

# A situação alimentar e nutricional portuguesa (I)

F. Gonçalves Ferreira

*O estudo das disponibilidades alimentares nacionais e do valor nutricional dos respectivos alimentos mostra que a situação alimentar da população portuguesa se tem caracterizado por melhoria acentuada desde o começo da década de 70, traduzida sobretudo por aumento de calorias e proteínas. Esta melhoria foi, no entanto, acompanhada de aumento excessivo de gorduras e açúcar, que são factores de risco para a saúde ao longo da vida adulta e da terceira idade, e que há necessidade de corrigir.*

1.º A nutrição (alimentação-nutrição) constitui uma das três funções básicas da vida — nutrição, relação com o ambiente — reprodução, e representa o factor essencial do funcionamento e do equilíbrio fisiológico orgânico, condicionando a saúde de cada indivíduo.

O seu estudo científico no homem vem de longe, mas só nas últimas dezenas de anos foi possível dispor de dados concretos para avaliar a importância dos diversos alimentos e dos nutrientes que veiculam, na satisfação das necessidades nutricionais dos indivíduos ao longo da vida, e a capacidade que apresentam para assegurarem níveis adequados



F. Gonçalves Ferreira é Director do Instituto Nacional de Saúde, Lisboa, cujo Centro de Estudos de Nutrição dirige e é Professor Catedrático da Cadeira de Nutrição da E.N.S.P.

de saúde geral das populações, na perspectiva da melhoria da saúde pública em cada país.

De acordo com as recomendações de há muito dos nutricionistas e, igualmente, da *Conferência Mundial de Alimentação* da FAO (Roma, 1974) todos os países devem estabelecer política alimentares nacionais com o objectivo de melhorar o estado alimentar das populações e em especial dos seus grupos mais vulneráveis, para o que é indispensável dispor de alimentos em quantidade suficiente e em condições de serem consumidos pelos indivíduos que deles precisam para satisfazer as suas necessidades nutricionais em todas as fases da vida.

Também a *Organização Mundial de Saúde*, em resolução da sua Trigésima Assembleia Mundial de Saúde (Geneve, 1977), recomenda instantaneamente aos países membros, que:

1) dêem uma maior prioridade aos problemas de alimentação e nutrição nos seus programas de saúde;

2) elaborem programas multi-sectoriais especificamente orientados para a melhoria do estado nutricional da população e da qualidade dos alimentos;

3) tomem em devida consideração a influência alimentar e nutricional das suas políticas e planos de desenvolvimento;

4) aumentem o apoio político, técnico e financeiro dado às acções empreendidas nesse sentido;

5) prestem a devida atenção aos aspectos tanto qualitativos como quantitativos da nutrição.

Portugal tem demorado a integrar-se nesta linha de orientação, ao contrário do que fizeram no passado com grande benefício alguns países mais experientes e do que outros estão a fazer no presente — alguns até mais desenvolvidos do que o nosso, como é o caso da Noruega, que elaborou um plano governamental de política alimentar (lei de 7/11/75), tendo em vista:

— estimular hábitos alimentares saudáveis na população, aumentando o consumo de pão e batata e diminuindo o consumo de açúcar e gorduras, com vista a conseguir a alimentação racional (suficiente, equilibrada, não excessivamente cara) para toda a população;

— aumentar a produção de alimentos no caminho da auto-suficiência, para os de possível produção nacional, e promover o abastecimento alimentar regular previsto para todas as regiões e comunidades;

— estabilizar o custo de alimentos básicos com o fim de os tornar acessíveis às populações menos favorecidas, fazendo-os beneficiar de subsídios especiais e isenção de taxas, quando isso for preciso;

— procurar tirar o máximo rendimento dos recursos locais, dando prioridade à produção de alimentos nas áreas economicamente débeis com o fim de estabilizar as respectivas populações e estimular o seu progresso e bem-estar.

2.<sup>o</sup> Entre nós, as disponibilidades alimentares têm sido avaliadas anualmente pelo Instituto Nacional de Estatística (INE), sob a forma de “balanças alimentares”, a partir dos dados da produção, ainda poucos exactos, pela dificuldade de conhecer a quantidade total de alimentos que são na realidade produzidos ao nível familiar, e os dados da importação, descontados, no conjunto, os produtos destinados a fins diferentes dos da alimentação humana.

Depois da publicação da “balança alimentar” para o Continente de 1960, pelo INE, e da 2.<sup>a</sup> edição da Tabela da Composição dos Alimentos Portugueses, em 1963 (Gonçalves Ferreira, 1963 a), foi possível fazer uma apreciação muito extensa e precisa (Gonçalves Ferreira, 1963 b), das quantidades disponíveis de alimentos e de um número considerável de nutrientes para consumo da população portuguesa naquela época. Esta primeira tentativa de avaliar e sistematizar os dados alimentares existentes e de os analisar em termos de nutrição aplicada conduziu ao conhecimento mais objectivo da situação alimentar do País, em comparação com o que se passava noutros países de nível diferente de evolução cultural e sócio-económica.

Seguindo o mesmo critério de estudo, foi depois analisada com grande pormenor a “balança alimentar” referente a 1969 (Inst. Nac. Est., 1970) e comparadas as diferenças que se tinham verificado nas condições alimentares portuguesas, de 1960 para 1970, (Gonçalves Ferreira e Carvalho, 1972).

Convém acentuar que, tal como até 1960, não foi depois possível efectuar em Portugal o estudo continuado, sistemático e suficientemente preciso do estado alimentar da população e da maneira como foi evoluindo o consumo de alimentos na população em conjunto e nos seus diversos sectores ou estratos característicos, bem como das tendências que se verificavam para mudanças significativas nos padrões alimentares, e que conviria orientar, encorajando ou desaconselhando, de acordo com as condições de saúde e nível económico.

Com a criação do Centro de Estudos e Nutrição, que entrou em funcionamento na segunda metade de 1976, como departamento especializado do Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge e dando

apoio técnico e científico à cadeira de Nutrição e Higiene da Alimentação da Escola Nacional de Saúde Pública, o estudo da situação alimentar portuguesa, na base da análise sistemática das “balanças alimentares” e de alguns inquéritos alimentares e nutricionais entretanto efectuados, está feito praticamente até ao presente, tendo os respectivos trabalhos sido publicados, desde 1977, na Revista do mesmo Centro (CEN).

3.<sup>o</sup> No período de cerca de 10 anos, que correspondeu ao intervalo das “balanças alimentares de 1960 e 1969”, as principais mudanças verificadas nas disponibilidades alimentares e nas quantidades de nutrientes que corresponderam aos respectivos alimentos utilizados pela população (pelo menos teoricamente) são resumidas nos quadros seguintes, de que é feita uma curta análise interpretativa.

#### a) Alimentos disponíveis (g/pessoa/dia)

	1960	1969
1. <sup>o</sup> Grupo Leite e queijo	78,2	136,8
2. <sup>o</sup> Grupo Carne Peixe Ovos	51,4 82,7 9,6	79,8 85,7 10,7
3. <sup>o</sup> Grupo Gorduras e óleos	42,3	54,7
4. <sup>o</sup> Grupo Cereais Leguminosas secas Açúcar	341,9 18,0 50,6	347,5 20,2 63,2
5. <sup>o</sup> Grupo Produtos hortícolas Batata Frutos	285,0 285,9 205,8	363,3 281,1 253,6

Destes dados conclui-se que as disponibilidades para 1969 foram sensivelmente maiores do que em 1960, excepto para a batata, em que houve ligeira diminuição.

Em termos de percentagem, os aumentos observados para os diversos alimentos oscilaram entre cerca de 60% e 1,2%, com a seguinte expressão:

- leite e queijo, 59,9%;
- carne, 35,6%;
- frutos, 23%;
- gorduras e óleos, 22,6%;
- produtos hortícolas, 21,5%;
- açúcar, 20%;
- leguminosas secas, 11%;
- ovos, 10,3%;
- peixe, 3,5%;
- cereais, 1,17%.

Tendo em conta a pequena capitação de leite e queijo, carne e frutos, que se verificava em 1960, a tendência delineada nos 10 anos de intervalo para o seu aumento traduziu uma real melhoria da alimentação geral da população, que veio a acentuar-se em toda a década de 1970, salvo no que diz respeito às

disponibilidades de gorduras e açúcar, cuja tendência para aumento se tornou perturbadora do equilíbrio alimentar da nossa população, à semelhança do que se observava já, então, nos países evoluídos.

**b) Calorias (pessoa/dia) e nutrientes energéticos (g/pessoa/dia)**

	1960	1969
Calorias	2547	2754
Hidratos de carbono	421,0	438,7
Vegetais	415,3	431,5
Animais	5,7	7,2
Gorduras	62,2	76,1
Vegetais	36,8	48,4
Animais	25,4	27,7
Proteínas	76,0	78,9
Vegetais	49,6	47,1
Animais	26,4	31,8

O aumento verificado no número de calorias, da ordem de 8%, deveu-se em cerca de metade à maior disponibilidade de hidratos de carbono e de gorduras e, no restante, ao acréscimo das proteínas.

Muito mais significativa foi a mudança ocorrida nas disponibilidades de proteínas, que atingiram um valor considerado suficiente, como índice nutricional para uma população de conjunto, e aumentaram significativamente na parte que é de origem animal, passando esta a corresponder a cerca de 40% do total proteico, proporção que parece dever ser considerada óptima em termos de nutrição equilibrada.

Os alimentos que mais contribuíram para a melhoria proteica referida foram a carne e o leite, respectivamente com mais 5% e 2,5%, em relação a 1960.

**c) Vitaminas (mg/pessoa/dia)**

	1960	1969
Vitamina (UI)	0,3666 (1222)	0,4921 (1641)
Carotenos (UI)	0,25344 (4224)	0,34032 (5672)
Vitamina B <sub>1</sub>	2,593	2,930
Vitamina B <sub>2</sub>	1,133	1,355
Vitamina PP	17,9	20
Vitamina C	294	360

Para todas as vitaminas se observou um acréscimo sensível nas disponibilidades, de 1960 para 1969, tendo sido maior para a vitamina A e carotenos, em que atingiu cerca de 30%. Os valores para 1969 são, no conjunto, inteiramente satisfatórios.

**d) Minerais (mg/pessoa/dia)**

	1960	1969
Cloro	2877	3367
Sódio	2168	2556
Potássio	6925	7802
Cálcio	1161	1467
Fósforo	1034	1274
Magnésio	507	549
Ferro	14,1	16,7
Cobre	3,9	4,6
Zinco	16,1	17,9
Manganésio	8,8	9,2
Flúor	0,9	1,4
Cobalto	0,876	0,986
Iodo	0,098	0,117

Tanto para minerais maximais, em especial cálcio e fósforo, com para os oligoelementos, as disponibilidades apontadas para 1960 eram já consideradas suficientes para cobrir as necessidades da população, pois os valores eram bastante elevados, atendendo às recomendações dos organismos internacionais e tabelas de necessidades de vários países. Em 1969 os valores encontrados foram ligeiramente superiores, donde se conclui que não deve haver risco de estados carenciais destes nutrientes, em qualquer dos escalões da população com alimentação corrente normal. Convém salientar, ainda, que encontrando-se os minerais predominantemente nos alimentos de origem vegetal, é de prever um consumo equilibrado na maior parte da população, dada a sua natureza rural.

**e) Celulose (g/pessoa/dia)**

	1960	1969
Celulose (ou fibra)	10,4	11,7

Da comparação dos valores encontrados para 1960 e 1969 (respectivamente, 10,4 e 11,7 g), verifica-se que houve aumento de cerca de 10%, sendo os responsáveis por este aumento principalmente os alimentos do 5.º grupo, que forneceram 71% do total, na sua maior parte sob a forma de substâncias incluídas na designação de celulose tenra, pectinas e mucilagens, provenientes dos produtos hortícolas e frutos. O 4.º grupo forneceu os restantes 29%, constituídos quase só por substâncias designadas por celulose dura, provenientes dos cereais e das leguminosas secas. Os valores apontados consideram-se satisfatórios, em termos de alimentação equilibrada.

4.º Durante a década de 70 foram dadas a conhecer, anualmente, pelo INE, as respectivas "balanças alimentares", até 1977. Sabe-se que estão coligidos os dados para 1978 a 1980, mas ainda não corrigidos, os quais não diferem sensivelmente dos dos anos anteriores.

O CEN analisou ao longo deste período o significado das disponibilidades alimentares indicadas pelo INE (Gonçalves Ferreira, 1978; Rego de Aguiar, 1980; Gonçalves Ferreira, 1981), utilizando-se, aqui, alguns desses dados e comentários de maior interesse para o conhecimento da evolução da situação alimentar portuguesa.

Entretanto, o CEN elaborou uma Tabela das Necessidades de Nutrientes para a População Portuguesa (Rev. Centro Estudos Nutrição 1978), seguida da Tabela de Alimentos Desejáveis (Gonçalves Ferreira, 1980) para satisfazerem estas necessidades, as quais têm servido para a avaliação do nível de segurança das disponibilidades apontadas. Também o CEN com apoio de elementos da Direcção-Geral de Saúde e da Direcção-Geral de Extensão Rural do Ministério da Agricultura e Pescas iniciou em 1978 um Inquérito Alimentar Nacional, cobrindo toda a população do País, com o objectivo de conhecer a situação da Alimentação-Nutrição-Saúde no País. Nos quadros seguintes, relativos ao período de 5 anos que vai de 1972 a 1976, cujos dados se consideram suficientemente significativos para a década de 70 (os dados de 1970 e 1971 são semelhantes aos de 1972 e os de 1977-1979, aos de 1976), observa-se a tendência evolutiva referida anteriormente para a década de 60, de melhoria de disponibilidades para alguns alimentos essenciais e de excesso para outros.

#### a) Alimentos disponíveis (g/pessoa/dia)

	1972	1973	1974	1975	1976
<b>1.º Grupo</b>					
Leite	121,5	157,7	157,0	169,6	151,5
Queijo	8,8	8,8	9,1	8,2	8,6
<b>2.º Grupo</b>					
Carne	105,5	108,6	118,4	118,8	116,2
Peixe	87,8	118,4	88,7	81,3	82,7
Ovos	11,2	11,8	12,2	10,7	10,2
<b>3.º Grupo</b>					
Azeite	17,3	19,0	14,4	12,4	14,2
Óleo	21,1	23,8	22,3	22,8	26,6
Gordura	29,0	30,9	31,2	32,0	32,1
<b>4.º Grupo</b>					
Cereais	382,6	347,7	362,8	349,4	311,7
Leguminosas secas	20,9	22,9	16,5	17,4	14,8
Açúcar	83,2	82,0	83,2	77,5	72,7
<b>5.º Grupo</b>					
Produtos hortícolas	351,1	408,2	399,9	358,3	332,9
Batata	310,7	306,1	303,9	267,7	255,5
Frutos	237,8	247,9	231,8	227,8	212,6

Em termos gerais, estas disponibilidades asseguram nutrientes suficientes para a população, mas

alguns alimentos, como leite e frutos, são em quantidade muito inferior à recomendada na Tabela respectiva do CEN, verificando-se tendência para aumento de disponibilidades, no que se refere ao leite e carne, e diminuição no que respeita ao peixe, havendo aumento excessivo das quantidades de gorduras e açúcar. Pelos dados do quadro, conclui-se que na alimentação do Povo Português, ao mesmo tempo que se foram verificando factores de melhoria muito acentuada desde a década de 60 (análise feita em 3a) a e)), apareceram indicações concretas de erros (por excesso de certos alimentos e consequentes desequilíbrios nutricionais) que não foram corrigidos a tempo e têm aumentado os riscos para a saúde geral da população.

#### b) Calorias (pessoa/dia) e Nutrientes Energéticos (g/pessoa/dia)

	1972	1973	1974	1975	1976
Calorias	3155	3158	3107	3010	2849
Hidratos de carbono	487,9	466,6	473,7	450,3	408,0
Gorduras	94,5	102,6	95,7	95,9	99,6
Vegetais	58,3	62,9	56,5	54,5	60,6
Animais	36,2	39,7	39,4	41,4	39,0
Proteínas	88,2	92,0	87,7	86,4	80,1
Vegetais	51,4	49,8	48,2	46,6	42,3
Animais	36,8	42,2	39,5	39,8	37,8

Tal como na alínea anterior e, em grande parte, na sua sequência, as calorias e os nutrientes energéticos indicados no Quadro 6 traduzem disponibilidades suficientes para a população, com tendência para a diminuição de hidratos de carbono, sobretudo de molécula complexa, do tipo do amido, aumento de gorduras, em especial de origem animal, e a estabilização da quantidade de proteínas, com pequenas variações que se devem à diminuição das de origem vegetal.

#### c) Vitaminas e Minerais (mg/pessoa/dia)

	1972	1973	1974	1975	1976
Vitamina A (UI)	0,1945 (6484)	0,2322 (7400)	0,2223 (7410)	0,1979 (6598)	0,1882 (6272)
Vitamina B <sub>1</sub>	2,5	2,4	2,3	2,3	2,0
Vitamina B <sub>2</sub>	1,3	1,3	1,4	1,3	1,2
Vitamina PP	24	24	27	24	22
Vitamina C	561	644	628	564	525
Cálcio	1309	1488	1447	1348	1250
Ferro	19	20	20	18	18

Os comentários feitos em 3 c) e 3 d), indicando que as disponibilidades de vitaminas e minerais poderiam ser consideradas suficientes, em termos de

alimentação racional, aplicam-se aos valores do Quadro 7, no qual os minerais são reduzidos ao cálcio, como indicativo mais importante para os minerais máximos, e ao ferro, para os oligoelementos. Mesmo para o ano de 1976, em que as disponibilidades foram ligeiramente mais baixas do que nos anos anteriores, a situação de segurança manteve-se em nível elevado.

#### d) Celulose (g/pessoa/dia)

	1972	1973	1974	1975	1976
Celulose	11, 9	12, 8	12, 3	11, 6	10, 7

A quantidade de celulose nos anos referidos continuou a ser satisfatória, à semelhança do que foi apontado em 3 e).

5.º De acordo com as conclusões de estudos do CEN (Gonçalves Ferreira, 1981; Gonçalves Ferreira e Rego de Aguiar, 1979), sabe-se que para terem alimentação racional os pouco menos de 10 milhões de portugueses do País precisam de consumir aproximadamente:

a) **Leite.** 1,2 milhões de toneladas por ano (média de 0,35 litros, por dia e habitante, incluindo queijo e iogurte, numa primeira fase, a elevar posteriormente para 0,5 litros, ou sejam 1,65 milhões de toneladas anuais). As disponibilidades têm sido de cerca de metade, embora em aumento.

b) **Carne e Peixe.** Cerca de 0,4 milhões de toneladas, para a carne, e 0,3-0,4 milhões de toneladas, para o peixe, podendo no futuro o peixe substituir a carne, em parte e com vantagem, se for julgada economicamente útil esta política, que tem toda a justificação no aspecto nutricional. Tanto para a carne como para o peixe o País pode auto-abastecer-se, para o que será indispensável proceder à reorganização das estruturas de produção da carne e peixe, que têm relações inseparáveis no estabelecimento imediato da rede comercial e do frio.

c) **Ovos.** Quantidade dupla da que corresponde às actuais disponibilidades e consumo real. Recomendam-se cerca de 20g, por dia e habitante, o que corresponde a uma média de 3 ovos por semana e pessoa, e representa o dobro das disponibilidades dos anos das décadas de 60 e 70. A capacidade de produção é suficiente para o auto-abastecimento.

d) **Gorduras.** Calcula-se que uma quantidade da ordem de 53 gramas de gorduras e óleos individualizados (alimentos do 3.º grupo), por dia e habitante, satisfaz plenamente as necessidades deste nutriente, o que corresponde a um valor muito inferior às presentes disponibilidades e consumo real, que são superiores a 70 gramas, em grande parte importadas. Torna-se indispensável fazer baixar o actual consumo de gorduras, que é já exagerado e tem tendência a aumentar à custa das gorduras sólidas do tipo da margarina e das pastas gordas culinárias. Deve-se, porém, favorecer o consumo de azeite

(actualmente pouco mais de 14 gramas e o desejável 20 gramas, por dia e habitante). O azeite é de longe na realidade, a gordura alimentar mais equilibrada e recomendável e a que tem características e aceitação verdadeiramente nacionais.

e) **Cereais.** São precisos cerca de 1,1 milhões de toneladas, especialmente de trigo (deste mais de 0,9 milhões, a que devem corresponder 300 gramas de pão e 50 gramas de farinhas especiais e massas, por dia e habitante). A produção de arroz pode ser considerada satisfatória ou fácil de melhorar, mas a de trigo não cobriu nos últimos anos sequer 1/3 das necessidades, tendo-se recorrido à importação para garantir as disponibilidades apontadas. Diversos estudos têm sugerido que se caminhe para uma situação de auto-suficiência e que se estabeleça um tipo de pão nacional fabricado com farinha de trigo (80%) e de centeio ou triticale (20%), cujas características nutricionais e de aceitação parecem ser excelentes.

f) **Açúcar.** O CEN tem recomendado um consumo não superior a 30 gramas, dia, pessoa, o que corresponde a três vezes menos do que as disponibilidades dos últimos anos. A OMS recomenda uma quantidade inferior (20 gramas). Há, pois, que diminuir o consumo de açúcar progressivamente, e, como é totalmente de importação, levar a agricultura a responsabilizar-se pela produção interna, certamente a partir da beterraba.

g) **Produtos hortícolas, batata e frutos.** Calcula-se que sejam necessárias 4 milhões de toneladas, por ano, destes produtos, que constituem o 5.º grupo de alimentos, correspondendo partes iguais a cada um deles. As disponibilidades e consumo actuais são inferiores a cerca de 1 milhão de toneladas, correspondendo a maior falta e variações aos frutos e à batata. Mas a agricultura portuguesa pode facilmente produzir a quantidade desejável destes alimentos, desde que os apoios comerciais funcionem correctamente entre a produção e o consumo, encontrando-se presentemente as maiores dificuldades para os frutos, que sofrem oscilações exageradas de preço e de volume de oferta na distribuição. Também a população precisa de ser educada para um consumo regular e bastante superior ao actual de todos os alimentos deste grupo.

6.º Com a criação do Conselho de Alimentação e Nutrição, em 1980, que se encontra já em pleno funcionamento e que se apoia em três órgãos executivos:

- Centro de Estudos de Nutrição (CEN), do Ministério dos Assuntos Sociais — Secretaria de Estado da Saúde —, para os sectores de trabalho de ordem alimentar e nutricional;
- Instituto de Qualidade Alimentar (IQA), do Ministério da Agricultura, Comércio e Pescas, para o sector de qualidade dos alimentos e sua vigilância;
- Instituto Nacional de Estatística (INE), da Presidência do Conselho de Ministros, para o sector das estatísticas (locais, regionais e nacionais);

o estudo das disponibilidades e do valor nutricional dos alimentos portugueses passa a ser coordenado centralmente. Neste sentido diversas propostas foram já apresentadas ao Governo e aguardam resolução.

## ■ Bibliografia

GONÇALVES FERREIRA, F. A. E SILVA GRAÇA, M. E.  
Tabela da Composição dos Alimentos Portugueses, 2.<sup>a</sup> edição.  
Direcção-Geral de Saúde, 1963 a.

GONÇALVES FERREIRA, F. A.  
Nota sobre as disponibilidades e necessidades alimentares presentes no Continente Português. Bol. Serv. Saúde Pública, 10, 1963 b.

GONÇALVES FERREIRA, F. A. e CARVALHO C.  
Notas sobre as disponibilidades e necessidades alimentares presentes no Continente Português. Arq. Inst. Nac. de Saúde, 1, 49-91, 1972.

GONÇALVES FERREIRA, F. A.  
Política Alimentar e de Nutrição em Portugal. Rev. do Centro de estudos de Nutrição, 2, (1), 3-28, 1978.

GONÇALVES FERREIRA, F. A. e REGO DE AGUIAR, L. A.  
Dieta Nacional e suas implicações. Rev. do Centro de Estudos de Nutrição. 3. (2), 3-17, 1979.

GONÇALVES FERREIRA, F. A.  
Alimentação-Nutrição-Saúde. Biblioteca CPC — Ciência-Progresso-Cultura, n.º 2, Lisboa, 1980.

GONÇALVES FERREIRA, F. A.  
Política Alimentar e Saúde. A perspectiva em Portugal. Rev. do Centro de Estudos de Nutrição, 5, (1), 3-23, 1981.

INSTITUTO NACIONAL DE ESTATÍSTICA  
Balança Alimentar de 1960.

INSTITUTO NACIONAL DE ESTATÍSTICA  
Balança Alimentar de 1969. An. Est., 1, 223, 1970.

REGO DE AGUIAR, L. A.  
Alimentação e Trabalho. II — Padrão de consumo dos alimentos portugueses. Rev. do Centro de Estudos de Nutrição, 4, (3), 40-45, 1980.

REV. DO CENTRO DE ESTUDOS DE NUTRIÇÃO 2, (1), 1978. (Presentemente a ser revista pelo Conselho de Alimentação e Nutrição.)

## □ Résumé

### DISPONIBILITÉS ALIMENTAIRES ET LEUR VALEUR NUTRITIONNELLE AU PORTUGAL

L'étude des disponibilités alimentaires nationales et de la valeur nutritionnelle des respectives aliments nous montre que la situation alimentaire de la population portugaise se caractérise, depuis les années 60, par une amélioration bien évidente, surtout en calories et protéines. Cependant ce développement favorable a été accompagné de l'accroissement excessif de graisses alimentaires et de sucre, ce qui, au cours de la vie adulte et au troisième âge, constitue des facteurs de risques qu'il faut corriger.

## □ Summary

### FOOD SUPPLIES AND NUTRITIVE VALUE IN PORTUGAL

The evaluation of the national food supplies and nutritive value of foods reveals, since the beginning of the seventies, an improvement in the nutritional state of the portuguese population, demonstrated mainly in the higher availability of calories and proteins. Nevertheless, this improvement has been accompanied by an excessive increase of fats and sugars, health hazard factors both for adults and old people which must be urgently corrected.