Os hábitos alimentares inadequados são o terceiro fator de risco que mais contribui para a mortalidade em Portugal (8,3%)

5,8% do total de anos perdidos de vida saudável é devido aos hábitos alimentares inadequados

riscos alimentares

14% das mortes em Portugal

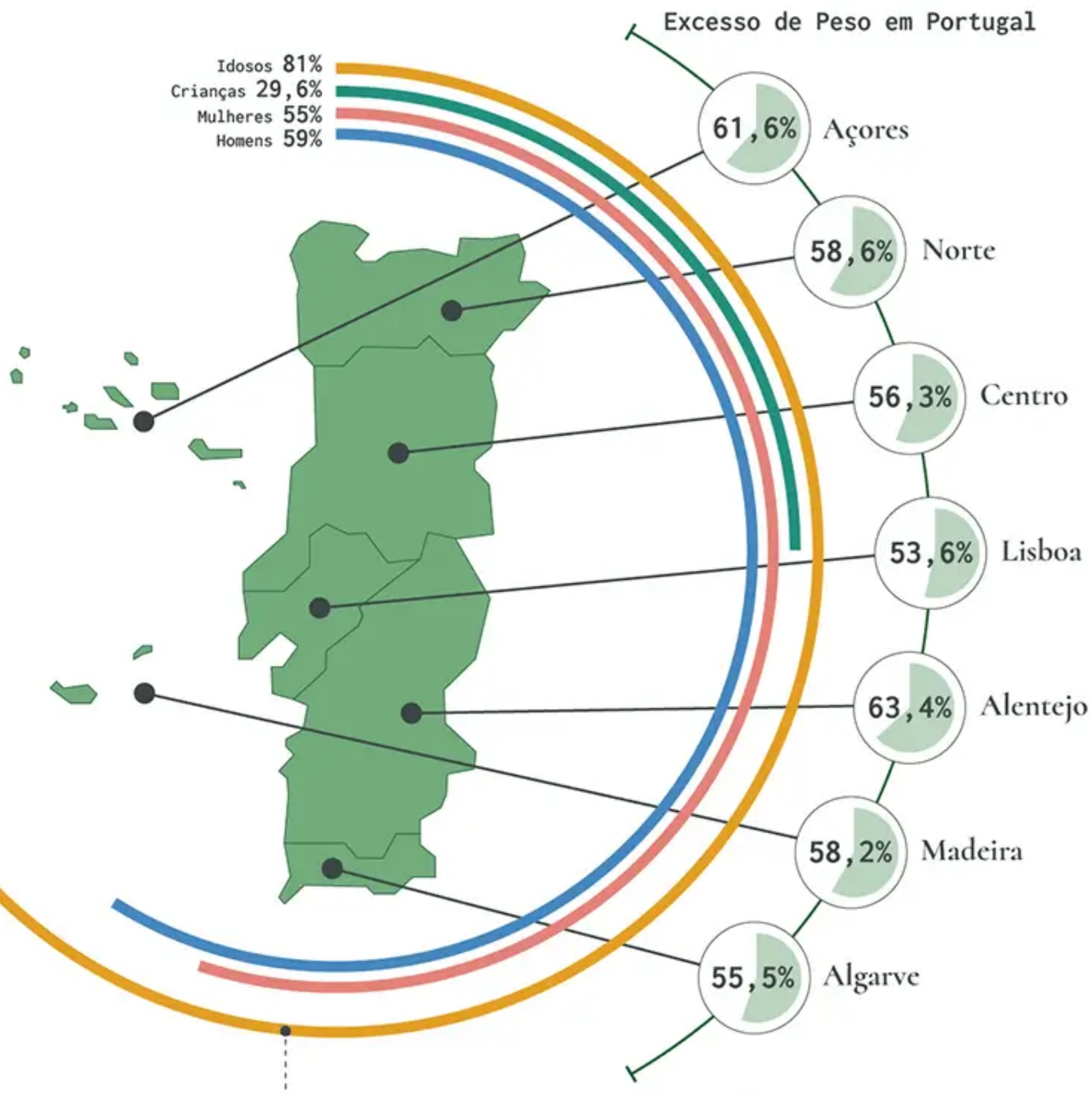
9,5% do número de anos perdidos de vida saudável é devido aos hábitos alimentares inadequados

consumo inferior a 400g *de hortofrutícolas*
53%

de baixa adesão *à dieta mediterrânica*
88%

consumo diário *de refrigerantes* pelos adolescentes
41%

consumo superior a 5g *de sal por dia*
76,9%



Estado Nutricional dos Idosos em Portugal

- **14,8%** em risco de desnutrição
- **16,3%** hipohidratados
- **40,0%** défice de vitamina D
- **84,9%** consumo sal >5g/dia