



Associação Nacional dos Industriais de Gelados
Alimentares, Óleos, Margarinas e Derivados

ASSEMBLEIA DA REPÚBLICA	
Divisão de Apoio às Comissões	
COFAP	
N.º Único	<u>411581</u>
Entrada/Série n.º	<u>381</u> Data <u>3/11/11</u>

Ao cuidado do Exmo. Senhor Dr. Eduardo Cabrita

**Presidente da Comissão Parlamentar de Orçamento, Finanças
e Administração Pública**

Palácio de São Bento
1249-068 – Lisboa

Lisboa, 28 de Outubro de 2011

Assunto - Pedido de audiência:

Margarinas e manteigas - A disparidade da tributação em IVA

Exmos. Senhores,

A ANIGOM - Associação Nacional dos Industriais de Gelados Alimentares, Óleos, Margarinas e Derivados, tem vindo a acompanhar com muita preocupação a evolução verificada ao nível do diferente tratamento fiscal, em sede de IVA, conferido às margarinas e às manteigas.

Com efeito, importa, desde logo, referir que se trata de produtos do mesmo tipo e em concorrência directa, tal como é estabelecido no Regulamento (CE) n.º 2991/94, do Conselho da União Europeia.

No entanto, de acordo com a Proposta de Lei do Orçamento do Estado para 2012, as margarinas deverão passar a ser tributadas, em sede de IVA, à taxa de 23%, mantendo-se as manteigas na tabela que prevê a aplicação da taxa reduzida de 6%.



Associação Nacional dos Industriais de Gelados
Alimentares, Óleos, Margarinas e Derivados

Em face do tratamento fiscal desigual, que temos por injustificado, discriminatório e prejudicial ao mercado concorrencial destes produtos, vimos pela presente solicitar a V. Exa. uma **audiência junto da Comissão Parlamentar de Orçamento, Finanças e Administração Pública**, com a **urgência necessária tendo em conta os prazos de discussão da Proposta de Lei do Orçamento do Estado por parte da Assembleia da República**, no sentido de expormos os seguintes aspectos fundamentais, envidando-se assim esforços para que tal situação de patente injustiça e eventual ilegalidade, não venha a concretizar-se:

- **O tratamento desigual de produtos do mesmo tipo e em concorrência directa ofende o princípio da neutralidade do IVA, quer na produção, porque altera decisões de produção dos agentes económicos, quer no consumo, por influenciar directamente as decisões dos consumidores. Este princípio da neutralidade é amplamente reconhecido como princípio básico orientador ao nível da legislação e jurisprudência comunitárias;**
- **O não cumprimento do princípio da neutralidade do IVA influencia directamente as decisões dos consumidores e pode vir a contribuir para a alteração das decisões de produção dos agentes económicos;**
- **As margarinas são primordialmente consumidas pelas classes sociais com menores rendimentos. O tratamento fiscal desfavorável à margarina prejudica claramente os consumidores de mais baixos rendimentos;**
- **O consumo de margarina promove uma melhoria da saúde pública, estando em linha com as recomendações da Organização Mundial de Saúde e de diversas instituições com reconhecida reputação nesta área.**



Associação Nacional dos Industriais de Gelados
Alimentares, Óleos, Margarinas e Derivados

Junta-se em anexo um documento contendo uma análise técnica detalhada e justificativa das conclusões acima enunciadas, para o que solicitamos a V. melhor atenção.

Face ao exposto, certos de que V. Exa. reconhecerá a importância da actual diligência, requer-se a V. Exa. que se digne deferir o presente pedido de audiência com carácter de urgência, designando, para o efeito, a data e a hora que for da V. melhor conveniência.

Entretanto, a ANIGOM subscreve-se com elevada consideração, apresentando os melhores cumprimentos,

Dante Lacerda Dias
Presidente



Associação Nacional dos Industriais de Gelados
Alimentares, Óleos, Margarinas e Derivados

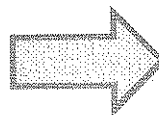
Margarinas - Taxa do IVA

Outubro 2011

Proposta de Lei do Orçamento do Estado para 2012



MARGARINAS PASSAM A SER SUJEITAS, EM SEDE DE IVA, À TAXA NORMAL: 23%
VS
MANTEIGAS MANTÊM TRIBUTAÇÃO, EM SEDE DE IVA, À TAXA REDUZIDA: 6%



Diferença de
17 pontos
percentuais!

AGRAVAMENTO DA DISCRIMINAÇÃO FISCAL ENTRE MARGARINAS E MANTEIGAS

A Margarina e a Manteiga são produtos do mesmo tipo e em concorrência directa, tal como decorre do Regulamento (CE) nº 2991/94, do Conselho:

" (...) os produtos abrangidos pelo presente Regulamento devem ser considerados concorrentes, dado que são comparáveis do ponto de vista de determinadas características, nomeadamente do aspecto e da utilização."

A discriminação das taxas de IVA aplicadas às Margarinas (23%) e às Manteigas (6%), sendo **produtos equivalentes, em concorrência, substitutos e com finalidade e modo de uso absolutamente idênticos**, não tem qualquer fundamento.

Pelo contrário:

Todas as razões – **ECONÓMICAS, SOCIAIS E DE SAÚDE PÚBLICA** – apontam, pelo menos, para a igualdade das taxas de IVA desses produtos, como se verifica na quase totalidade dos países da União Europeia;

O tratamento diferenciado é **claramente desfavorável aos consumidores de mais baixos rendimentos e não promove um padrão alimentar mais saudável**, em linha com as recomendações da Organização Mundial de Saúde.

A aplicação da mesma taxa de IVA às Margarinas e às Manteigas permite salvaguardar as decisões dos consumidores em mercado concorrencial, sem que se distorçam pela via fiscal.

1.

As Margarinas são primordialmente consumidas pelas classes sociais com menores rendimentos

- Estudos independentes [Kantar, Painel de Consumidores Portugal, 2009] demonstram que as Margarinas são primordialmente consumidas pelas **classes sociais baixa e média-baixa, no Interior do País e por lares de casais com filhos**.
- Contrariamente, o perfil de consumo das Manteigas apresenta uma **predominância de consumo nas classes sociais alta, média e média-alta e em áreas urbanas**.
- Perante estas diferenças nos perfis de consumo dos dois tipos de produtos, a discriminação existente em sede de IVA, e que agora se propõe agravar, reveste-se de um **carácter socialmente injusto**.

A aplicação de uma mesma taxa de IVA a estes produtos é pois uma medida socialmente justa e urgente

2.

O consumo de Margarinas contribui para a melhoria da Saúde Pública

- As recomendações nutricionais emitidas por reputadas instituições, como a Organização Mundial de Saúde e a World Heart Federation, são **unâнимes em promover a substituição do consumo de gorduras saturadas (cerca de 70% da composição da Manteiga) pelas insaturadas (cerca de 70% da composição das Margarinas)**, tendo por base benefícios cientificamente demonstrados na saúde pública.

A aplicação de uma mesma taxa de IVA a estes produtos é pois uma medida que urge por razões de saúde pública

3.

O tratamento desigual é fonte de distorção concorrencial que ameaça a produção de Margarinas

- Mais de 90% do total de Margarinas comercializadas em Portugal é de **fabrico local**, tendo esta medida um forte impacto nas **centenas de postos de trabalho** envolvidos nesta actividade produtiva.
- A exportação de Margarinas é também uma forte aposta do sector, tendo em 2010 sido produzidas mais de 37.000 Toneladas em Portugal, das quais **13% se destinaram ao mercado externo**.
- A aplicação de uma mesma taxa de IVA às Margarinas e às Manteigas introduziria condições de igualdade concorrencial, eliminaria as distorções existentes e contribuiria para a manutenção de postos de trabalho.

A aplicação de uma mesma taxa de IVA a estes produtos é pois uma medida necessária ao mercado concorrencial e a manutenção do sector.

O PRINCÍPIO DA NEUTRALIDADE DO IVA

O princípio da neutralidade como princípio básico orientador

- O princípio da neutralidade no IVA decorre directamente do Tratado de Roma e está plasmado em Directivas do IVA, sendo um dos pilares que está na base da adopção deste imposto (em rejeição do modelo dos impostos em cascata).
- 8º considerando da Primeira Directiva 67/227/CEE do Conselho, de 11 de Abril de 1967:

"(...) a substituição dos sistemas de impostos cumulativos em cascata em vigor na maior parte dos Estados-Membros pelo sistema de imposto sobre o valor acrescentado deve conduzir, ainda que as taxas e isenções não sejam harmonizadas ao mesmo tempo, a uma neutralidade concorrencial, no sentido de que, em cada país, mercadorias de um mesmo tipo estejam sujeitas à mesma carga fiscal (...)"

- O princípio da neutralidade do IVA tem sido sistematicamente invocado contra as legislações nacionais tidas por incompatíveis com as regras comunitárias, tendo sido inúmeras vezes aplicado pelo Tribunal de Justiça da União Europeia ("TJUE"):
 - Acórdão de 3 de Maio de 2001 – Comissão contra França – Processo C-481/98;
 - Acórdão de 11 de Outubro de 2001, *Christiane Adam* - Processo C-267/99.
 - Acórdão de 28 de Junho de 2007 – *JP Morgan* – Processo C-363/05;
- O princípio da neutralidade tem como corolários o **princípio jurídico da não discriminação**, da **igualdade de tratamento de actividades similares** e da **eliminação de distorções de concorrência**, nomeadamente, impondo:

A) Uma igualdade de tratamento em mercadorias similares;

Prestações de serviços ou entregas de bens que estão em concorrência não devem, portanto, ser tratados de maneira diferente do ponto de vista do IVA.

- Acórdão de 11 de Outubro de 2001, *Christiane Adam* - Processo C-267/99.;
- Acórdão de 7 de Setembro de 1999, *Caso GREEGG* – Processo C-216/97.

Caso TNT – Acórdão de 23 de Abril de 2009 – Processo C-357/07:

“O princípio da neutralidade fiscal que está na base do sistema comum do imposto (...) não permite que os operadores económicos que efectuem as mesmas operações sejam tratados diferentemente em matéria de cobrança do IVA. Nele se inclui o princípio da eliminação das distorções de concorrência, resultantes de um tratamento diferenciado do ponto de vista do IVA”.

- B) Que o IVA incida da mesma forma em todas as operações, independentemente da extensão das cadeias de produção.

A neutralidade do imposto deve verificar-se, no IVA, relativamente à produção – *neutralidade na produção* – e ao consumo – *neutralidade no consumo*.

NEUTRALIDADE NA PRODUÇÃO

O IVA
é neutro porque não induz os
produtores a alterações nas
decisões e forma de
organização do processo
produtivo

NEUTRALIDADE NO CONSUMO

O IVA
é neutro porque não influi nas
escolhas dos bens pelos
consumidores

*A excepção das isenções como mal necessário:
motivações de ordem social, cultural e de política económica*

A manutenção da disparidade existente entre a taxa de IVA aplicável às manteigas – 6% - e a taxa de IVA aplicada às margarinas – 23% (conforme previsto na Proposta de Lei do Orçamento do Estado para 2012), é uma fonte evidente de distorção concorrencial que ameaça a produção nacional de Margarinas e consubstancia uma violação directa do princípio da neutralidade do IVA, tal como fica acima descrito.

A ofensa ao princípio da neutralidade do IVA afecta a neutralidade na produção – porque tende a determinar as decisões de produção dos agentes económicos, em face do tratamento diferenciado em sede de IVA - e a neutralidade no consumo (porque vai, de forma directa, influenciar a escolha dos consumidores, que passarão a optar por um produto que é claramente alvo de um tratamento fiscal mais favorável).

Acresce que a manutenção desta injusta e injustificável disparidade não encontra sequer razões objectivas em sede da teoria do imposto. Com efeito, a adopção de taxas de IVA reduzidas tem por base vários critérios sendo um dos mais comuns o incentivo ao consumo de determinados produtos, por se tratarem, nomeadamente, de bens de primeira necessidade. Assim, em face das razões sociais e de saúde pública seguidamente apresentadas, cremos dever ser o consumo da margarina incentivado, ao invés de penalizado, como sucede.

NA EUROPA:

- A quase totalidade dos países da União Europeia (24 de um total de 27) coloca as Margarinas e as Manteigas na mesma categoria para efeitos do IVA.
- Portugal é uma das poucas exceções em que o IVA das Margarinas não é igual ao das Manteigas.

<u>COUNTRIES</u>	<u>MARGARINE</u>	<u>BUTTER</u>
Austria	10,0%	10,0%
Belgium	12,0%	6,0%
Bulgaria	20,0%	20,0%
Czech Republic	10,0%	10,0%
Cyprus	5,0%	5,0%
Denmark	25,0%	25,0%
Estonia	20,0%	20,0%
Finland	13,0%	13,0%
France	19,6%	5,5%
Germany	7,0%	7,0%
Greece	13,0%	13,0%
Hungary	18,0%	18,0%
Ireland	0,0%	0,0%
Italy	4,0%	4,0%
Latvia	22,0%	22,0%
Lithuania	21,0%	21,0%
Luxembourg	3,0%	3,0%
Malta	0,0%	0,0%
Netherlands	6,0%	6,0%
Poland	8,0%	8,0%
Portugal	13,0%	6,0%
Romania	24,0%	24,0%
Slovakia	20,0%	20,0%
Slovenia	8,5%	8,5%
Spain	8,0%	8,0%
Sweden	25,0%	25,0%
United Kingdom	0,0%	0,0%

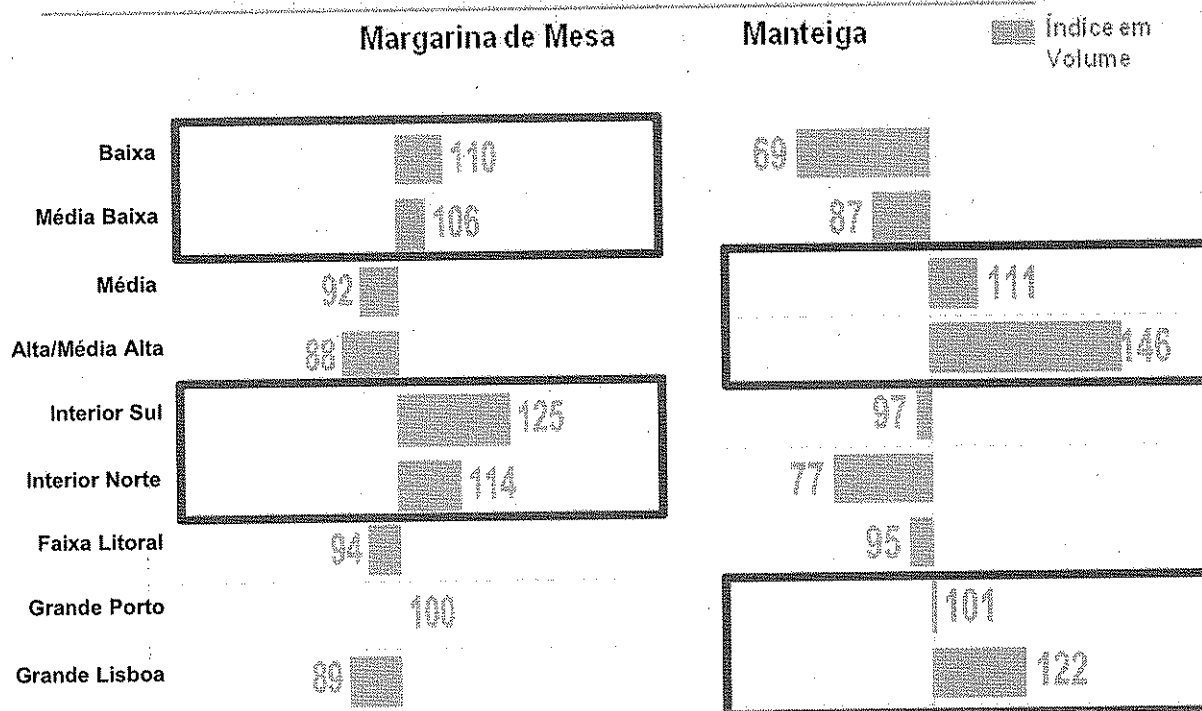
FONTE: IMACE (International Margarine Association of the Countries of Europe), 2011

PERFIL DE CONSUMO EM PORTUGAL:

- O perfil de consumo revela que as **Margarinas** são primordialmente consumidas pelas classes sociais baixa e média-baixa, no Interior do País e por lares de casais com filhos.
- Contrariamente, o perfil de consumo da **Manteiga** apresenta uma predominância de consumo nas classes sociais alta, média-alta e média, em áreas urbanas.

Índice de perfil em volume vs população (Ano 2010)

Fonte: Kantar, Painel de Consumidores Portugal.



PERFIS NUTRICIONAIS:

- A Manteiga contém em média 23 mg de colesterol por porção (10g) de produto, enquanto as Margarinas não contêm colesterol por serem de origem vegetal.
- A Manteiga tem 3 vezes mais gordura saturada do que a Margarina.
- O teor de ácidos gordos essenciais, Ômega 3 e 6, nas Margarinas é cerca de 8 vezes superior ao da Manteiga.
- A Margarina contém menos 13% de sal que a Manteiga.

Por porção de 10g	Margarina	Manteiga
Valor energético	50 kcal/ 200 kJ	70 kcal/ 300 kJ
Proteínas	<0,5g	<0,5g
Hidratos de carbono	<0,5g	<0,5g
dos quais açúcares	<0,5g	<0,5g
Lípidos	5,5g	8g
dos quais:		
saturados	1,8g	5,5g
monoinsaturados	1,8g	2,2g
polinsaturados	1,9g	0,2g
- ômega 3	0,3g	-
- ômega 6	1,6g	-
Colesterol	-	23mg
Fibras alimentares	0g	0g
Sódio	0,06g	0,08g
Vitamina A	80µg	56,5µg
Vitamina D	0,75µg	0,07µg
Vitamina E	1,8mg	0,2mg

Nota: perfis baseados nos produtos mais vendidos no mercado.

FUNDAÇÃO PORTUGUESA DE CARDIOLOGIA:

- Os critérios para atribuição do selo “Uma Escolha Saudável”, da Fundação Portuguesa de Cardiologia, foram definidos pela Comissão Científica, de acordo com recomendações internacionais e tendo em atenção os alimentos disponíveis no mercado.
- O Programa “Uma Escolha Saudável” da Fundação Portuguesa de Cardiologia **não prevê a possibilidade de atribuir o símbolo à Manteiga, devido ao seu perfil nutricional.**



Critérios do Programa Escolha Saudável da Fundação Portuguesa de Cardiologia

	Gorduras e Óleos		
Categoria de Produtos	Azeite	Óleos Vegetais	Margarinas Cremes para Barrar
Critérios Estabelecidos	Todos Aceitáveis	Gordura saturada + trans < 20% da gordura total Adição de 0,6 mg de vitamina E / g de ácidos gordos polinsaturados	Gordura Total < 60g Gordura saturada + trans < 25% da gordura total Sem adição de Sódio

RECOMENDAÇÕES DE REDUÇÃO DE CONSUMO DE GORDURA SATURADA (que representa cerca de 70% da composição da Manteiga):

Heart Foundation (www.heartfoundation.org.au)

<http://www.heartfoundation.org.au/healthy-eating/fats/Pages/butter-margarine.aspx>

The screenshot shows the website's navigation menu with options like 'Home', 'News & Media', 'Shop', 'Donate', and 'Contact us'. A search bar is present in the top right. The main content area is titled 'Butter vs margarine' and includes a sub-header 'Fats'. The text explains that most people consume too much saturated fat, which increases the risk of cardiovascular disease. It recommends replacing saturated fat with healthier polyunsaturated and monounsaturated fats found in margarine and oils. A sidebar on the left lists various health topics, with 'Butter vs margarine' highlighted. A 'Donate' button is visible on the right. At the bottom, there is a 'Walking' group advertisement and a footer with contact information.

Heart Foundation

Home | News & Media | Shop | Donate | Contact us

Search

You & your heart | **Healthy eating** | Active living | Support us | Dietary change | Research | Information for professionals | About us

Heart Foundation Home > Healthy eating > Fats & cholesterol > Butter vs margarine

What is a healthy weight?
Food & nutrition facts
Fats & cholesterol
Healthy fats
Omega 3
Saturated fats
Trans fats
Cholesterol
Butter vs margarine
Food labels
Heart Foundation Tick
Recipes

1300 36 27 87
Free heart health information

Fats

Butter vs margarine

Most of us are consuming too much of the unhealthier, saturated fat (which comes mainly from animal products) in our diets. Saturated fat is the fat that raises our LDL (so called, bad cholesterol) levels increasing our risk of cardiovascular disease.

Healthy eating includes replacing unhealthier (saturated fat) found in foods such as full fat dairy and butter, with healthier polyunsaturated and monounsaturated fats, found in margarine and oils, and choosing reduced or no fat dairy.

Replacing butter with margarine is an easy way to lower our intake of saturated fat and lower our risk of CVD. Small amounts every day add up to large amounts over time. By switching butter for margarine on your morning toast and sandwiches at lunch, you are removing almost 3 kg of saturated fat from your diet in a year.

Q. What's the problem with butter?
Butter is around 50% saturated fat – that's the unhealthy fat that raises our cholesterol levels. Margarine is a much healthier choice because it has a maximum of only 20% saturated fat. Used daily in place of butter, margarine helps us to maintain a healthy cardiovascular system.

Q. But surely it's ok to give butter to my kids – they don't have cholesterol issues and it's more natural!
According to The Australian National Children's Nutrition and Physical Activity Survey 2007, children are currently consuming twice the recommended maximum levels of saturated fat. The dietary habits established in childhood are often set for life. You can set your children on a healthier eating habit from an early age by making margarine a part of their regular healthy diet.

Q. Isn't margarine full of deadly trans fat?
Not in Australia, no. The Heart Foundation began challenging Australian manufacturers to remove trans fat to the lowest possible levels many years ago. So the levels of trans fats in almost all margarines in Australia are now amongst the lowest levels in the world and cannot be compared to those available in other countries, especially not the US.

Q. Can I still cook with butter?
No. Many recipes will still work well if you substitute with margarine or oil. It's a much healthier way to cook. [Click here](#) to find out about the best oils to use for different types of cooking.

Q. This is a taste issue – I just don't like margarine and I really love butter.
If health is important to you and you make the switch, your tastes will adjust in time – it's really a question of where your priorities lie. This substitution is the simplest, single most effective change you can make to reduce the saturated fat in your diet.

Q. I'm taking statins/ medication to lower my blood cholesterol levels, so is it ok for me to eat butter?
No. Changing your lifestyle to include a healthy balanced diet and regular physical activity will improve the results of your statin medication. Choose a canola based margarine - preferably one enriched with phytosterols - in addition to your prescribed medication.

For more information on where to find healthier fats [click here](#).

Home | News and Media | Privacy Policy | Terms and Conditions | Heart Foundation of Australia ABN 08 008 419 761

RECOMENDAÇÕES DE REDUÇÃO DE CONSUMO DE GORDURA SATURADA (que representa cerca de 70% da composição da Manteiga):

- Heart Foundation (www.heartfoundation.org.au)

<http://www.heartfoundation.org.au/healthy-eating/fats/Pages/butter-margarine.aspx>

The screenshot shows the Heart Foundation website interface. At the top, there is a navigation bar with links for Home, News & Media, Shop, Donate, and Contacts, along with a search box. Below this is a secondary navigation bar with categories like 'You & your heart', 'Healthy eating', 'Active living', 'Prevention', 'Living change', 'Research', 'Information for professionals', and 'About us'. The main content area is titled 'Food & nutrition facts' and 'Milk & dairy'. It contains several paragraphs of text providing dietary advice on dairy consumption, including recommendations for calcium intake, types of milk, and healthy choices. A sidebar on the left lists various food categories, and a 'Recipe finder' section is visible on the right. The footer includes the phone number 1300 36 27 87 and the text 'Free heart health information'.

Heart Foundation

Home | News & Media | Shop | Donate | Contacts

Search

You & your heart | Healthy eating | Active living | Prevention | Living change | Research | Information for professionals | About us

Home > Healthy eating > Food & nutrition facts > Dairy

What is a healthy weight?
Food & nutrition facts

Fruit & vegetables
Cereal
Grain
Meat & poultry
Dairy
Eggs, legumes, pulses, nuts & seeds
Salt
Alcohol
Carbohydrates and sugar

Fats & cholesterol
Food labels
Heart Foundation Tick
Recipes

1300 36 27 87
Free heart health information

Food & nutrition facts

Milk & dairy

Dairy foods contain calcium, essential for strong bones and teeth. Milk and other dairy foods are an important source of calcium in the diet, the Australian Guide to Healthy Eating recommends that 2-3 serves of fat reduced dairy be consumed daily. They also provide protein, vitamins A, D and B2. A good calcium intake will help to reduce the risk of osteoporosis.

How much milk should I consume daily?
Australian adults and children should consume 2-3 serves of reduced, low or no fat dairy foods each day (milk, cheese, and/or yoghurt), as they are a primary source of calcium in the diet. One serve of milk = 250ml = 1 cup.

It is recommended that for Australians over 2 years old, reduced-fat varieties of dairy foods (including milk) should be chosen where possible, in the Australian Dietary Guidelines.

My children don't drink plain milk, can I give them flavoured milk?
It's not always easy for parents to persuade their children (2 years +) to have the recommended two to three serves of dairy foods such as reduced fat milk they need each day. Plain milk is best, but milk flavourings are helpful for those who don't like the taste of plain milk.

Is whole milk considered a high fat (and saturated fat) product?
Whole milk contains 2.3 % saturated fat compared with 0.9 % and 0.1 % for reduced and no fat milk, respectively.

Milk is not a high saturated fat per se, but because most of us consume it every day, it has become a significant source of saturated fat in the total diet. So, to reduce the intake of saturated fat from dairy foods, the Heart Foundation recommends that reduced, low or no fat milks be consumed. Fat reduced milks are healthier choices because they contain less saturated fat (per 100g) and are a valuable source of calcium in the diet.

It is recommended that for all Australians over 2 years old, reduced-fat varieties of dairy (including milk) should be chosen where possible. This includes people in the healthy weight range and those who do not have any major medical conditions.

How do I make healthier choices?
As most of the fat in milk is saturated, you can reduce your saturated fat intake by choosing reduced, low or no fat dairy products or 'calcium added' non-dairy foods every day including milk and yoghurt.

If you have a sweet tooth, try reduced, low or no fat custard and desserts. As part of healthy balanced diet, it's alright to include small portions of cheese (one to two slices or 20-40 grams) up to four times a week. Lower fat cheeses, such as light tasty cheddar, ricotta, cottage and light mozzarella, are healthier choices.

A healthy balanced diet can include a serve of plain ice cream (1½ scoops or 50 grams) up to three times a week. Lower fat plain varieties are healthier choices.

Healthy heart tip
Swap butter for a margarine spread. Just by doing this with your daily toast and sandwiches will remove 2.95 kg of saturated fat from your diet in one year!

Recipe finder
Choose a delicious and healthy recipe for your next meal.

Heart Foundation online shop

RECOMENDAÇÕES DE REDUÇÃO DE CONSUMO DE GORDURA SATURADA (que representa cerca de 70% da composição da Manteiga):

- World Health Organization

<http://www.euro.who.int/en/what-we-do/health-topics/disease-prevention/nutrition/a-healthy-lifestyle>



What we do
What we work
What we do
What we do

- What we do
- What we work
- Disease prevention
- Nutrition**
- News
- Policy
- Activities
- Flags and figures
- Publications
- Partners
- Media kit

Nutrition

A healthy lifestyle

To ensure a healthy lifestyle, WHO recommends eating lots of fruits and vegetables, reducing fat, sugar and salt intake and exercising. Based on height and weight, people can check their body mass index (BMI) to see if they are overweight. WHO provides a series of publications to promote and support healthy lifestyles.

12 steps to healthy eating

1. Eat a nutritious diet based on a variety of foods originating mainly from plants, rather than animals.
2. Eat bread, grains, pasta, rice or potatoes several times per day.
3. Eat a variety of vegetables and fruits, preferably fresh and local, several times per day (at least 400 g per day).
4. Maintain body weight between the recommended limits (a BMI of 18.5–25) by taking moderate levels of physical activity, preferably daily.
5. Control fat intake (not more than 30% of daily energy) and replace most saturated fats with unsaturated vegetable oils or soft margarines.
6. Replace fatty meat and meat products with beans, legumes, lentils, fish, poultry or lean meat.
7. Use milk and dairy products (kefir, sour milk, yoghurt and cheese) that are low in both fat and salt.
8. Select foods that are low in sugar, and eat refined sugar sparingly, limiting the frequency of sugary drinks and sweets.
9. Choose a low-salt diet. Total salt intake should not be more than one teaspoon (6 g) per day, including the salt in bread and processed, cured and preserved foods. (Salt iodization should be universal where iodine deficiency is endemic.)
10. If alcohol is consumed, limit intake to no more than 2 drinks (each containing 10 g of alcohol) per day.
11. Prepare food in a safe and hygienic way. Steam, bake, boil or microwave to help reduce the amount of added fat.
12. Promote exclusive breastfeeding up to 4 months, and the introduction of safe and adequate complementary foods from the age of about 6 months. Promote the continuation of breastfeeding during the first years of life.

Note BMI is derived from a person's weight in kilograms, divided by height (squared) in centimetres. The recommended levels are adapted from the global WHO recommendation of 18.5–24.9 as a normal BMI.