

CONCLUSÕES: Verificou-se uma maior adequação na ingestão proteica e de HC, no que se refere à ingestão de gordura a adequação esteve presente em cerca de metade da amostra e de gordura saturada um pouco menos, tendo-se observado ainda uma ingestão excessiva em açúcares simples. No presente estudo, o sexo, a idade dos pais e o número de horas de sono mostraram ter significado estatístico com situações de inadequação.

P10: ESTADO ESTATURÓ-PONDERAL E ESTILOS DE VIDA EM CRIANÇAS DO 1.º CICLO DO ENSINO BÁSICO: COMPARAÇÃO ENTRE ENSINO PÚBLICO E PRIVADO: RESULTADOS PRELIMINARES DO PROJETO POR MAIS SAÚDE

Inês José Santos¹; Cláudia Afonso^{1,3}; Rui Poínhos¹; Maria Matos^{1,5}; Ana Freitas¹; Sara Pinto^{4,5}; Tânia Martins^{5,6}; Goreti Marques^{4,6}

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

² Unidade de Investigação em Epidemiologia do Instituto de Saúde Pública Universidade do Porto

³ GreenUPorto

⁴ Departamento de Enfermagem da Escola Superior de Saúde de Santa Maria

⁵ Departamento de Psicologia da Escola Superior de Saúde de Santa Maria

⁶ NursID – Centro de Investigação em Tecnologias e Serviços de Saúde

INTRODUÇÃO: Os estilos de vida da população infantil, nos quais se incluem a ingestão alimentar, a prática de atividade física e o número de horas de sono, estão associados ao estado ponderal com um enorme impacto na saúde e bem-estar.

OBJETIVOS: O presente estudo tem como objetivo comparar o estado estaturó-ponderal e estilos de vida entre crianças do 1.º ciclo do ensino básico que frequentam o ensino público com as que estudam no privado.

METODOLOGIA: Integraram este estudo 377 crianças (49,3% do sexo feminino; idades: 9 e 10 anos) e que frequentam ensino público e privado do distrito do Porto, uma amostra dos participantes do projeto "Por mais saúde", financiado pela FCT (NORTE-01-0145-FEDER-024116). Registaram-se características sociodemográficas e dos estilos de vida e foi realizada avaliação antropométrica e da composição corporal. Para análise estatística recorreu-se ao programa SPSS (versão 25.0).

RESULTADOS: Verificou-se uma elevada prevalência de excesso de peso, principalmente no ensino público (40,8%), assim como uma maior percentagem de massa gorda, maior número de horas de sono e maior número de horas em comportamentos inativos. O consumo de hidratos de carbono (206,8 g), açúcares simples (52,7 g) e energia (1542 kcal) foram superiores no ensino público, enquanto o de gordura (46,0 g), gordura saturada (15,8 g) e proteína (69,0 g) foram superiores no ensino privado.

CONCLUSÕES: Considerando os diferentes tipos de ensino, o presente estudo destacou diferenças significativas nas variáveis avaliadas, concretamente, no número de horas de sono, percentagem de massa gorda e ingestão nutricional. Estes resultados reforçam que para a efetividade de qualquer intervenção promotora da saúde, uma avaliação prévia dos estilos de vida e avaliação do estado nutricional do grupo alvo, será uma medida necessária.

P11: SURVEY OF THE SALT CONTENT IN PORTUGAL PACKAGED BREAD AND TOASTED BREAD - RESULTS FROM SALT QUANTI PROJECT

Carla Gonçalves^{1,3}; Maria João Pena⁴; Sofia Cardoso¹; Ricardo Santos⁵; Pedro Moreira^{1,2}; Olívia Pinho^{1,6}

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

² Centro de Investigação em Atividade Física, Saúde e Lazer da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

³ Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro

⁴ Departamento de Biomedicina, Unidade de Bioquímica da Faculdade de Medicina da Universidade do Porto

⁵ Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

⁶ LAQV/REQUIMTE, Laboratório de Bromatologia e Hidrologia, Departamento de Ciências Químicas da Faculdade de Farmácia da Universidade do Porto

INTRODUCTION: Public health strategies to meet WHO salt targets include monitoring salt content in food, mainly in the biggest contributors of dietary salt. According to last National Food Survey (IAN-AF 2015-2016) bread and toasted bread were the second major contributor to populations salt intake (the first was table salt).

OBJECTIVES: To describe the salt content in packaged bread and toasted bread sold in Portugal.

METHODOLOGY: This cross-sectional survey was carried out between April and July of 2018, through the Salt Quanti Project. Data about labelled salt content of packaged food products available in stores of three supermarkets from main distributors' food chains in Porto (Portugal) was collected.

RESULTS: The average salt level of packaged bread was 1.1±0.2 g/100 g (n=176), minimum level was 0.0 g/100 g and maximum level was 1.5 g/100 g, from 33 commercial brands. The level of salt of bread was low (≤0.3 g/100 g) to 4 products, medium (0.31 to 1.5 g/100 g) to 168 products and high (>1.5 g/100 g) to 4 products. The average salt level of toasted bread was 1.3±0.5 g/100 g (n=101), minimum level was 0.0 g/100 g and maximum level was 3.3 g/100 g, from 25 commercial brands. Level of salt of toasted bread was low (≤0.3 g/100 g) to 7 products, medium (0.31 to 1.5 g/100 g) to 67 products and high (>1.5 g/100 g) to 27 products.

CONCLUSIONS: Although exists a mandatory maximum salt level to bread in Portugal, this study shows that are products available to the consumer that exceed this value. There is a need to reformulate and reduce salt content of available food products, and the wide variation in salt levels founded in many products indicate that further reductions can be made.

P12: NUTRIÇÃO COM VALOR: COMPARAÇÃO DO VALOR ENERGÉTICO E NUTRICIONAL DE MOLUSCOS

Ivone Marques¹; Goreti Botelho^{2,3}; Raquel Guiné^{1,3}

¹ Departamento de Indústrias Alimentares da Escola Superior Agrária de Viseu do Instituto Politécnico de Viseu

² Departamento de Ciência e Tecnologia Alimentar da Escola Superior Agrária de Coimbra do Instituto Politécnico de Coimbra

³ Centro de Estudos de Recursos Naturais, Ambiente e Sociedade do Instituto Politécnico de Coimbra

INTRODUÇÃO: Os moluscos, à semelhança dos peixes, crustáceos, e anfíbios de água doce ou salgada que são para consumo humano, constituem o pescado.

OBJETIVOS: Pretendeu-se com este trabalho fazer a comparação do valor energético e da composição nutricional de diversos moluscos disponíveis para o consumidor final.

METODOLOGIA: Realizou-se um estudo qualitativo e quantitativo comparativo baseado nos dados de relatórios analíticos fornecidos por laboratórios e a partir da base de dados *online* do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge.

RESULTADOS: A comparação dos dados provenientes das diferentes fontes de informação permitiu construir um perfil do valor energético e da constituição em macro e micronutrientes dos diferentes moluscos. Contudo, no que se refere aos micronutrientes, nomeadamente a caracterização do conteúdo em vitaminas e minerais, é de salientar a escassa informação sobre diversos componentes. Assim, considera-se que existe a necessidade e a oportunidade de ser realizada pesquisa mais centrada nos micronutrientes de forma a permitir maior informação nutricional aos consumidores, por um lado, e maior sustentação na recomendação da inclusão destes alimentos na dieta alimentar, por parte dos profissionais da área da nutrição, por outro.