

PO121. CARACTERIZAÇÃO DOS HÁBITOS ALIMENTARES DE ALUNOS DO ENSINO PÚBLICO DE SANTA MARIA DA FEIRA

Soraia Gomes Rodrigues¹; Patrícia Padrão²⁻⁴

¹ Câmara Municipal de Santa Maria da Feira

² Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto

³ EPIUnit — Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto

⁴ Laboratório para a Investigação Integrativa e Translacional em Saúde Populacional (ITR)

INTRODUÇÃO: Os hábitos alimentares estabelecidos em idade precoce tendem a manter-se ao longo da vida. Uma alimentação completa, diversificada e equilibrada é fundamental para uma melhor saúde.

OBJETIVOS: Caracterizar os hábitos alimentares de alunos de estabelecimentos de ensino da rede pública do município de Santa Maria da Feira.

METODOLOGIA: Estudo observacional transversal descritivo, no qual os encarregados de educação dos alunos desde o pré-escolar ao ensino secundário foram convidados a preencher um questionário online sobre os hábitos alimentares dos seus educandos. Foram recolhidas informações sociodemográficas, foi questionada a frequência de consumo alimentar (arroz/massa/batata; pão; bolachas; leite; bebida vegetal; iogurte; queijo; charcutaria; pescado; ovos; carne; fruta; sopa; hortícolas; leguminosas; frutos oleaginosos; fast food; doces; refrigerantes), a quantidade de água ingerida/dia e o padrão alimentar.

RESULTADOS: Obtiveram-se dados relativos a 700 alunos (4,8%) do total dos que frequentam o ensino público em Santa Maria da Feira. Destes, 98,2% e 1,8% seguem um padrão onívoro e vegetariano, respetivamente. O não consumo diário de vários grupos de alimentos atingiu proporções consideráveis de crianças: leguminosas (79,8%), hortícolas (72,2%); arroz, massa ou batata (32,6%); pão (27,6%); leite (25,6%); fruta (19,6%); sopa (20,5%). Cerca de um terço (32,9%) dos alunos reportou nunca consumir frutos oleaginosos, enquanto 89,8% não atinge a ingestão de água recomendada. Observou-se que 37,0%, 30,5% e 20,8% dos alunos consome carne, pescado e ovos mais de 4 vezes por semana, respetivamente. Foi reportado um consumo de pelo menos 1 vez por semana de bolachas (81,2%), charcutaria (68,8%), doces (57,5%); pastelaria (31,3%), refrigerantes/néctares (43,9%) e fast food (18,9%).

CONCLUSÕES: Observou-se a frequente ausência do consumo diário de alimentos essenciais paralelamente a um consumo excessivo de alimentos de baixo valor nutricional e elevada densidade energética. Estes resultados enfatizam a necessidade de desenvolvimento de políticas alimentares no município que incluam programas educacionais para a comunidade educativa.

PO122. O IMPACTO DA INFLAÇÃO NOS HÁBITOS ALIMENTARES DOS ESTUDANTES DO INSTITUTO POLITÉCNICO DE BRAGANÇA, PORTUGAL

Mariana Marques¹; Anna Carolina Cortez-Ribeiro^{2,3}; Vera Ferro-Lebres^{2,3}; Juliana Almeida-de-Souza^{2,3}

¹ Instituto Politécnico de Bragança

² Centro de Investigação de Montanha (CIMO) do Instituto Politécnico de Bragança

³ Laboratório Associado para a Sustentabilidade e Tecnologia em Regiões de Montanha (SusTEC) do Instituto Politécnico de Bragança

INTRODUÇÃO: O custo de vida, especialmente nos preços dos alimentos, aumentou globalmente, registrando o maior aumento desde 1985 no final de 2021. A inflação está diretamente relacionada à situação na Ucrânia, um importante exportador de cereais, cujas perturbações na produção desencadearam um aumento global nos preços, e aos impactos causados pela pandemia da COVID-19.

OBJETIVOS: Este estudo teve como objetivo avaliar as mudanças de estilo de vida autodeclaradas, com foco nos hábitos alimentares, entre os estudantes do Instituto Politécnico de Bragança (IPB) durante o período de inflação em Portugal.

METODOLOGIA: Foi conduzida uma pesquisa transversal entre julho e setembro de 2023, através de um questionário on-line, onde os estudantes do IPB responderam sobre variáveis sociodemográficas e mudanças no estilo de vida, incluindo hábitos alimentares durante o período de inflação. A análise estatística incluiu estatísticas descritivas, testes t pareados e análise de clusters.

RESULTADOS: A amostra foi composta por 391 estudantes. Os participantes, principalmente mulheres (60,4%) e estudantes de licenciatura (83,9%), relataram preocupações significativas com a inflação de preços dos alimentos, com 86,7% experimentando um aumento significativo nos preços. As preocupações com as medidas de resposta à inflação foram notáveis, com 43,2% relatando assistência governamental mínima. Foram observadas mudanças no consumo de alimentos, com diminuições significativas em queijo, carne branca, pão, cereais e itens similares. O consumo de álcool também diminuiu em 30,5%. A insegurança alimentar influenciou significativamente as mudanças no estilo de vida, principalmente no consumo de grupos alimentares, onde indivíduos enfrentando insegurança mostraram variações maiores, na maioria das vezes, com diminuições.

CONCLUSÕES: Este estudo lança luz sobre o impacto profundo da inflação no estilo de vida dos estudantes do IPB. Os resultados destacam a necessidade de intervenções direcionadas para apoiar estudantes enfrentando insegurança alimentar e enfrentar os desafios impostos pelos preços em alta.

PO123. PERCEÇÃO DO CONSUMIDOR SOBRE O VALOR NUTRICIONAL DAS REFEIÇÕES: FOCO NOS ALIMENTOS EM VEZ DE NUTRIENTES

Ada Rocha¹; Elsa Lamy²; Marília Prada³; Cláudia Viegas⁴

¹ GreenUPorto – Sustainable Agrifood Production Research Centre/Inov4Agro, Faculty of Nutrition and Food Sciences of the University of Porto

² Mediterranean Institute for Agriculture Environment and Development of the University of Evora

³ Department of Social and Organizational Psychology, Iscte - Instituto Universitário de Lisboa, CIS_Iscte

⁴ H&TRC—Health & Technology Research Center, ETeSL—Escola Superior de Tecnologia da Saúde do Instituto Politécnico de Lisboa

INTRODUÇÃO: As preocupações com a alimentação e nutrição fazem parte da realidade dos dias de hoje, existindo cada vez maior atenção por parte do público em relação às características nutricionais dos alimentos que escolhem e consomem. A abordagem focada nos nutrientes é reducionista e dificulta a compreensão sobre a melhor forma de avaliar a sua ingestão alimentar.

OBJETIVOS: Este trabalho pretendeu desenvolver uma abordagem disruptiva para aplicação das recomendações alimentares e comparar a sua compreensão com a abordagem tradicional (declaração nutricional (DN)).

METODOLOGIA: Foi desenvolvida uma infografia (IG) para aplicação das recomendações alimentares veiculadas pela Roda dos Alimentos, a partir dos valores de referência médios para os adultos. Para a comparação das abordagens, foram criadas 4 refeições com composição alimentar e nutricional diferente, 2 das refeições eram completas e equilibradas (M3 e M4) e as outras 2 eram incompletas e desequilibradas (M1 e M2). Foi utilizado um questionário distribuído online.

RESULTADOS: Reponderam ao questionário 117 indivíduos, maioritariamente do sexo feminino (81%). Observou-se a classificação das refeições com base na DN obteve pontuações mais elevadas ($M_{equilibrada} = 3.70$, $SE = .11$; $M_{completa} = 4.00$, $SE = .14$) do que com base na IG ($M_{equilibrada} = 3.14$, $SE = .11$; $M_{completa} = 3.29$, $SE = .13$), observando-se ainda que o uso da DN não resulta em diferenças de classificação entre as refeições, enquanto o uso da IG apresenta diferenças estatisticamente significativas ($F(3,237) = 48.90$, $p < .001$, $\eta^2 = .382$).

CONCLUSÕES: A abordagem focada nos alimentos (IG) permitiu aos participantes a identificação das refeições mais incompletas e desequilibradas (M1 e M2). A disponibilização desta abordagem em ementas, menus, receitas e dietas, facilitaria a consciencialização da quantidade consumida em relação às porções diárias, assim como melhoraria a perceção do conceito de porção, e de como o conjunto das diferentes refeições e produtos alimentares permitem atingir as recomendações alimentares e nutricionais.

PO124. NUTRITIONAL COMPOSITION OF ULTRA-PROCESSED PLANT-BASED BURGERS IN OUT-OF-HOME ENVIRONMENT: THE PORTUGUESE CASE

Carla Motta¹; Tiago Moreira¹; Mariana Santos¹; Tânia Fontes¹; Maria J Pires¹; Ana C Nascimento¹; Susana Santiago¹; GB Gonzales²; K Wickramasinghe³

¹ Food and Nutrition Department of the National Institute of Health Dr Ricardo Jorge

² Department of Public Health and Primary Care, Faculty of Medicine and Health Sciences of the Ghent University

³ Special Initiative on NCDs and Innovation of the WHO Regional Office for Europe

INTRODUCTION: People who change their habits to a plant-based diet are growing continuously. Vegetarianism, with a predominance of plants on the diet and veganism, with a complete rejection of animal products, is an increasing population, especially among women. Plant-based diets can present beneficial associations with obesity, type 2 diabetes, and hypertension, although strict vegan diets can be critical due to the risk of an undersupply of essential nutrients. In Portugal, the vegan population lives mainly in urban environments where ready-to-eat and street foods are more available.

OBJECTIVES: The study intends to characterize the nutritional composition of ready-to-eat food available to the vegetarian public.

METHODOLOGY: A representative sample collection of Vegan burgers available on out-of-home sites in Lisbon was randomly collected. Eleven vegan burgers were lab-analysed for energy, macronutrients, amino acids, and minerals content. The content was evaluated following ingestion reference values.

RESULTS: One median serving size of vegan burgers (260g) provided 28% of energy intake (562Kcal) and contributed 37% of dietary fibre, 42% of protein, 58% of total fat, and 47% of sodium intake. Also, provide 12-23% of the adequate calcium, potassium, and magnesium intake, 26% for zinc and 44-58% for manganese, phosphorus, and iron. Total fat present values between 14-35 g/serving and 1.8 to 9.0 g/serving of saturated fat. Protein content varies from 5.4-9.7g/100g, with low protein quality according to amino acid composition.

CONCLUSIONS: Ultra-processed plant-based foods, such as vegan burgers, contain high energy levels, sodium, and saturated fatty acids. It is a potential source of protein, but the quality of protein is low and constitutes a good source of dietary fibre and essential minerals. The ranges observed on the nutritional profile highlight the need for improvements to better support healthy dietary habits, such as reducing salt and fatty acids while also enhancing protein quality.

PO125. IODINE AND SELENIUM CHARACTERIZATION IN FOODS CONSUMED IN VEGETARIAN DIETS

Inês Delgado^{1,2}; Marta Ventura^{1,3}; Sandra Gueifão¹; Inês Coelho¹

¹ Departamento de Alimentação e Nutrição do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge

² Departamento de Engenharia Química do Instituto Superior Técnico

³ Marine and Environmental Sciences Centre. Departamento de Ciências e Engenharia do Ambiente, Faculdade de Ciências e Tecnologia da Universidade NOVA de Lisboa

INTRODUCTION: Vegetarian diets have gained popularity in the last decade,

and it has been found that increased consumption of plant-based foods brings numerous health benefits. The number of vegetarians has quadrupled in the last ten years, currently representing around 9% of the population residing in Portugal. Therefore, the nutritional study of the most consumed foods by the vegetarian population becomes important. Iodine and selenium are essential nutrients for the synthesis of thyroid hormones. By compromising the supply of these micronutrients, health consequences may occur like hypothyroidism, goiter or the formation of nodules.

OBJECTIVES: The objective of this study was to evaluate the iodine and selenium content in foods consumed by the vegetarian population.

METHODOLOGY: Food selection was based on the National Food and Physical Activity Survey. The iodine and selenium content were analyzed by ICP-MS, in 37 samples (iodine) and 27 samples (selenium).

RESULTS: Among the analyzed foods, dried Nori seaweeds presented the highest levels of iodine, $6511 \pm 321 \mu\text{g}/100 \text{ g}$, followed by dairy products, namely cheese (between 53.4 ± 0.4 and $28.0 \pm 0.9 \mu\text{g}/100 \text{ g}$) and yoghurts (between 17.2 ± 0.2 and $14.4 \pm 0.1 \mu\text{g}/100 \text{ g}$). When resorting only to food, the vegetarian and vegan population may have difficulty to achieve the daily iodine requirement ($150 \mu\text{g}/\text{day}$). Selenium content varies between $< 2.0 \mu\text{g}/100 \text{ g}$ (LQ) in yoghurt and $208 \pm 7 \mu\text{g}/100 \text{ g}$ in Brazilian nuts. To supply the daily selenium requirements for women ($26 \mu\text{g}/\text{day}$) or men ($34 \mu\text{g}/\text{day}$) it is only necessary to consume about 12 or 16 g of Brazilian nuts, respectively.

CONCLUSIONS: It is necessary to consider alternatives that can lessen the nutritional deficits of iodine and prevent possible consequences on health. These may include using iodized salt, crop fortification, food fortification or supplementation.

PO126. ATTENDANCE TO UNIVERSITY AND CHANGES IN THE EATING HABITS OF YOUNG ADULTS: A PROSPECTIVE COHORT STUDY

Sara Almeida¹; Joana Araújo^{1,4}

¹ Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto

² EPIUnit – Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto

³ Laboratório para a Investigação Integrativa e Translacional em Saúde Populacional (ITR)

⁴ Departamento de Ciências da Saúde Pública e Forenses, e Educação Médica, Faculdade de Medicina da Universidade do Porto

INTRODUCTION: Evidence is lacking about whether there are differences in the changes in the diet of young people according to university attendance.

OBJECTIVES: To study the association between attendance at university and changes in eating habits of young Portuguese adults.

METHODOLOGY: Data is from 891 participants from the EPITeen prospective cohort, who were assessed at 13 and 21 years of age. Food intake was evaluated through a food frequency questionnaire, and participants were classified according to their tertile of consumption for each food group, at each age. Odds ratios (OR) and 95% confidence intervals (95%CI) were computed through multinomial regression models to assess the association between attendance at university and changes of tertiles of food consumption between 13 and 21 years, adjusted for sex, tobacco use and physical exercise.

RESULTS: Using data collected at 21 years, 67.8% of our participants attended or have attended university. University participants had lower odds of maintaining a high consumption of sugary drinks (OR=0.40 95%CI 0.24–0.69) and of increasing their consumption (OR=0.30 95%CI 0.18–0.50) than to maintain a low consumption between 13 and 21 years of age, when compared to non-university participants. On the other hand, regarding coffee and tea consumption, university participants were more likely to increase consumption than to keep consumption low when compared to non-university participants (OR=1.63 95%CI 1.12–2.36). Regarding alcohol consumption, only consumption at age 21 was assessed.