

ANEXO 2 - INGESTÃO NUTRICIONAL

Tabela A2.1 - Ingestão média de energia, macronutrientes, fibra e álcool (IAN-AF 2015-2016), ajustada para a variabilidade intra-individual, para o total nacional e por sexo, ponderada para a distribuição da população Portuguesa

Tabela A2.2 - Ingestão média de energia, macronutrientes, fibra e álcool (IAN-AF 2015-2016), ajustada para a variabilidade intra-individual, por grupo etário, ponderada para a distribuição da população Portuguesa

Tabela A2.3 - Ingestão média de energia, macronutrientes, fibra e álcool (IAN-AF 2015-2016), ajustada para a variabilidade intra-individual, por sexo e por grupo etário, ponderada para a distribuição da população Portuguesa

Tabela A2.4 - Contributo percentual médio de macronutrientes e álcool para o valor energético total diário (IAN-AF2015-2016), ajustado para a variabilidade intra-individual, para o total nacional, por sexo e grupo etário, ponderado para a distribuição da população Portuguesa

Tabela A2.5 - Ingestão média de energia, macronutrientes, fibra e álcool (IAN-AF 2015-2016), ajustada para a variabilidade intra-individual, por região (NUTS II), ponderada para a distribuição da população Portuguesa

Tabela A2.6 - Contributo percentual médio de macronutrientes e álcool para o valor energético total diário (IAN-AF 2015-2016), ajustado para a variabilidade intra-individual, por região (NUTS II), ponderado para a distribuição da população Portuguesa

Tabela A2.7 - - Ingestão média de micronutrientes (IAN-AF 2015-2016), ajustada para a variabilidade intra-individual, por sexo e grupo etário, ponderada para a distribuição da população Portuguesa

Tabela A2.8 - Ingestão média de micronutrientes (IAN-AF 2015-2016), ajustada para a variabilidade intra-individual, por grupo etário, ponderada para a distribuição da população Portuguesa

Tabela A2.9 - Percentagem de indivíduos que não atingem ou excedem os valores diários de referência por grupo etário

Tabela A2.10 - Percentagem de indivíduos que não atingem ou excedem os valores diários de referência por sexo

Tabela A2.11 - Percentagem de indivíduos que não atingem ou excedem os valores diários de referência por total nacional e por sexo

Tabela A2.1 - Ingestão média de energia, macronutrientes, fibra e álcool (IAN-AF 2015-2016), ajustada para a variabilidade intra-individual, para o total nacional e por sexo, ponderada para a distribuição da população Portuguesa

| | Nacional Média | Nacional Mediana (p25-p75) | Mulheres Média | Mulheres Mediana (p25-p75) | Homens Média | Homens Mediana (p25-p75) |
|-------------------------------|-------------------|-------------------------------|-------------------|-------------------------------|-----------------|-----------------------------|
| Água (g/dia) | 2076.1 | 2024.4(1540.7-2546.6) | 1943.1 | 1903.5(1472.2-2365.0) | 2216.9 | 2175.3(1634.0-2738.3) |
| Energia (kcal/dia) | 1911.7 | 1871.7(1477.8-2300.4) | 1684.9 | 1667.9(1368.2-1984.8) | 2157.5 | 2148.0(1685.2-2613.3) |
| (kJ/dia) | 8030.5 | 7862.0(6211.0-9659.3) | 7079.4 | 7008.3(5751.6-8337.2) | 9060.8 | 9021.3(7080.1-10971.1) |
| Proteína (g/dia) | 86.3 | 84.8(65.3-105.6) | 75.6 | 75.1(60.6-90.2) | 97.3 | 97.0(73.0-120.6) |
| Proteína (g/kg de peso) | 2.1 | 1.5(1.1-2.3) | 2.00 | 1.4(1.0-2.1) | 2.20 | 1.6(1.2-2.4) |
| Hidratos de carbono (g/dia) | 219.2 | 212.4(168.0-263.0) | 198.4 | 193.9(157.0-235.0) | 241.5 | 235.5(185.3-291.1) |
| Açúcares (g/dia) | 89.5 | 85.3(65.9-108.5) | 83.7 | 80.6(63.9-100.2) | 93.5 | 88.5(66.9-114.6) |
| Gordura total (g/dia) | 66.9 | 63.9(48.1-82.4) | 59.9 | 57.9(44.7-73.0) | 74.3 | 71.2(53.0-92.0) |
| AG saturados (g/dia) | 27.6 | 24.3(17.2-34.4) | 25.6 | 22.5(15.9-31.8) | 29.7 | 26.4(18.7-37.0) |
| AG monoinsaturados (g/dia) | 28.1 | 26.5(20.0-34.4) | 25.0 | 24.0(18.5-30.3) | 31.3 | 29.5(22.0-38.5) |
| AG polinsaturados (g/dia) | 11.8 | 10.8(7.8-14.7) | 10.9 | 10.0(7.3-13.5) | 12.8 | 11.7(8.4-15.9) |
| AG trans (g/dia) | 1.1 | 0.9(0.6-1.4) | 1.0 | 0.8(0.5-1.3) | 1.1 | 1.0(0.6-1.5) |
| Colesterol (mg/dia) | 285.5 | 268.8(188.6-363.6) | 252.4 | 239.7(173.2-317.7) | 320.3 | 305.7(211.5-411.4) |
| Ácido gordo linoleico (g/dia) | 11.2 | 9.9(6.8-14.1) | 10.0 | 8.9(6.1-12.6) | 12.4 | 11.2(7.7-15.7) |
| Fibra (g/dia) | 17.7 | 17.1(13.2-21.5) | 16.6 | 16.2(12.7-20.0) | 18.9 | 18.4(14.0-23.2) |
| Álcool (g/dia) | 11.7 | 2.1(0.4-8.5) | 2.7 | 0.9(0.3-2.6) | 14.4 | 5.1(0.7-17.8) |

Tabela A2.2 - Ingestão média de energia, macronutrientes, fibra e álcool (IAN-AF 2015-2016), ajustada para a variabilidade intra-individual, por grupo etário, ponderada para a distribuição da população Portuguesa

| | Crianças (<10 anos) | Crianças (<10 anos) | Adolescentes (10-17 anos) | Adolescentes (10-17 anos) | Adultos (18-64 anos) | Adultos (18-64 anos) | Idosos (65-84 anos) | Idosos (65-84 anos) |
|-------------------------------|---------------------|-----------------------|---------------------------|---------------------------|----------------------|------------------------|---------------------|-----------------------|
| | Média | Mediana (p25-p75) | Média | Mediana (p25-p75) | Média | Mediana (p25-p75) | Média | Mediana (p25-p75) |
| Água (g/dia) | 1383.7 | 1309.6(1000.1-1688.1) | 2046.4 | 1980.0(1602.4-2417.8) | 2367.5 | 2297.2(1877.1-2781.1) | 2121.0 | 2053.6(1665.6-2503.1) |
| Energia (kcal/dia) | 1444.3 | 1368.5(1026.5-1782.9) | 2122.6 | 2063.8(1710.6-2470.6) | 2088.8 | 2029.7(1677.4-2435.4) | 1828.4 | 1774.0(1459.3-2137.8) |
| (kJ/dia) | 6075.8 | 5758.9(4322.4-7496.9) | 8918.1 | 8673.0(7189.8-10378.1) | 8771.2 | 8523.6(7045.0-10225.1) | 7676.0 | 7448.2(6128.9-8973.6) |
| Proteína (g/dia) | 61.5 | 58.1(41.0-78.3) | 94.1 | 91.4(74.6-110.6) | 96.4 | 93.6(76.5-113.3) | 82.2 | 79.6(64.3-97.2) |
| Proteína (g/kg de peso) | 4.3 | 3.9(2.8-5.4) | 2.0 | 1.9(1.5-2.4) | 1.4 | 1.3(1.0-1.6) | 1.2 | 1.1(0.9-1.4) |
| Hidratos de carbono (g/dia) | 185.3 | 176.4(131.4-229.3) | 252.2 | 244.4(200.6-295.4) | 231.0 | 223.3(181.8-271.7) | 202.6 | 195.6(158.7-238.8) |
| Açúcares (g/dia) | 100.1 | 96.1(75.8-120.0) | 98.9 | 94.9(74.8-118.7) | 86.2 | 82.3(63.8-104.4) | 75.8 | 72.3(55.9-91.9) |
| Gordura total (g/dia) | 50.3 | 46.3(32.9-63.4) | 77.3 | 73.8(58.6-92.1) | 73.4 | 70.0(55.2-87.8) | 60.8 | 57.8(45.4-73.0) |
| AG saturados (g/dia) | 24.3 | 21.1(14.6-30.4) | 35.1 | 31.5(23.0-43.2) | 29.1 | 25.9(18.7-35.9) | 21.2 | 19.0(13.8-26.1) |
| AG monoinsaturados (g/dia) | 22.3 | 20.7(15.4-27.5) | 30.9 | 29.3(22.9-37.2) | 30.6 | 29.0(22.6-36.9) | 25.4 | 24.0(18.6-30.8) |
| AG polinsaturados (g/dia) | 8.2 | 7.4(5.3-10.2) | 12.9 | 11.9(9.0-15.7) | 13.4 | 12.3(9.3-16.2) | 10.8 | 9.9(7.5-13.1) |
| AG trans (g/dia) | 0.9 | 0.70(0.31-1.24) | 1.5 | 1.4(0.9-1.9) | 1.1 | 1.0(0.6-1.4) | 0.8 | 0.7(0.4-1.0) |
| Colesterol (mg/dia) | 193.4 | 172.8(113.7-251.3) | 323.3 | 305.7(230.9-396.5) | 324.6 | 306.6(230.8-398.7) | 255.1 | 239.1(176.5-316.1) |
| Ácido gordo linoleico (g/dia) | 7.5 | 6.3(4.1-9.6) | 13.3 | 11.9(8.6-16.3) | 12.6 | 11.3(8.2-15.5) | 9.9 | 8.9(6.5-12.2) |
| Fibra (g/dia) | 13.4 | 12.8(9.6-16.6) | 17.6 | 17.0(13.5-21.0) | 19.0 | 18.4(14.8-22.6) | 19.6 | 19.0(15.3-23.3) |
| Álcool (g/dia) | 0.6 | 0.2(0.0-0.5) | 2.0 | 0.6(0.2-1.8) | 15.0 | 4.2(1.4-12.7) | 26.0 | 8.7(3.2-23.7) |

Tabela A2.3 - Ingestão média de energia, macronutrientes, fibra e álcool (IAN-AF 2015-2016), ajustada para a variabilidade intra-individual, por sexo e por grupo etário, ponderada para a distribuição da população Portuguesa

| Mediana [p25-p75] | Mulheres | | | | Homens | | | |
|-------------------------------|-----------------------|---------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|---------------------------|-----------------------------|------------------------|
| | Crianças (<10 anos) | Adolescentes (10-17 anos) | Adultos (18-64 anos) | Idosos (65-84 anos) | Crianças (<10 anos) | Adolescentes (10-17 anos) | Adultos/Idosos (18-64 anos) | Idosos (65-84 anos) |
| Água (g/dia) | 1287.5(990.1-1640.0) | 1839.9(1493.4-2233.8) | 2119.5(1740.4-2547.8) | 1970.5(1609.0-2380.3) | 1319.5(1001.8-1717.4) | 2157.9(1762.3-2615.9) | 2518.6(2075.1-3028.6) | 2141.4(1745.9-2599.2) |
| Energia (kcal/dia) | 1360.9(1033.2-1718.7) | 1871.9(1596.0-2176.5) | 1747.2(1478.7-2044.7) | 1554.6(1309.7-1826.8) | 1392.1(1039.7-1828.4) | 2303.0(1943.8-2709.6) | 2397.9(2023.7-2820.6) | 2029.5(1700.7-2403.0) |
| (kJ/dia) | 5725.5(4350.7-7226.4) | 7865.5(6708.1-9143.1) | 7339.4(6213.1-8587.0) | 6530.2(5503.0-7671.5) | 5857.9(4378.5-7689.1) | 9676.0(8168.3-11382.0) | 10067.0(8497.2-11839.8) | 8517.3(7138.4-10083.0) |
| Proteína (g/dia) | 57.9(42.7-74.4) | 82.8(69.8-97.0) | 79.9(67.1-94.0) | 70.2(58.4-83.2) | 56.2(40.0-77.1) | 103.5(85.7-123.6) | 110.8(92.0-131.9) | 90.7(74.3-109.3) |
| Proteína (g/kg de peso) | 3.9(2.8-5.4) | 1.8(1.5-2.2) | 1.2(1.0-1.5) | 1.0(0.8-1.3) | 3.9(2.8-5.3) | 2.0(1.6-2.5) | 1.4(1.1-1.7) | 1.2(1.0-1.5) |
| Hidratos de carbono (g/dia) | 174.8(132.3-220.7) | 219.3(182.7-260.8) | 198.5(164.0-237.8) | 180.3(148.4-216.6) | 179.9(134.0-235.3) | 272.7(226.3-326.1) | 255.1(209.9-307.4) | 212.3(174.0-256.9) |
| Açúcares (g/dia) | 89.4(72.0-109.5) | 88.2(71.0-108.2) | 77.7(61.7-96.4) | 72.6(57.5-90.2) | 90.4(68.6-116.7) | 106.6(83.4-134.3) | 89.0(68.1-114.3) | 70.8(53.7-91.7) |
| Gordura total (g/dia) | 46.0(32.7-61.7) | 67.2(54.2-82.3) | 61.3(49.0-75.7) | 52.9(42.0-65.7) | 46.7(33.7-64.1) | 81.2(65.1-100.6) | 81.0(64.7-100.8) | 63.2(50.3-79.0) |
| AG saturados (g/dia) | 21.0(14.7-29.9) | 28.7(20.8-39.6) | 23.4(16.8-32.6) | 17.3(12.5-23.8) | 21.0(14.3-30.6) | 34.9(26.0-46.9) | 28.9(21.2-39.3) | 20.9(15.5-28.1) |
| AG monoinsaturados (g/dia) | 20.5(15.4-26.6) | 27.0(21.4-33.5) | 25.2(19.9-31.5) | 21.7(17.0-27.3) | 20.9(15.8-27.5) | 31.8(25.1-40.2) | 33.9(26.7-42.8) | 26.4(20.6-33.6) |
| AG polinsaturados (g/dia) | 7.2(5.2-9.9) | 11.0(8.3-14.4) | 11.1(8.4-14.7) | 9.1(6.9-12.0) | 7.4(5.4-10.3) | 13.1(10.0-17.0) | 13.7(10.5-17.8) | 10.8(8.3-14.2) |
| AG trans (g/dia) | 0.7(0.3-1.2) | 1.2(0.8-1.7) | 0.9(0.6-1.3) | 0.6(0.4-1.0) | 0.7(0.3-2.4) | 1.5(1.0-2.1) | 1.1(0.7-2.6) | 0.7(0.5-1.1) |
| Colesterol (mg/dia) | 171.2(109.0-249.8) | 284.6(218.8-363.5) | 258.8(196.8-333.9) | 217.9(164.0-283.6) | 170.9(110.8-253.2) | 343.8(264.1-439.3) | 360.0(276.4-459.8) | 274.5(206.5-357.0) |
| Ácido gordo linoleico (g/dia) | 5.9(3.9-8.9) | 10.5(7.6-14.5) | 9.9(7.2-13.7) | 7.9(5.7-10.9) | 6.9(4.5-10.4) | 13.1(9.8-17.7) | 13.1(9.7-17.7) | 9.6(7.1-12.9) |
| Fibra (g/dia) | 12.8(9.7-16.4) | 16.1(13.0-19.7) | 16.9(13.7-20.6) | 18.1(14.8-22.0) | 13.2(9.8-17.3) | 18.2(14.4-22.5) | 19.9(16.0-24.5) | 20.6(16.6-25.3) |
| Álcool (g/dia) | 0.2(0.1-0.5) | 0.6(0.2-1.4) | 1.4(0.6-3.4) | 2.2(0.9-5.3) | 0.2(0.1-0.5) | 0.9(0.4-2.3) | 10.5(4.2-23.7) | 20.5(10.3-38.9) |

Tabela A2.4 - Contributo percentual médio de macronutrientes e álcool para o valor energético total diário (IAN-AF2015-2016), ajustado para a variabilidade intra-individual, para o total nacional, por sexo e grupo etário, ponderado para a distribuição da população Portuguesa

| | Nacional | | Mulheres | | Homens | | Crianças (<10anos) | | Adolescentes (10-17anos) | | Adultos (18-64anos) | | Idosos (65-84anos) | |
|----------------------------|----------|-------------------|----------|-------------------|--------|-------------------|--------------------|-------------------|--------------------------|-------------------|---------------------|-------------------|--------------------|-------------------|
| | Média | Mediana (p25-p75) | Média | Mediana (p25-p75) | Média | Mediana (p25-p75) | Média | Mediana (p25-p75) | Média | Mediana (p25-p75) | Média | Mediana (p25-p75) | Média | Mediana (p25-p75) |
| Proteína (%VET) | 20.0 | 19.8 (17.7-22.0) | 20.0 | 19.8 (17.8-22.0) | 18.0 | 17.8 (15.7-20.1) | 18.5 | 18.3 (16.4-20.4) | 20.0 | 19.8 (17.8-21.9) | 20.6 | 20.4 (18.4-22.6) | 19.9 | 19.7 (17.7-21.9) |
| Hidratos de carbono (%VET) | 48.8 | 48.9 (44.2-53.6) | 49.9 | 50.0 (45.5-54.3) | 47.7 | 47.7 (42.8-52.7) | 53.0 | 53.1 (48.8-57.3) | 50.3 | 50.4 (46.0-54.6) | 46.9 | 47.0 (42.5-51.4) | 48.2 | 48.4 (43.9-52.7) |
| Açúcares simples (%VET) | 19.8 | 18.7 (14.9-23.5) | 20.7 | 19.8 (16.3-24.1) | 18.9 | 17.4 (13.5-22.8) | 27.1 | 26.5 (21.8-31.8) | 19.8 | 19.4 (16.0-23.2) | 17.3 | 16.9 (13.8-20.5) | 17.2 | 16.8 (13.6-20.3) |
| Gordura total (%VET) | 31.6 | 31.4 (27.9-35.1) | 31.9 | 31.8 (28.2-35.5) | 30.4 | 30.2 (26.8-33.7) | 30.9 | 30.8 (27.4-34.4) | 32.4 | 32.3 (28.8-35.9) | 32.1 | 32.0 (28.5-35.6) | 29.7 | 29.5 (26.1-33.0) |
| AG saturados (%VET) | 12.9 | 12.1 (9.4-15.5) | 13.4 | 12.5 (9.7-16.1) | 12.2 | 11.4 (8.9-14.6) | 15.3 | 14.4 (11.4-18.1) | 14.4 | 13.6 (10.8-17.1) | 12.3 | 11.5 (9.1-14.6) | 10.3 | 9.7 (7.7-12.2) |
| AG monoinsaturados (%VET) | 13.1 | 12.8 (10.9-15.0) | 13.1 | 12.9 (11.0-14.9) | 13.0 | 12.6 (10.8-14.8) | 14.1 | 13.7 (11.7-16.1) | 13.2 | 12.9 (11.1-15.0) | 12.9 | 12.6 (10.8-14.7) | 12.2 | 12.0 (10.2-13.9) |
| AG polinsaturados (%VET) | 5.7 | 5.5 (4.5-6.6) | 5.9 | 5.6 (4.6-6.9) | 5.2 | 5.0 (4.1-6.0) | 5.3 | 5.1 (4.2-6.1) | 5.6 | 5.4 (4.5-6.5) | 5.9 | 5.7 (4.7-6.9) | 5.4 | 5.2 (4.3-6.3) |
| Álcool (%VET) | 3.4 | 0.7 (0.1-2.7) | 1.0 | 0.4 (0.1-1.0) | 4.2 | 1.4 (0.2-5.2) | 0.2 | 0.1 (0.0-0.2) | 0.6 | 0.2 (0.1-0.5) | 4.3 | 1.3 (0.5-3.8) | 8.0 | 3.1 (1.2-8.0) |

Tabela A2.5 - Ingestão média de energia, macronutrientes, fibra e álcool (IAN-AF 2015-2016), ajustada para a variabilidade intra-individual, por região (NUTS II), ponderada para a distribuição da população Portuguesa

| | Norte | Norte | Centro | Centro | AM Lisboa | AM Lisboa | Alentejo | Alentejo | Algarve | Algarve | RA Madeira | RA Madeira | RA Açores | RA Açores |
|-------------------------------|--------|-----------------------|--------|-----------------------|-----------|------------------------|----------|------------------------|---------|-----------------------|------------|-----------------------|-----------|-----------------------|
| | Média | Mediana (p25-p75) | Média | Mediana (p25-p75) | Média | Mediana (p25-p75) | Média | Mediana (p25-p75) | Média | Mediana (p25-p75) | Média | Mediana (p25-p75) | Média | Mediana (p25-p75) |
| Água (g/dia) | 2069.8 | 2023.0(1561.8-2523.1) | 2125.2 | 2063.7(1613.6-2565.7) | 2208.3 | 2146.9(1688.7-2658.0) | 2336.6 | 2250.9(1682.3-2891.6) | 2396.7 | 2354.2(1811.5-2924.7) | 1795.0 | 1734.5(1359.0-2163.2) | 1936.0 | 1870.8(1460.0-2340.5) |
| Energia (kcal/dia) | 1958.8 | 1921.6(1538.0-2338.0) | 1930.4 | 1874.0(1507.1-2291.0) | 2043.0 | 1988.2(1605.8-2419.9) | 2072.7 | 2003.9(1594.0-2474.1) | 1968.8 | 1915.3(1558.7-2319.3) | 1747.5 | 1699.8(1388.7-2053.9) | 1955.4 | 1889.5(1489.9-2346.9) |
| (kJ/dia) | 8230.0 | 8072.7(6462.5-9820.8) | 8109.2 | 7873.2(6336.3-9619.2) | 8575.5 | 8345.1(6741.7-10157.2) | 8705.1 | 8417.9(6701.2-10388.6) | 8264.5 | 8040.6(6545.2-9734.0) | 7346.6 | 7147.0(5840.2-8634.5) | 8222.0 | 7945.3(6273.1-9862.9) |
| Proteína (g/dia) | 90.8 | 89.4(70.7-109.2) | 87.2 | 85.0(67.1-104.9) | 91.4 | 89.1(70.3-110.0) | 92.4 | 89.2(68.5-112.8) | 90.3 | 87.7(68.6-109.0) | 75.2 | 73.5(58.9-89.6) | 85.7 | 83.0(65.4-102.9) |
| Hidratos de carbono (g/dia) | 226.7 | 219.5(174.3-271.1) | 221.2 | 213.9(173.4-261.0) | 225.7 | 216.9(172.9-268.9) | 236.5 | 227.6(183.4-279.8) | 219.8 | 213.1(172.0-260.4) | 218.4 | 210.9(171.4-257.2) | 227.3 | 217.7(171.1-272.9) |
| Açúcares (g/dia) | 85.8 | 82.5(64.0-103.9) | 89.6 | 85.7(67.0-107.9) | 93.7 | 89.4(68.2-114.6) | 93.3 | 88.5(67.8-113.5) | 88.4 | 85.1(66.0-107.1) | 83.7 | 78.6(59.4-102.4) | 94.4 | 88.2(65.7-116.3) |
| Gordura total (g/dia) | 69.1 | 66.0(51.2-83.5) | 66.5 | 62.7(47.5-81.2) | 75.7 | 72.4(56.4-91.3) | 72.7 | 69.6(53.7-88.3) | 70.2 | 66.8(51.6-85.0) | 55.7 | 53.2(41.5-67.2) | 68.9 | 65.3(49.1-84.7) |
| AG saturados (g/dia) | 26.5 | 23.8(17.4-32.6) | 25.8 | 22.9(16.3-32.0) | 35.1 | 31.1(22.2-43.4) | 28.5 | 26.0(19.2-35.0) | 27.1 | 24.5(17.8-33.4) | 26.2 | 22.7(15.6-32.8) | 30.9 | 27.5(19.5-38.5) |
| AG monoinsaturados (g/dia) | 28.7 | 27.2(21.1-34.7) | 27.9 | 26.1(19.7-34.2) | 31.7 | 30.1(23.3-38.3) | 30.0 | 28.4(21.9-36.3) | 29.5 | 28.1(21.7-35.7) | 22.8 | 21.9(17.3-27.3) | 27.8 | 26.1(19.5-34.2) |
| AG polinsaturados (g/dia) | 12.4 | 11.5(8.5-15.3) | 11.2 | 10.4(7.7-13.8) | 13.6 | 12.4(9.1-16.7) | 12.6 | 11.6(8.5-15.6) | 12.2 | 11.3(8.4-15.1) | 10.4 | 9.5(7.0-12.8) | 11.7 | 10.7(7.7-14.6) |
| Colesterol (mg/dia) | 293.1 | 279.1(206.6-363.8) | 293.6 | 277.8(204.4-365.2) | 314.7 | 297.3(218.4-391.7) | 316.6 | 294.1(206.4-401.8) | 298.7 | 276.2(194.7-378.1) | 238.6 | 228.3(169.4-296.1) | 294.2 | 273.6(193.5-372.2) |
| Ácido gordo linoleico (g/dia) | 12.0 | 10.8(7.6-15.0) | 10.8 | 9.7(6.9-13.4) | 12.8 | 11.4(8.0-16.0) | 12.1 | 11.0(7.8-15.1) | 10.8 | 9.8(7.1-13.4) | 9.3 | 8.3(5.9-11.5) | 11.8 | 10.3(7.0-14.9) |
| Fibra (g/dia) | 18.5 | 17.9(14.1-22.2) | 18.3 | 17.6(13.9-22.0) | 18.1 | 17.6(13.8-21.9) | 19.2 | 18.6(14.7-23.0) | 18.7 | 18.2(14.5-22.4) | 16.7 | 16.2(12.8-20.0) | 17.2 | 16.2(12.4-20.9) |
| Cafeína (mg/dia) | 0 | (-) | 0 | (-) | 0 | (-) | 0 | (-) | 0 | (-) | 0 | (-) | 0 | (-) |
| Álcool (g/dia) | 12.6 | 2.3(0.5-9.5) | 15.9 | 2.6(0.5-10.3) | 9.9 | 2.7(0.6-9.0) | 14.8 | 2.5(0.5-10.0) | 9.4 | 2.8(0.6-9.4) | 5.6 | 2.2(0.5-6.3) | 9.7 | 2.2(0.5-8.3) |

Tabela A2.6 - Contributo percentual médio de macronutrientes e álcool para o valor energético total diário (IAN-AF 2015-2016), ajustado para a variabilidade intra-individual, por região (NUTS II), ponderado para a distribuição da população Portuguesa

| | Norte | Norte | Centro | Centro | AM Lisboa | AM Lisboa | Alentejo | Alentejo | Algarve | Algarve | RA Madeira | RA Madeira | RA Açores | RA Açores |
|----------------------------|-------|-------------------|--------|-------------------|-----------|-------------------|----------|-------------------|---------|-------------------|------------|-------------------|-----------|-------------------|
| | Média | Mediana (p25-p75) | Média | Mediana (p25-p75) | Média | Mediana (p25-p75) | Média | Mediana (p25-p75) | Média | Mediana (p25-p75) | Média | Mediana (p25-p75) | Média | Mediana (p25-p75) |
| Proteína (%VET) | 21.4 | 21.3(19.5-23.2) | 18.4 | 18.2(16.4-20.2) | 18.1 | 17.8(15.7-20.3) | 17.9 | 17.7(15.7-19.9) | 18.5 | 18.3(16.2-20.5) | 17.4 | 17.2(15.5-19.0) | 17.7 | 17.5(15.8-19.4) |
| Hidratos de carbono (%VET) | 49.0 | 49.2(44.7-53.5) | 48.7 | 48.8(44.1-53.5) | 46.8 | 46.9(42.3-51.4) | 48.6 | 48.7(43.7-53.6) | 47.8 | 47.9(43.2-52.5) | 52.5 | 52.6(48.4-56.8) | 49.5 | 49.5(44.8-54.3) |
| Açúcares simples (%VET) | 18.9 | 18.0(14.3-22.5) | 19.3 | 18.6(15.0-22.9) | 19.3 | 18.6(15.0-22.8) | 19.3 | 18.2(14.2-23.3) | 19.1 | 18.3(14.8-22.5) | 19.7 | 18.9(15.3-23.2) | 20.3 | 19.3(15.4-24.2) |
| Gordura total (%VET) | 32.5 | 32.4(29.0-35.9) | 30.1 | 30.0(26.6-33.5) | 32.5 | 32.4(29.1-35.8) | 31.1 | 30.9(28.0-34.0) | 31.5 | 31.4(28.0-34.9) | 28.1 | 28.1(24.9-31.2) | 30.7 | 30.6(27.3-33.9) |
| AG saturados (%VET) | 12.3 | 11.7(9.3-14.6) | 11.8 | 11.1(8.7-14.1) | 14.9 | 14.0(11.0-17.8) | 12.2 | 11.6(9.5-14.3) | 11.9 | 11.3(9.1-14.1) | 13.0 | 12.0(9.1-15.8) | 13.3 | 12.7(10.4-15.7) |
| AG monoinsaturados (%VET) | 13.2 | 12.9(11.2-15.0) | 12.7 | 12.4(10.7-14.4) | 13.6 | 13.4(11.6-15.4) | 12.8 | 12.5(11.0-14.3) | 13.3 | 13.1(11.5-14.9) | 11.6 | 11.4(10.0-13.0) | 12.4 | 12.2(10.5-14.0) |
| AG polinsaturados (%VET) | 6.0 | 5.8(4.8-7.0) | 5.1 | 5.0(4.1-6.0) | 5.8 | 5.6(4.6-6.8) | 5.4 | 5.2(4.3-6.2) | 5.5 | 5.3(4.3-6.4) | 5.3 | 5.0(4.1-6.2) | 5.2 | 5.0(4.1-6.0) |
| Álcool (%VET) | 3.8 | 0.8(0.2-3.2) | 4.9 | 0.9(0.2-3.4) | 3.0 | 0.9(0.2-2.9) | 3.5 | 0.8(0.2-2.8) | 2.7 | 0.9(0.2-2.8) | 2.1 | 0.8(0.2-2.3) | 2.5 | 0.7(0.2-2.4) |

Tabela A2.7 - Ingestão média de micronutrientes (IAN-AF 2015-2016), ajustada para a variabilidade intra-individual, por sexo e grupo etário, ponderada para a distribuição da população Portuguesa

| Mediana [p25-p75] | Mulheres | | | | Homens | | | |
|-----------------------|------------------------|---------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|---------------------------|-----------------------------|------------------------|
| | Crianças (<10 anos) | Adolescentes (10-17 anos) | Adultos (18-64 anos) | Idosos (65-84 anos) | Crianças (<10 anos) | Adolescentes (10-17 anos) | Adultos/Idosos (18-64 anos) | Idosos (65-84 anos) |
| Vitamina A | 653.7 (459.3-925.7) | 591.0 (418.8-828.5) | 590.1 (418.1-827.1) | 589.9 (418.0-826.9) | 644.6 (447.9-919.0) | 643.7 (447.2-917.7) | 606.6 (420.1-867.1) | 509.4 (350.9-731.9) |
| Carotenos (µg/dia) | 3045.4 (2037.5-4396.0) | 2269.6 (1525.0-3253.8) | 2607.5 (1772.1-3702.4) | 3065.7 (2125.0-4281.3) | 3072.1 (2029.7-4468.4) | 2325.3 (1517.9-3415.3) | 2525.1 (1659.9-3686.2) | 2945.2 (1972.9-4232.2) |
| Vitamina D (µg/dia) | 6.3 (3.1-15.8) | 3.5 (2.0-6.3) | 3.5 (1.9-6.2) | 3.5 (2.0-6.3) | 6.7 (3.8-13.4) | 4.3 (2.7-6.8) | 4.1 (2.6-6.6) | 3.8 (2.4-6.1) |
| Tocoferol (mg/dia) | 8.0 (6.0-10.8) | 9.3 (6.9-12.4) | 9.3 (6.9-12.4) | 8.6 (6.4-11.5) | 8.7 (6.6-11.4) | 10.3 (7.8-13.5) | 10.6 (8.0-13.8) | 8.8 (6.6-11.5) |
| Tiamina (mg/dia) | 1.3 (1.1-1.7) | 1.3 (1.0-1.7) | 1.3 (1.0-1.6) | 1.2 (1.0-1.6) | 1.3 (1.0-1.6) | 1.6 (1.3-2.0) | 1.7 (1.3-2.1) | 1.4 (1.1-1.7) |
| Riboflavina (mg/dia) | 1.6 (1.1-2.1) | 1.6 (1.3-2.1) | 1.5 (1.2-2.0) | 1.5 (1.1-1.9) | 1.6 (1.2-2.1) | 2.0 (1.6-2.5) | 1.8 (1.5-2.3) | 1.5 (1.2-1.9) |
| Niacina (mg EN/dia) | 24.3 (18.0-31.8) | 34.6 (28.3-42.0) | 34.1 (27.9-41.5) | 31.9 (26.0-38.9) | 23.4 (17.1-31.8) | 42.5 (34.8-51.4) | 46.6 (38.3-56.2) | 39.0 (31.8-47.4) |
| Vitamina B6 (mg/dia) | 1.6 (1.1-2.1) | 1.9 (1.5-2.4) | 1.9 (1.5-2.4) | 1.9 (1.5-2.4) | 1.4 (1.0-2.0) | 2.4 (1.9-3.0) | 2.5 (2.0-3.1) | 2.1 (1.7-2.7) |
| Vitamina B12 (mg/dia) | 2.7 (1.7-4.2) | 4.5 (3.1-6.4) | 4.8 (3.3-6.8) | 4.2 (2.9-6.0) | 2.7 (1.6-4.2) | 5.1 (3.6-7.1) | 5.7 (4.0-7.9) | 4.8 (3.3-6.7) |
| Vitamina C (mg/dia) | 93.7 (62.5-137.1) | 96.5 (64.5-141.0) | 104.3 (70.0-151.7) | 113.4 (76.6-164.1) | 98.2 (65.0-143.8) | 100.6 (66.7-147.0) | 112.3 (75.1-162.9) | 111.2 (74.3-161.5) |
| Folatos (µg/dia) | 191.5 (147.8-248.1) | 222.4 (172.4-286.9) | 245.7 (190.3-317.2) | 260.1 (201.7-335.5) | 192.9 (149.7-248.7) | 251.8 (198.2-319.8) | 285.7 (224.9-362.9) | 264.6 (208.1-336.6) |
| Potássio (mg/dia) | 2504.3 (2000.6-3047.8) | 2891.4 (2421.1-3416.6) | 2989.7 (2508.6-3525.7) | 3044.4 (2557.9-3586.1) | 2538.9 (2039.5-3123.1) | 3408.7 (2852.2-4040.1) | 3901.4 (3285.7-4595.7) | 3638.9 (3049.8-4305.2) |
| Cálcio (mg/dia) | 781.3 (605.0-990.2) | 757.4 (597.5-948.5) | 731.4 (575.9-917.6) | 723.8 (569.5-908.4) | 850.5 (643.6-1081.8) | 922.4 (736.9-1138.8) | 829.9 (657.2-1032.7) | 764.3 (602.7-954.5) |
| Fósforo (mg/dia) | 960.2 (733.5-1194.5) | 1215.8 (1027.0-1425.2) | 1167.0 (982.1-1372.5) | 1082.4 (907.3-1277.7) | 975.9 (702.0-1283.7) | 1507.6 (1264.8-1778.4) | 1536.3 (1288.0-1812.8) | 1308.0 (1084.2-1559.1) |
| Magnésio (mg/dia) | 191.9 (145.5-244.7) | 256.2 (212.2-308.9) | 266.4 (220.8-321.1) | 269.4 (223.2-324.5) | 190.9 (147.3-244.8) | 300.3 (250.1-358.4) | 350.2 (293.4-415.5) | 313.0 (260.7-373.4) |
| Ferro (mg/dia) | 8.5 (6.6-11.0) | 10.7 (8.5-13.6) | 10.9 (8.6-13.8) | 10.3 (8.1-13.0) | 8.9 (7.0-11.4) | 12.1 (9.7-15.1) | 14.2 (11.3-17.7) | 13.4 (10.8-16.8) |
| Zinco (mg/dia) | 6.9 (5.3-9.0) | 9.7 (7.9-11.9) | 9.4 (7.6-11.5) | 8.3 (6.8-10.2) | 7.1 (5.2-9.5) | 12.1 (10.0-14.5) | 12.4 (10.3-14.9) | 10.2 (8.4-12.3) |
| Sódio (mg/dia) | 1637.9 (1066.2-2292.3) | 2731.1 (2247.6-3281.4) | 2689.7 (2208.9-3237.1) | 2448.9 (2000.9-2961.1) | 1642.9 (988.4-2448.7) | 3254.7 (2625.7-3977.6) | 3699.8 (3013.6-4482.7) | 3260.0 (2623.8-3991.7) |

Tabela A2.8 - Ingestão média de micronutrientes (IAN-AF 2015-2016), ajustada para a variabilidade intra-individual, por grupo etário, ponderada

| | Crianças (<10 anos) | Crianças (<10 anos) | Adolescentes (10-17 anos) | Adolescentes (10-17 anos) | Adultos (18-64 anos) | Adultos (18-64 anos) | Idosos (65-84 anos) | Idosos (65-84 anos) |
|-----------------------|---------------------|------------------------|---------------------------|---------------------------|----------------------|------------------------|---------------------|------------------------|
| | Média | Mediana (p25-p75) | Média | Mediana (p25-p75) | Média | Mediana (p25-p75) | Média | Mediana (p25-p75) |
| Vitamina A | 768.9 | 674.0 (469.2-961.5) | 694.2 | 612.8 (429.4-867.2) | 675.4 | 595.9 (417.2-844.2) | 623.2 | 549.0 (383.6-779.4) |
| Carotenos (µg/dia) | 3426.9 | 3062.4 (2048.2-4407.0) | 2600.9 | 2313.6 (1533.3-3354.2) | 2859.7 | 2554.5 (1706.2-3678.9) | 3368.3 | 3041.7 (2075.3-4303.8) |
| Vitamina D (µg/dia) | 18.2 | 6.6 (3.4-15.0) | 5.3 | 3.9 (2.3-6.6) | 5.3 | 3.8 (2.2-6.6) | 5.3 | 3.8 (2.2-6.6) |
| Tocoferol (mg/dia) | 9.1 | 8.3 (6.2-11.1) | 10.7 | 9.8 (7.4-13.0) | 10.8 | 9.9 (7.4-13.1) | 9.5 | 8.7 (6.5-11.6) |
| Tiamina (mg/dia) | 1.3 | 1.3 (1.0-1.6) | 1.6 | 1.5 (1.2-1.9) | 1.6 | 1.5 (1.2-1.9) | 1.4 | 1.3 (1.0-1.7) |
| Riboflavina (mg/dia) | 1.7 | 1.5 (1.1-2.1) | 2.0 | 1.9 (1.5-2.4) | 1.8 | 1.7 (1.3-2.1) | 1.6 | 1.5 (1.2-1.9) |
| Niacina (mg EN/dia) | 26.3 | 24.6 (17.8-33.0) | 39.7 | 38.1 (30.7-46.9) | 41.5 | 39.8 (32.1-49.0) | 36.8 | 35.2 (28.3-43.5) |
| Vitamina B6 (mg/dia) | 1.6 | 1.5 (1.1-2.0) | 2.3 | 2.2 (1.7-2.8) | 2.3 | 2.2 (1.7-2.8) | 2.1 | 2.0 (1.6-2.5) |
| Vitamina B12 (mg/dia) | 3.3 | 2.7 (1.7-4.2) | 5.1 | 4.5 (3.1-6.4) | 5.4 | 4.8 (3.3-6.8) | 4.7 | 4.2 (2.9-6.0) |
| Vitamina C (mg/dia) | 120.1 | 105.1 (69.8-153.8) | 110.4 | 96.7 (64.3-141.4) | 121.6 | 107.0 (71.6-155.5) | 130.6 | 115.4 (77.7-166.7) |
| Folatos (µg/dia) | 203.5 | 188.9 (145.5-245.1) | 256.8 | 239.7 (186.6-307.8) | 282.8 | 264.1 (205.6-339.1) | 279.5 | 261.0 (203.3-335.0) |
| Potássio (mg/dia) | 2573.3 | 2478.9 (1949.9-3093.8) | 3270.2 | 3182.3 (2626.6-3817.8) | 3470.5 | 3380.6 (2800.0-4043.0) | 3421.1 | 3331.8 (2757.5-3987.5) |
| Cálcio (mg/dia) | 845.5 | 810.4 (620.7-1031.0) | 874.7 | 838.7 (663.2-1046.7) | 811.2 | 776.5 (610.8-973.6) | 776.6 | 742.8 (583.1-933.1) |
| Fósforo (mg/dia) | 1017.0 | 990.3 (717.6-1279.0) | 1383.9 | 1350.0 (1117.9-1613.0) | 1359.4 | 1325.5 (1095.1-1586.8) | 1226.6 | 1193.9 (980.1-1437.5) |
| Magnésio (mg/dia) | 199.3 | 188.0 (141.7-244.4) | 289.0 | 278.3 (228.6-337.7) | 315.2 | 303.8 (250.0-367.9) | 297.9 | 286.9 (235.7-347.9) |
| Ferro (mg/dia) | 9.5 | 8.9 (6.9-11.5) | 12.1 | 11.3 (8.9-14.4) | 13.2 | 12.4 (9.7-15.8) | 12.5 | 11.7 (9.2-15.0) |
| Zinco (mg/dia) | 7.5 | 7.0 (5.2-9.3) | 11.3 | 10.8 (8.8-13.3) | 11.2 | 10.7 (8.6-13.2) | 9.7 | 9.3 (7.5-11.4) |
| Sódio (mg/dia) | 1757.1 | 1612.5 (1033.6-2325.0) | 3025.4 | 2916.4 (2326.8-3604.9) | 3263.4 | 3151.1 (2528.1-3876.3) | 2911.7 | 2804.1 (2230.0-3475.6) |

para a distribuição da
Portuguesa

Tabela A2.9 -
indivíduos que não
excedem os valores
referência por grupo

| | | VDR ^(a) | Crianças (<10 anos) | Adolescentes (10-17 anos) | Adultos (18-64 anos) | Idosos (65-84 anos) |
|-------------------------|---|------------------------|------------------------|------------------------------|-------------------------|------------------------|
| Fibra | < | AI ^(b) | 40.7 | 72.7 | 83.9 | 88.6 |
| Açúcares ^(c) | < | 10% VET ^(d) | 15.9 | 26.3 | 13 | 4.5 |
| Gordura | | Baixo | 67.7 | 0.5 | 0.4 | 2.5 |
| Gordura | | Adequado | 28.2 | 78.6 | 75.5 | 89.7 |
| Gordura | | Alto | 4.1 | 20.9 | 24.1 | 7.8 |
| Hidratos de carbono | | Baixo | 7.9 | 16.6 | 36.1 | 22.5 |
| Hidratos de carbono | | Adequado | 75.6 | 75.7 | 61.8 | 72.1 |
| Hidratos de carbono | | Alto | 16.5 | 7.7 | 2.1 | 5.4 |
| Sódio | > | UL ^(e) | 66.3 | 74.4 | 81.6 | 58 |
| Cálcio | < | AR ^(f) | 11.2 | 53.8 | 44.6 | 54.6 |
| Potássio | < | AI ^(g) | 0.9 | 37.9 | 46.2 | 65 |
| Vitamina D | < | AI | 92 | 97.5 | 96 | 95 |
| Folatos | | AR | 8.6 | 42.5 | 43.9 | 58.6 |

população

Percentagem de
atingem ou
diários de
etário

(a) VDR - Valor diário de referência

(b) AI - *Adequate Intake*

(c) Contributo dos alimentos dos grupos Doces, Refrigerantes (não incluindo néctares), Bolos (incluindo pastelaria), Bolachas e Biscoitos, Cereais de Pequeno Almoço e Cereais Infantis.

(d) VET - Valor Energético Total

(e) UL - *Tolerable Upper Intake Level*

(f) AR - *Average Requirement*

Tabela A2.10 - Percentagem de indivíduos que não atingem ou excedem os valores diários de referência por sexo

| | VDR ^(a) | Mulheres | | | | Homens | | | |
|-------------------------|--------------------------|---------------------|---------------------------|----------------------|---------------------|---------------------|---------------------------|----------------------|---------------------|
| | | Crianças (<10 anos) | Adolescentes (10-17 anos) | Adultos (18-64 anos) | Idosos (65-84 anos) | Crianças (<10 anos) | Adolescentes (10-17 anos) | Adultos (18-64 anos) | Idosos (65-84 anos) |
| Água | < AI ^(b) | 44.2 | 72.7 | 56.1 | 67.6 | 43.8 | 71.9 | 62.6 | 81.7 |
| Proteína | < AR | 0 | 0.5 | 3.1 | 15.1 | 0 | 0 | 0.1 | 0.8 |
| Fibra | < AI | 38.6 | 75.2 | 89.6 | 86.2 | 35.5 | 69.4 | 79.9 | 85.8 |
| Açúcares ^(c) | > 10% VET ^(d) | 19.3 | 19.6 | 11.4 | 6.2 | 16.3 | 30.5 | 14.9 | 3.7 |
| Álcool | > Máximo | 0 | 0.2 | 0.8 | 1.3 | 0 | 0 | 3.7 | 15.4 |
| Gordura | Baixo | 65.4 | 0.9 | 0.5 | 2.2 | 70 | 0.2 | 0.3 | 3.1 |
| Gordura | Adequado | 30.4 | 79.8 | 74.3 | 86.1 | 26 | 77.1 | 76.7 | 92.4 |
| Gordura | Alto | 4.2 | 19.3 | 25.2 | 11.7 | 4 | 22.7 | 23 | 4.5 |
| Hidratos de Carbono | Baixo | 7.6 | 14.9 | 28.2 | 13.9 | 8.4 | 16.3 | 44.4 | 33.7 |
| Hidratos de Carbono | Adequado | 75.1 | 76.2 | 68.2 | 75.6 | 78.3 | 77.3 | 54.5 | 64.2 |
| Hidratos de Carbono | Alto | 17.3 | 8.9 | 3.6 | 10.5 | 13.3 | 6.4 | 1.1 | 2.1 |
| Sódio | > UL ^(e) | 62.4 | 69.1 | 70.8 | 37.6 | 72 | 82.8 | 90.6 | 82 |
| Cálcio | < AR ^(f) | 16.9 | 57.5 | 50.6 | 59.2 | 6.3 | 49.4 | 37 | 48.9 |
| Potássio | < AI | 1.9 | 45 | 60.1 | 75.2 | 0.2 | 30.4 | 29.1 | 52 |
| Ferro | < AR | 13.6 | 18.5 | 13.6 | 19.7 | 3.2 | 11.4 | 0.6 | 0.3 |
| Magnésio | < AI | 45.9 | 48.2 | 58.2 | 76.1 | 31.5 | 69.3 | 53 | 74.4 |
| Vitamina A | < AR | 7 | 32.9 | 33.4 | 29.6 | 2.3 | 27 | 39.6 | 40.9 |
| Vitamina D | < AI | 94.4 | 94.4 | 94.4 | 94.4 | 99.2 | 99 | 98.1 | 96.8 |
| Tocoferol | < AI | 33.9 | 66.9 | 67.2 | 67.4 | 32.3 | 76.7 | 67.1 | 83.1 |
| Folatos | < AR | 12.2 | 46.2 | 49.3 | 61.2 | 5.4 | 37.3 | 36.9 | 54.2 |
| Vitamina B6 | < AR | 1.5 | 13.7 | 16.8 | 16.3 | 0.3 | 6.9 | 7.7 | 13.5 |
| Vitamina C | < AR | 2.1 | 21.7 | 29.2 | 25.1 | 1.1 | 19.7 | 29.7 | 42.8 |

(a) VDR - Valor diário de referência

(b) AI - Adequate Intake

- (c) Contributo dos alimentos dos grupos Doces, Refrigerantes (não incluindo néctares), Bolos (incluindo pastelaria), Bolachas e Biscoitos, Cereais de Pequeno Almoço e Cereais Infantis.
 (d) VET - Valor Energético Total
 (e) UL - *Tolerable Upper Intake*
 (f) AR - *Average Requirement*

Tabela A2.11 - Percentagem valores diários de referência

| | | | VDR | Nacional | Mulheres | Homens |
|---------------------|---|----------|-----|----------|----------|--------|
| Água | < | AI | | 59.0 | 56.9 | 61 |
| Proteína | < | AR | | 1.9 | 3.6 | 0.2 |
| Fibra | < | AI | | 76.3 | 79.7 | 72.2 |
| Açúcares* | > | 10% VET | | 15.4 | 13.4 | 15.4 |
| Álcool | > | Máximo | | 2.0 | 0.6 | 3.4 |
| Gordura | | Baixo | | 15.5 | 15.1 | 15.9 |
| Gordura | | Adequado | | 66.7 | 66.5 | 66.8 |
| Gordura | | Alto | | 17.8 | 18.4 | 17.3 |
| Hidratos de carbono | | Baixo | | 27.8 | 21.6 | 34.4 |
| Hidratos de carbono | | Adequado | | 66.8 | 71.3 | 61.9 |
| Hidratos de carbono | | Alto | | 5.4 | 7.1 | 3.7 |
| Sódio | > | UL | | 75.9 | 65.5 | 85.9 |
| Cálcio | < | AR | | 41.7 | 47.6 | 34.7 |
| Potássio | < | AI | | 36.9 | 46.8 | 24.7 |
| Ferro | < | AR | | 8.7 | 14.9 | 2.4 |
| Ferro (grávidas) | < | | | | 2.7 | |
| Magnésio | < | AI | | 54.0 | 56.1 | 51.8 |
| Vitamina A | < | AR | | 28.6 | 27.1 | 30 |
| Vitamina D | < | AI | | 95.2 | 94.4 | 98.3 |
| Tocoferol | < | AI | | 60.8 | 59.8 | 61.8 |
| Folatos | < | AR | | 39.9 | 44.8 | 33.5 |

Level

de indivíduos que não atingem ou excedem os por total nacional e por sexo

| | | | | | |
|--------------------|---|----|------|------|------|
| Folatos (grávidas) | < | AR | | 15.5 | |
| Vitamina B6 | < | AR | 10.5 | 14 | 6.9 |
| Vitamina C | < | AR | 22.6 | 21.8 | 23.3 |

- (a) VDR - Valor diário de referência
- (b) AI - *Adequate Intake*
- (c) Contributo dos alimentos dos grupos Doces, Refrigerantes (não incluindo néctares), Bolos (incluindo pastelaria), Bolachas e Biscoitos, Cereais de Pequeno Almoço e Cereais Infantis.
- (d) VET - Valor Energético Total
- (e) UL - *Tolerable Upper Intake Level*
- (f) AR - *Average Requirement*