	2,3	3,3	23,5
Massa	110,0	118,8	3,4	2,8	19,5
Pescada	26,1	36,7	5,4	1,6	0,3
Cereais de P.A (Flocos de milho)	67,0	250,6	5,3	0,7	54,3
Feijão cozido	40,0	40,0	3,1	0,2	6,2
Grão-de-bico cozido	40,0	48,4	3,4	0,8	6,7
Azeite	10,0	90,0	0,0	10,0	0,0
Frango inteiro	30,6	47,4	8,5	1,4	0,2
Atum	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Tomate conserva ao natural	20,0	3,8	0,2	0,1	0,6
Sardinha conserva escorrido	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Creme vegetal	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Marmelada	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Brócolos/Mistura de vegetais	103,7	22,8	2,9	0,7	1,3
Espinafres/ Feijão verde	77,8	16,3	1,4	0,2	2,3
Alho francês/ Cenoura	77,8	20,2	1,9	0,7	0,6
Cavala	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Bolacha Maria	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Tostas	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Ervilhas	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL		**1133**	**61**	**38**	**134**
Necessidades nutricionais estimadas		907	41	27	136

Tabela 20. Análise da composição nutricional (ácido linoleico, vit. A, vit. D, α-tocoferol, tiamina, riboflavina, niacina, vit. B6 e vit. B12) do cabaz de alimentos mensal, crianças (2 anos).

Alimentos	Quantidade	Ácido linoleico (g)	Vit. A total (equivalentes retinol) (mg)	Vit. D (µg)	α-tocoferol (mg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Niacina (mg)	Vit. B6 (mg)	Vit. B12 (µg)
Leite de vaca UHT MG	375,0	0,0	82,5	0,2	0,0	0,2	0,1	7,5	0,2	0,5
Queijo Flamengo 45% gordura	40,0	0,2	93,6	0,0	0,3	0,0	0,4	0,2	0,0	0,7
Arroz	110,0	0,0	59,4	0,0	0,6	0,0	0,0	0,8	0,1	0,0
Massa	110,0	0,7	88,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,8	0,1	0,0
Pescada	26,1	0,5	2,1	0,7	0,3	0,0	0,0	0,3	0,0	0,2
Cereais de P.A (Flocos de milho)	67,0	0,2	0,5	4,5	0,2	0,6	0,5	8,7	0,8	1,4
Feijão cozido	40,0	0,1	0,4	2,3	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
Grão-de-bico cozido	40,0	0,4	1,6	0,0	0,4	0,0	0,0	0,3	0,1	0,0
Azeite	10,0	0,6	0,0	0,0	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Frango inteiro	30,6	0,2	7,2	0,1	0,1	0,0	0,1	2,2	0,1	0,2
Atum	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Tomate conserva ao natural	20,0	0,0	66,6	0,0	0,2	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0
Sardinha conserva escorrido	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Creme vegetal	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Marmelada	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Brócolos cozidos/Mistura de vegetais	103,7	0,1	118,2	0,0	1,1	0,1	0,0	0,6	0,1	0,0
Espinafres/Feijão verde cozidos	77,8	0,1	96,5	0,0	0,5	0,2	0,0	0,1	0,4	0,0
Alho francês/Cenoura	77,8	0,1	455,7	0,0	1,4	0,0	0,1	0,1	0,1	0,0
Cavala	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Bolacha Maria	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Tostas	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Ervilhas	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL		**3,1**	**1072,2**	**7,7**	**6,8**	**1,4**	**1,3**	**21,7**	**2,0**	**2,9**
Recomendação*		**7**	**300**	**15**	**6**	**0,5**	**0,5**	**6**	**0,6**	**0,9**
Em défice		3,9		7,3						
Percentagem de inadequação		55,3		48,7						
Percentagem de adequação		**44,7**	357,4	**51,3**	113,2	257,5	269,9	362,2	333,7	323,3

*Sendo as necessidades nutricionais diferentes entre o sexo masculino e o feminino considerou-se sempre o valor mais elevado caso a caso.

Tabela 21. Análise da composição nutricional (vit. C, folatos, Na, K, Ca, P, Mg, Fe, Zn, fibra alimentar) do cabaz de alimentos mensal, crianças (2 anos).

Alimentos	Quantidade	Vit. C (mg)	Folatos (µg)	Na (mg)	K (mg)	Ca (mg)	P (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Fibra alimentar (g)
Leite de vaca UHT MG	375,0	0,0	3,8	37,5	611,3	420,0	303,8	33,8	0,4	1,9	0,0
Queijo Flamengo 45% gordura	40,0	0,0	14,0	412,8	46,4	340,0	200,0	22,0	0,4	2,2	0,0
Arroz	110,0	2,9	10,1	314,3	119,4	12,7	34,4	16,0	0,4	0,5	1,1
Massa	110,0	2,2	11,0	277,9	107,4	15,0	51,7	12,8	0,7	0,3	1,9
Pescada	26,1	0,0	6,1	139,7	107,5	7,1	61,6	9,7	0,1	0,2	0,0
Cereais de P.A (Flocos de milho)	67,0	33,5	223,1	278,7	67,0	1,3	31,5	9,4	12,5	0,2	2,0
Feijão cozido	40,0	0,0	39,5	99,6	140,7	18,1	54,4	19,3	0,9	0,4	2,5
Grão-de-bico cozido	40,0	0,0	21,6	98,0	108,0	18,4	33,2	15,6	0,8	0,5	2,0
Azeite	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Frango inteiro	30,6	0,9	3,6	109,1	121,6	5,8	63,0	9,2	0,4	0,4	0,1
Atum	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Tomate conserva ao natural	20,0	3,0	2,2	0,2	5,8	54,8	2,0	5,0	2,2	0,1	0,1
Sardinha conserva escorrido	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Creme vegetal	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Marmelada	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Brócolos cozidos/Mistura de vegetais	103,7	18,7	48,7	104,7	252,0	58,1	40,4	12,4	1,0	0,5	2,4
Espinafres/Feijão verde cozidos	77,8	15,6	67,7	3,1	189,8	18,7	34,2	8,6	0,8	0,2	1,9
Alho francês/Cenoura	77,8	11,6	62,1	240,4	195,1	81,9	33,6	27,8	1,5	0,6	2,0
Cavala	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Bolacha Maria	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Tostas	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Ervilhas	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL		**88,3**	**513,6**	**2116,1**	**2072,0**	**1051,9**	**943,7**	**201,6**	**22,2**	**7,9**	**15,9**
Recomendação*		**15**	**150,0**	**1000**	**3000,0**	**700**	**460**	**80**	**7,0**	**3,0**	**19,0**
Em défice					928,0						3,1
Percentagem de inadequação					30,9						16,4
Percentagem de adequação		588,5	342,4	211,6	**69,1**	150,3	205,2	252,0	316,8	264,0	**83,6**

*Sendo as necessidades nutricionais diferentes entre o sexo masculino e o feminino considerou-se sempre o valor mais elevado caso a caso.

Tabela 22. Análise da composição nutricional (valor energético, proteína, gordura e hidratos de carbono) do cabaz de alimentos mensal, crianças (9 anos).

Alimentos	Quantidade	Energia (kcal)	Proteína (g)	Gordura total (g)	HC (g)
Leite de vaca UHT MG	500,0	235,0	16,5	8,0	24,5
Queijo Flamengo 45% gordura	40,0	126,4	10,4	9,4	0,1
Arroz	220,0	270,6	4,6	6,5	47,1
Massa	220,0	237,6	6,7	5,6	38,9
Pescada	39,0	54,8	8,0	2,3	0,4
Cereais de P.A (Flocos de milho)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Feijão cozido	41,0	41,0	3,2	0,2	6,4
Grão-de-bico cozido	41,0	49,6	3,4	0,9	6,8
Azeite	15,0	135,0	0,0	15,0	0,0
Frango inteiro	57,1	88,5	15,9	2,6	0,4
Atum	12,0	25,7	2,9	1,6	0,0
Tomate conserva ao natural	26,0	4,9	0,3	0,1	0,8
Sardinha conserva escorrido	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Creme vegetal	7,5	48,8	0,0	5,4	0,0
Marmelada	10,0	27,1	0,0	0,0	7,0
Brócolos/Mistura de vegetais	103,7	22,8	2,9	0,7	1,3
Espinafres/ Feijão verde	77,8	16,3	1,4	0,2	2,3
Alho francês/ Cenoura	77,8	20,2	1,9	0,7	0,6
Cavala	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Bolacha Maria	26,7	116,4	2,2	3,3	19,2
Tostas	15,0	56,7	1,7	0,6	10,9
Ervilhas	20,5	12,9	1,3	0,1	1,6
TOTAL		1590	83	63	168
Necessidades nutricionais estimadas		1764	79	53	243

Tabela 23. Análise da composição nutricional (ácido linoleico, vit. A, vit. D, α-tocoferol, tiamina, riboflavina, niacina, vit. B6 e vit. B12) do cabaz de alimentos mensal, crianças (9 anos).

Alimentos	Quantidade	Ácido linoleico (g)	Vit. A total (equivalentes retinol) (mg)	Vit. D (µg)	α-tocoferol (mg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Niacina (mg)	Vit. B6 (mg)	Vit. B12 (µg)
Leite de vaca UHT MG	500,0	0,0	110,0	0,2	0,0	0,2	0,1	10,0	0,3	0,6
Queijo Flamengo 45% gordura	40,0	0,2	93,6	0,0	0,7	0,0	0,9	0,2	0,0	0,7
Arroz	220,0	0,0	118,8	0,0	1,3	0,1	0,0	1,6	0,2	0,0
Massa	220,0	1,3	176,0	0,0	0,1	0,1	0,0	1,5	0,1	0,0
Pescada	39,0	0,7	3,1	1,0	0,4	0,0	0,0	0,5	0,0	0,2
Cereais de P.A (Flocos de milho)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0
Feijão cozido	41,0	0,1	0,4	2,3	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0
Grão-de-bico cozido	41,0	0,4	1,6	0,0	0,5	0,0	0,0	0,3	0,1	0,0
Azeite	15,0	0,9	0,0	0,0	2,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Frango inteiro	57,1	0,4	13,4	0,1	0,2	0,1	0,1	4,0	0,2	0,3
Atum	12,0	0,8	2,8	0,0	0,2	0,0	0,0	1,2	0,0	0,3
Tomate conserva ao natural	26,0	0,1	86,6	0,0	0,3	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0
Sardinha conserva escorrido	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Creme vegetal	7,5	2,5	45,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Marmelada	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Brócolos cozidos/Mistura de vegetais	103,7	0,1	118,2	0,0	1,1	0,1	0,0	0,6	0,1	0,0
Espinafres/Feijão verde cozidos	77,8	0,1	96,5	0,0	0,5	0,2	0,0	0,1	0,4	0,0
Alho francês/Cenoura	77,8	0,1	455,7	0,0	1,4	0,0	0,1	0,1	0,1	0,0
Cavala	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Bolacha Maria	26,7	0,3	6,1	0,0	0,4	0,2	0,1	0,5	0,0	0,0
Tostas	15,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,8	0,0	0,0
Ervilhas	20,5	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
TOTAL		**8,3**	**1327,8**	**3,8**	**12,5**	**1,2**	**2,1**	**21,8**	**1,6**	**2,2**
Recomendação*		**12,0**	**600,0**	**15,0**	**11,0**	**0,9**	**0,9**	**12,0**	**1,0**	**1,8**
Em défice		3,7		11,2						
Percentagem de inadequação		30,5		74,7						
Percentagem de adequação		**69,5**	221,3	**25,3**	113,5	138,9	228,1	181,6	162,5	120,4

*Sendo as necessidades nutricionais diferentes entre o sexo masculino e o feminino considerou-se sempre o valor mais elevado caso a caso.

Tabela 24. Análise da composição nutricional (vit. C, folatos, Na, K, Ca, P, Mg, Fe, Zn, fibra alimentar) do cabaz de alimentos mensal, crianças (9 anos).

Alimentos	Quantidade	Vit. C (mg)	Folatos (µg)	Na (mg)	K (mg)	Ca (mg)	P (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Fibra alimentar (g)
Leite de vaca UHT MG	500,0	0,0	5,0	50,0	815,0	560,0	405,0	45,0	0,5	2,5	0,0
Queijo Flamengo 45% gordura	40,0	0,0	14,0	412,8	46,4	340,0	200,0	22,0	0,4	2,2	0,0
Arroz	220,0	5,8	20,2	628,7	238,7	25,3	68,8	31,9	0,8	1,0	2,2
Massa	220,0	4,4	22,0	555,9	214,9	30,1	103,4	25,7	1,4	0,7	3,7
Pescada	39,0	0,0	9,2	208,6	160,6	10,7	91,9	14,5	0,2	0,3	0,0
Cereais de P.A (Flocos de milho)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Feijão cozido	41,0	0,0	40,5	102,1	144,2	18,6	55,8	19,8	1,0	0,4	2,5
Grão-de-bico cozido	41,0	0,0	22,1	100,5	110,7	18,9	34,0	16,0	0,9	0,5	2,1
Azeite	15,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Frango inteiro	57,1	1,6	6,8	203,6	226,9	10,7	117,6	17,2	0,7	0,7	0,2
Atum	12,0	0,0	1,7	50,8	30,6	1,1	24,2	4,8	0,1	0,1	0,0
Tomate conserva ao natural	26,0	3,9	2,9	0,2	7,5	71,2	2,6	6,5	2,9	0,2	0,1
Sardinha conserva escorrido	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Creme vegetal	7,5	0,0	0,0	25,5	2,0	0,4	1,2	0,2	0,0	0,0	0,0
Marmelada	10,0	0,0	0,0	0,2	11,8	0,8	0,7	0,5	0,2	0,0	0,2
Brócolos cozidos/Mistura de vegetais	103,7	18,7	48,7	104,7	252,0	58,1	40,4	12,4	1,0	0,5	2,4
Espinafres/Feijão verde cozidos	77,8	15,6	67,7	3,1	189,8	18,7	34,2	8,6	0,8	0,2	1,9
Alho francês/Cenoura	77,8	11,6	62,1	240,4	195,1	81,9	33,6	27,8	1,5	0,6	2,0
Cavala	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Bolacha Maria	26,7	0,0	3,5	111,6	43,3	10,1	34,2	7,5	0,3	0,1	0,6
Tostas	15,0	0,0	3,9	64,5	23,0	11,7	27,0	5,9	0,3	0,2	0,7
Ervilhas	20,5	2,7	7,8	21,5	67,0	7,6	13,9	4,3	0,2	0,1	1,0
TOTAL		**64,2**	**338,1**	**2884,6**	**2779,5**	**1275,8**	**1288,6**	**270,6**	**13,1**	**10,2**	**19,5**
Recomendação*		**45,0**	**300,0**	**1500,0**	**4500,0**	**1300,0**	**1250,0**	**240,0**	**8,0**	**8,0**	**31,0**
Em défice					1720,5	24,2					11,5
Percentagem de inadequação					38,2	1,9					37,2
Percentagem de adequação		142,6	112,7	192,3	**61,8**	98,1	103,1	112,7	163,8	127,0	**62,8**

*Sendo as necessidades nutricionais diferentes entre o sexo masculino e o feminino considerou-se sempre o valor mais elevado caso a caso.

Tabela 25. Análise da composição nutricional (valor energético, proteína, gordura e hidratos de carbono) do cabaz de alimentos mensal, adolescentes (14 anos).

Alimentos	Quantidade	Energia (kcal)	Proteína (g)	Gordura total (g)	HC (g)
Leite de vaca UHT MG	500,0	235,0	16,5	8,0	24,5
Queijo Flamengo 45% gordura	40,0	126,4	10,4	9,4	0,1
Arroz	385,0	473,6	8,0	11,5	82,4
Massa	385,0	415,8	11,8	9,9	68,1
Pescada	39,0	54,8	8,0	2,3	0,4
Cereais de P.A (Flocos de milho)	35,0	130,9	2,8	0,4	28,4
Feijão cozido	60,0	60,0	4,6	0,4	9,3
Grão-de-bico cozido	60,0	72,6	5,0	1,3	10,0
Azeite	25,0	225,0	0,0	25,0	0,0
Frango inteiro	57,1	88,5	15,9	2,6	0,4
Atum	40,0	85,6	9,7	5,2	0,0
Tomate conserva ao natural	26,0	4,9	0,3	0,1	0,8
Sardinha conserva escorrido	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Creme vegetal	7,5	48,8	0,0	5,4	0,0
Marmelada	10,0	27,1	0,0	0,0	7,0
Brócolos/Mistura de vegetais	103,7	22,8	2,9	0,7	1,3
Espinafres/ Feijão verde	77,8	16,3	1,4	0,2	2,3
Alho francês/ Cenoura	77,8	20,2	1,9	0,7	0,6
Cavala	40,0	72,8	9,6	3,8	0,0
Bolacha Maria	26,7	116,4	2,2	3,3	19,2
Tostas	15,0	56,7	1,7	0,6	10,9
Ervilhas	40,0	25,2	2,5	0,3	3,2
TOTAL		2379	115	91	269
Necessidades nutricionais estimadas		2575	116	77	354

Tabela 26. Análise da composição nutricional (ácido linoleico, vit. A, vit. D, α-tocoferol, tiamina, riboflavina, niacina, vit. B6 e vit. B12) do cabaz de alimentos mensal, adolescentes (14 anos).

Alimentos	Quantidade	Ácido linoleico (g)	Vit. A total (equivalentes retinol) (mg)	Vit. D (µg)	α-tocoferol (mg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Niacina (mg)	Vit. B6 (mg)	Vit. B12 (µg)
Leite de vaca UHT MG	500,0	0,0	110,0	0,2	0,0	0,2	0,1	10,0	0,3	0,6
Queijo Flamengo 45% gordura	40,0	0,2	93,6	0,0	1,2	0,0	1,5	0,2	0,0	0,7
Arroz	385,0	0,0	207,9	0,0	2,2	0,1	0,1	2,8	0,4	0,0
Massa	385,0	2,3	308,0	0,1	0,1	0,2	0,0	2,7	0,2	0,0
Pescada	39,0	0,7	3,1	1,0	0,4	0,0	0,0	0,5	0,0	0,2
Cereais de P.A (Flocos de milho)	35,0	0,1	0,2	2,3	0,2	0,3	0,7	4,6	0,4	0,7
Feijão cozido	60,0	0,1	0,6	3,4	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1	0,0
Grão-de-bico cozido	60,0	0,6	2,4	0,0	0,7	0,1	0,0	0,4	0,1	0,0
Azeite	25,0	1,6	0,0	0,0	3,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Frango inteiro	57,1	0,4	13,4	0,1	0,2	0,1	0,1	4,0	0,2	0,3
Atum	40,0	2,7	9,2	0,2	0,8	0,0	0,0	3,9	0,1	1,0
Tomate conserva ao natural	26,0	0,1	86,6	0,0	0,3	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0
Sardinha conserva escorrido	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Creme vegetal	7,5	2,5	45,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Marmelada	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Brócolos cozidos/Mistura de vegetais	103,7	0,1	118,2	0,0	1,1	0,1	0,0	0,6	0,1	0,0
Espinafres/Feijão verde cozidos	77,8	0,1	96,5	0,0	0,5	0,2	0,0	0,1	0,4	0,0
Alho francês/Cenoura	77,8	0,1	455,7	0,0	1,4	0,0	0,1	0,1	0,1	0,0
Cavala	40,0	0,2	9,2	0,2	0,8	0,0	0,1	2,3	0,1	6,8
Bolacha Maria	26,7	0,3	6,1	0,0	0,4	0,2	0,1	0,5	0,0	0,0
Tostas	15,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,8	0,0	0,0
Ervilhas	40,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,4	0,0	0,0
TOTAL		**12,4**	**1565,7**	**7,5**	**16,9**	**1,9**	**3,1**	**34,1**	**2,5**	**10,4**
Recomendação*		**16,0**	**900,0**	**15,0**	**15,0**	**1,2**	**1,3**	**16,0**	**1,3**	**2,4**
Em défice		3,6		7,5						
Percentagem de inadequação		22,2		49,7						
Percentagem de adequação		**77,8**	174,0	**50,3**	113,0	157,6	236,9	213,0	195,5	432,2

*Sendo as necessidades nutricionais diferentes entre o sexo masculino e o feminino considerou-se sempre o valor mais elevado caso a caso.

Tabela 27. Análise da composição nutricional (vit. C, folatos, Na, K, Ca, P, Mg, Fe, Zn, fibra alimentar) do cabaz de alimentos mensal, adolescentes (14 anos).

Alimentos	Quantidade	Vit. C (mg)	Folatos (µg)	Na (mg)	K (mg)	Ca (mg)	P (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Fibra alimentar (g)
Leite de vaca UHT MG	500,0	0,0	5,0	50,0	815,0	560,0	405,0	45,0	0,5	2,5	0,0
Queijo Flamengo 45% gordura	40,0	0,0	14,0	412,8	46,4	340,0	200,0	22,0	0,4	2,2	0,0
Arroz	385,0	10,1	35,4	1100,1	417,7	44,3	120,3	55,8	1,4	1,7	3,9
Massa	385,0	7,7	38,5	972,8	376,0	52,6	181,0	44,9	2,4	1,2	6,5
Pescada	39,0	0,0	9,2	208,6	160,6	10,7	91,9	14,5	0,2	0,3	0,0
Cereais de P.A (Flocos de milho)	35,0	17,5	116,6	145,6	35,0	0,7	16,5	4,9	6,5	0,1	1,1
Feijão cozido	60,0	0,0	59,2	149,4	211,0	27,2	81,6	29,0	1,4	0,6	3,7
Grão-de-bico cozido	60,0	0,0	32,4	147,0	162,0	27,6	49,8	23,4	1,3	0,7	3,1
Azeite	25,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Frango inteiro	57,1	1,6	6,8	203,6	226,9	10,7	117,6	17,2	0,7	0,7	0,2
Atum	40,0	0,0	5,6	169,2	102,0	3,6	80,8	16,0	0,3	0,4	0,0
Tomate conserva ao natural	26,0	3,9	2,9	0,2	7,5	71,2	2,6	6,5	2,9	0,2	0,1
Sardinha conserva escorrido	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Creme vegetal	7,5	0,0	0,0	25,5	2,0	0,4	1,2	0,2	0,0	0,0	0,0
Marmelada	10,0	0,0	0,0	0,2	11,8	0,8	0,7	0,5	0,2	0,0	0,2
Brócolos cozidos/Mistura de vegetais	103,7	18,7	48,7	104,7	252,0	58,1	40,4	12,4	1,0	0,5	2,4
Espinafres/Feijão verde cozidos	77,8	15,6	67,7	3,1	189,8	18,7	34,2	8,6	0,8	0,2	1,9
Alho francês/Cenoura	77,8	11,6	62,1	240,4	195,1	81,9	33,6	27,8	1,5	0,6	2,0
Cavala	40,0	0,0	6,8	249,2	153,2	4,0	99,6	14,0	0,2	0,3	0,0
Bolacha Maria	26,7	0,0	3,5	111,6	43,3	10,1	34,2	7,5	0,3	0,1	0,6
Tostas	15,0	0,0	3,9	64,5	23,0	11,7	27,0	5,9	0,3	0,2	0,7
Ervilhas	40,0	5,2	15,2	42,0	130,8	14,8	27,2	8,4	0,4	0,2	1,9
TOTAL		**91,8**	**533,4**	**4400,6**	**3561,1**	**1349,1**	**1645,2**	**364,6**	**22,8**	**12,5**	**28,1**
Recomendação*		**75,0**	**400,0**	**1500,0**	**4700,0**	**1300,0**	**1250,0**	**410,0**	**15,0**	**11,0**	**38,0**
Em défice					1138,9			45,4			9,9
Percentagem de inadequação					24,2			11,1			26,2
Percentagem de adequação		122,4	133,4	293,4	**75,8**	103,8	131,6	**88,9**	152,1	114,0	**73,8**

*Sendo as necessidades nutricionais diferentes entre o sexo masculino e o feminino considerou-se sempre o valor mais elevado caso a caso.

Conclusões

À semelhança da composição do cabaz de alimentos da primeira fase de distribuição do PO APMC, a proposta que agora se apresenta, mantém a matriz inicial, quer no que concerne à satisfação das necessidades nutricionais, quer ao cumprimento dos requisitos e critérios técnicos associados à concretização do modelo de apoio alimentar. As opções neste domínio resultaram de um trabalho técnico desenvolvido conjuntamente com a Direção Geral de Saúde e o Instituto da Segurança Social.

Tendo em conta os cálculos efetuados, a alteração proposta, mantêm os níveis de elevada qualidade nutricional estabelecidos para a versão do cabaz de alimentos da primeira fase de distribuição no âmbito do PO APMC.

A proposta para a segunda fase de distribuição poderá facilitar as questões logísticas de transporte e armazenamento, bem como contribuir para uma maior aceitação dos produtos distribuídos, minimizando o desperdício alimentar, sem comprometer significativamente a qualidade nutricional da oferta. Contudo para garantir um aporte adequado de fibra e de alguns dos micronutrientes para os quais se verificam percentagens de inadequação é importante promover o consumo diário de fruta e a capacitação destas populações para o consumo regular destes alimentos ao longo do dia, considerando que os cabazes não contemplam a sua distribuição.

Esta nova proposta tenta manter um compromisso pragmático entre a adequação nutricional, as possibilidades de compras públicas, os modelos existentes de distribuição e os gostos e preferências dos destinatários. De referir a necessidade de, e em paralelo, continuar o investimento na capacitação destas populações para a utilização adequada dos alimentos, no sentido de maximizar a variedade alimentar e nutricional.

Referências bibliográficas

1. Barreto M, Gaio V, Kislaya I, Antunes L, Rodrigues AP, Silva AC, et al. 1º Inquérito Nacional de Saúde com Exame Físico (INSEF 2015): Estado de Saúde. Lisboa: INSA IP; 2016.

2. Gregório MJ, Rodrigues AM, Graça P, Sousa RDd, Dias SS, Branco JC, et al. Food insecurity is associated with low adherence to the Mediterranean Diet and adverse health conditions in Portuguese adults. Frontiers in Public Health. 2018;6(38).

3. Diário da República, 1.a série — N.º 123 — 26 de junho de 2015. Regulamento geral do Fundo de Auxílio Europeu às Pessoas mais Carenciadas (FEAC) e Regulamento especídico do Programa Operacional de Apoio às Pessoas mais Carenciadas (POAPMC).

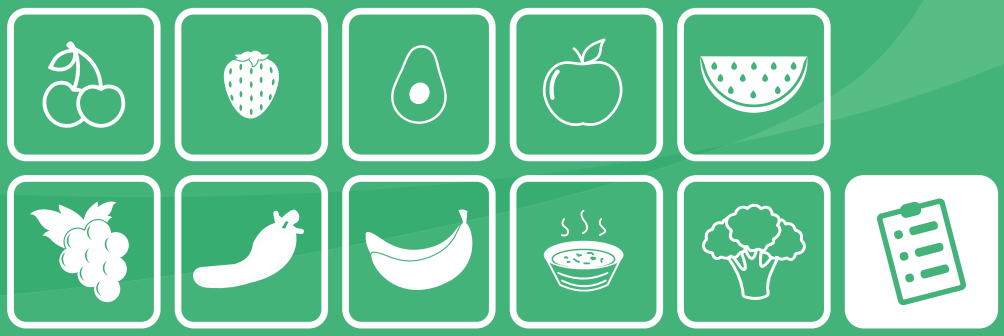
4. Gregório MJ, Tavares C, Cruz D, Graça P. Programa de distribuição de alimentos: considerações para a adequação nutricional da oferta alimentar. Lisboa: Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Sausdável, Direção-Geral da Saúde; 2017.

5. Gabinete de Estratégia e Planeamento, Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social. PO APMC | Cabazes Alimentares. Resultados dos Questionários efetuados aos beneficiários em 2018 - versão provisória de trabalho. (in press). 2019.

6. Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge. Tabela da Composição de Alimentos. Lisboa: Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge; 2007.

7. Food and Nutrition Board, Institute of Medicine, National Academies. Dietary Reference Intakes (DRIs): Recommended Dietary Allowances and Adequate Intakes, Vitamins, Elements and Macronutrients. 2005.

8. Food and Nutrition Board, Institute of Medicine, National Academies. Dietary Reference Intakes for Vitamin D and Calcium. 2011.



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

DGS desde 1899
Direção-Geral da Saúde