

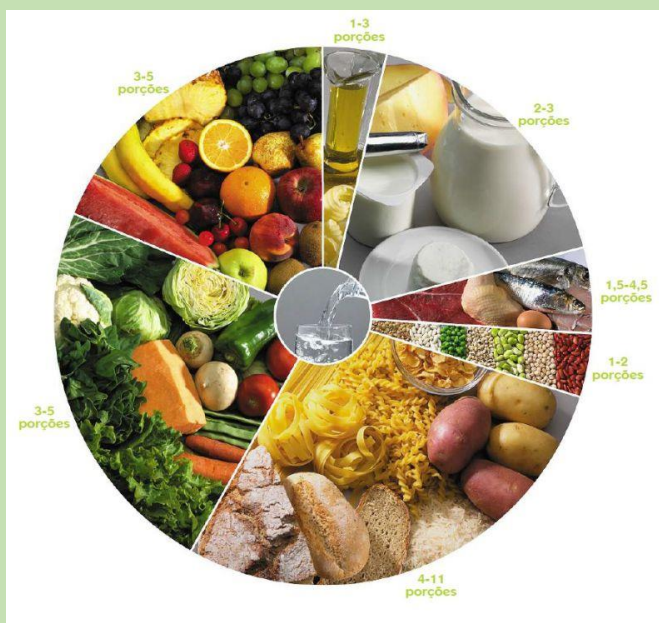
## Proposta para Cabaz de Alimentos Banco Alimentar Contra a Fome do Algarve

Na sequência do período crítico, provocado pelo estado de emergência no âmbito da Covid-19, vivido em Portugal e no mundo, a região do Algarve não é exceção quanto ao crescente número de pedidos de ajuda alimentar por parte de famílias que repentinamente ficaram com rendimentos bastante limitados. Assim, e ao abrigo do protocolo celebrado em 1 de junho de 2017, entre a Administração Regional de Saúde do Algarve, IP e o Banco Alimentar Contra a Fome do Algarve (BA Algarve), foi solicitada uma proposta para Cabaz de Alimentos *per capita* específica para a região.

Efetivamente, e não obstante a existência de dois documentos orientadores do Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável da Direção-Geral da Saúde <sup>(1,2)</sup>, o BA Algarve dispõe de um conjunto de géneros alimentícios, cuja especificidade de frescura e variedade necessita de uma proposta particular. Pretende-se operacionalizar uma distribuição de alimentos pautada pelos princípios da promoção da alimentação saudável, embora adaptada às preferências e hábitos de consumo alimentar da população portuguesa, reduzindo o risco de desperdício.

Como forma de tornar mais célere a distribuição dos alimentos pelas famílias mais carenciadas, opta-se por uma capitação comum, considerando como referência as necessidades energéticas para a população em geral, no valor de 2200 Kcal, <sup>(3)</sup> o qual é estimado a partir da Roda dos Alimentos (Figura 1). A distribuição percentual de energia pelos macronutrientes, tem em conta as recomendações da Organização Mundial de Saúde, <sup>(4)</sup> as quais também estiveram na base da conceção da Roda dos Alimentos, <sup>(3)</sup> com 55% a 75% de hidratos de carbono, 15% a 30% de lípidos e 10% a 15% de proteína.

Figura 1 – A Roda dos Alimentos.



### Referências bibliográficas

- 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 Saudável, Direção-Geral da Saúde; 2017.
- Gregório MJ, Graça P. Cabaz de alimentos – Programa de Apoio às Pessoas mais Carenciadas. Lisboa: Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável, Direção-Geral da Saúde; 2019.
- Rodrigues SSP, Franchini B, Graça P, de Almeida MDV. A new food guide for the Portuguese population: development and technical considerations. Journal of Nutrition Education and Behavior. 2006; 38: 189-195.
- World Health Organization. Diet, Nutrition and the prevention of chronic diseases. Report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation. WHO Technical Report Series 916. Geneva; 2003.
- Associação Portuguesa de Nutrição. Manual de Equivalentes Alimentares. Associação Portuguesa de Nutrição; 2019.

## Composição do Cabaz de Alimentos

### Descrição das porções alimentares

De acordo com as recomendações da Roda dos Alimentos (Figura 1), <sup>(3)</sup> o valor energético de 2200 Kcal é estimado a partir do valor médio de porções para cada grupo (Tabela 1).

**Tabela 1** – Porções diárias de alimentos para cada grupo alimentar de acordo com o valor energético de 2200 kcal por dia.

Grupo Alimentar	Porção Diária
Cereais, derivados e tubérculos	8
Hortícolas	2
Fruta	2
Leite e equivalentes	2
Pescado, carne e ovo	4
Leguminosas	1,5
Gordura	2

A conceção desta proposta para um cabaz de alimentos *per capita* teve como princípios orientadores, promover a saúde através da alimentação saudável, apresentar uma quantidade de porções de alimentos que além de exequível responda às expectativas das famílias carenciadas, reduzir o desperdício e atender às preferências

alimentares da população. A Tabela 1 mostra o número de porções que foram estimadas para cada grupo alimentar, sendo que os grupos dos cereais, derivados e tubérculos, leguminosas e gordura correspondem exatamente ao valor médio, obtido aritmeticamente. Dado o habitual excessivo consumo de pescado, carne e ovo pela população, esta proposta sugere um valor superior ao recomendado, quatro porções em vez de três. Todavia, para não incorrer numa excessiva ingestão proteica, as porções de leite e equivalentes foram ajustadas para duas porções, tendo sofrido, portanto, uma redução de meia porção. Quanto aos grupos de hortícolas e de fruta, habitualmente com uma ingestão bastante deficitária, são propostas duas porções para ambos, ou seja, um valor inferior às recomendações, mas seguramente mais consentâneo com a realidade.

**Tabela 2** – Proposta de porções diárias de alimentos para cada grupo alimentar e respetiva análise da composição nutricional.

Grupos Alimentares	Porções	Energia Kcal	Macronutrientes			
			HC (g)	Lípidos (g)	Proteína (g)	
Cereais, derivados e tubérculos	8	1176.0	224.0	16.0	32.0	
Hortícolas	Hortalíça	1	66.0	6.0	1.0	5.0
	Legumes	1	53.0	6.0	1.0	4.0
Fruta	2	170	28.0	2.0	4.0	
Leite e equivalentes	2	230.0	24.0	8.0	16.0	
Pescado, carne e ovo	Pescado/carne	3	117.0	0.0	6.0	18.0
	Ovo	1	81.0	0.0	5.0	6.0
Leguminosas	1.5	124.5	16.5	1.5	9.0	
Gordura	2	188.0	0.0	20.0	2.0	
<b>Total</b>		<b>2205.0</b>	<b>304.5</b>	<b>60.5</b>	<b>96.0</b>	
<b>Necessidades nutricionais estimadas</b>		<b>2200</b>	<b>330.0</b>	<b>61.0</b>	<b>82.5</b>	
<b>Valor percentual de distribuição estimado</b>			<b>60%</b>	<b>25%</b>	<b>15%</b>	

# Composição do Cabaz de Alimentos

## Porções de Equivalentes Alimentares

A Tabela 2 apresenta a proposta de porções para cada grupo alimentar por dia, bem como a análise nutricional quanto à energia, composição em hidratos de carbono (HC), lípidos e proteína, além da respetiva distribuição percentual. Verifica-se uma elevada conformidade entre a composição nutricional resultante das porções propostas para a composição do cabaz de alimentos e as necessidades nutricionais estimadas a partir do valor energético intermédio (2200 Kcal) recomendado pela Roda dos Alimentos. <sup>(3)</sup>, sendo que a análise nutricional foi realizada com recurso ao recente Manual de Equivalentes Alimentares <sup>(5)</sup>.

A seguir são apresentados os equivalentes alimentares em cru e respetivas porções para cada grupo de alimentos (Tabela 3).

**Tabela 3** – Equivalentes alimentares e respetivas porções para cada grupo alimentar.

Grupos Alimentares	Equivalentes Alimentares	Porção (g/ml)
Cereais, derivados e tubérculos	Arroz agulha, arroz carolino, arroz evaporado, arroz integral	40
	Massa (várias formas), massa esparguete, massa integral	
	Batata ou batata-doce	120
	Bolacha de água e sal, bolacha Maria, bolacha torrada	40
	Cereais de flocos de arroz, cereais de flocos de aveia, cereais de flocos de milho, cereais de flocos de trigo	40
	Pão (variado)	60
	Tosta de trigo ou cevada simples/ integral	45
Hortícolas	Hortaliça: agrião, alface, beldroega, espinafre, nabiça, rúcula	livre
	Hortaliça: acelga, alface roxa, couve branca, couve-de-Bruxelas, couve galega, couve lombarda, couve portuguesa, couve roxa, grelos de couve, grelos de nabo	250
	Legumes: abóbora, alcachofra, alho-francês, beringela, beterraba, brócolos, cebola, cenoura, chuchu, couve-flor, curgete, espargos, feijão-verde, nabo, pepino, pimento, rabanete, rábano, tomate	200
Fruta	Anona, banana, dióspiro, figo, uvas	80
	Alperce, ameixa, ananás, cereja, clementina, damasco, framboesa, kiwi, laranja, maçã, manga, nectarina, nêspera, papaia, pera, pêssigo, romã, tângera, tangerina	140
	Amora, melancia, melão, meloa, mirtilo, morango, toranja	260
Leite e equivalentes	Leite meio-gordo	250
	Queijo < 30% matéria gorda	35
Pescado, carne e ovo	Pescado e derivados <sup>(1)</sup> (cozinhado) 3-10% de gordura	30
	Carne <sup>(2)</sup> (crua) 3-10% de gordura	30
	Ovo inteiro	45
Leguminosas	Secas: feijão (branco, catarino, frade, manteiga, preto, vermelho), grão-de-bico, lentilhas	30
Gordura	Azeite	10

(1) Uma conserva de pescado de 120g corresponde a 85g (peso escorrido); (2) O frango inteiro com pele cru é 77% edível.