

**CESTA BÁSICA BRASILEIRA: Análise Nutricional com enfoque em nível de processamento**

Ana Carolina Yano Pereira<sup>1</sup>

Ana Luísa Garcia Tapia<sup>1</sup>

Ana Luiza Souza Freitas<sup>2</sup>

Giovanna Corrêa Lima<sup>1</sup>

Giulia Silva de Oliveira<sup>1</sup>

Camilla dos Santos Pereira<sup>3</sup>

**Resumo:** O presente estudo teve como finalidade avaliar o valor nutricional dos alimentos (teor de açúcar, gorduras e sódio) que compõem os três tipos de cestas básicas escolhidas, além de verificar se esses valores são adequados para a manutenção nutricional mensal de um adulto. Trata-se de um estudo exploratório que utilizou para classificação dos alimentos o aplicativo *Desrotulando*, seguindo os padrões estabelecidos pelas recomendações da nova RDC 429/202 e na Instrução Normativa (IN) 75/2020 estabelecidas pela ANVISA. Foram encontrados 7 itens ultraprocessados dos 21 alimentos selecionados que prejudicaram o valor nutricional das cada cestas básicas. Dessa forma, nota-se que as Cestas Básicas representam, em grande medida, os hábitos alimentares da população. No entanto, considerando a alta prevalência de obesidade e hipertensão entre os brasileiros, é necessário implementar algumas alterações nessa base alimentar para garantir que esteja adequada a qualidade nutricional dos alimentos.

<sup>1</sup> Estudante do curso Técnico em Nutrição e Dietética, na Etec Professor Camargo Aranha;

<sup>2</sup> Estudante do curso Técnico em Nutrição e Dietética, na Etec Professor Camargo Aranha - ana.freitas157@etec.sp.gov.br.

<sup>3</sup> Orientadora Professora Camila Pereira dos Santos - [camila.pereira283@etec.sp.gov.br](mailto:camila.pereira283@etec.sp.gov.br)

**Palavras-chave:** Valor nutricional, Cesta básica, Nível de processamento, Alto Teor em Qualidade nutricional, *Desrotulando*, Ultraprocessado

**Abstract:** The present study aimed to evaluate the nutritional value of the foods (sugar, fat, and sodium content) that make up the three types of selected basic food baskets, as well as to determine whether these values are adequate for the monthly nutritional maintenance of an adult. This is an exploratory study that used the "Desrotulando" app to classify the foods, following the standards established by the new RDC 429/2020 and Normative Instruction (IN) 75/2020 set by ANVISA. Seven ultra-processed items were found among the 21 selected foods, which negatively impacted the nutritional value of each basic food basket. Thus, it is evident that the Basic Food Baskets largely reflect the dietary habits of the population. However, considering the high prevalence of obesity and hypertension among Brazilians, it is necessary to implement some changes to this dietary base to ensure the nutritional quality of the foods is adequate.

**Keywords:** Nutritional value, Basic food basket, Processing level, High content, Nutritional quality, Unlabeling, Ultra-processed.

## 1. Introdução

A cesta básica é um elemento fundamental na vida das famílias brasileiras, representando não apenas uma questão econômica, mas também um pilar essencial para a nutrição e saúde da população. Composta por alimentos considerados essenciais para uma alimentação básica, que refletem diretamente as condições de vida e a qualidade nutricional dos lares em todo o país. Nesse contexto, a cesta básica surgiu no governo de Getúlio Vargas, em 1930, pelo Decreto-Lei nº 399/1938 pressuposto 13 itens, onde são levados em conta itens básicos para a alimentação mensal de um trabalhador em idade adulta e sua família, totalizando quatro pessoas, como carne, leite, feijão, arroz, farinha, batata, legumes (Tomate), pão francês, café em pó, frutas (Banana), açúcar, banha/óleo Manteiga. (Câmara do Deputados, 1938).

É importante ressaltar que a qualidade da alimentação vai além da simples presença desses alimentos na cesta básica. É fundamental considerar a diversidade de alimentos consumidos, a forma de preparo e o equilíbrio entre os diferentes grupos alimentares. O Guia Alimentar para a População Brasileira (2014) enfatiza a importância de priorizar alimentos in natura e minimamente processados,

ricos em nutrientes essenciais para a saúde.

Além disso, o Guia também alerta para o consumo moderado de alimentos processados e o cuidado com os alimentos ultraprocessados, que são ricos em aditivos químicos, açúcares e gorduras prejudiciais à saúde. Portanto, ao montar a cesta básica, é importante buscar opções de alimentos mais saudáveis e nutritivos, como grãos integrais, frutas, legumes e verduras frescas, proteínas magras e gorduras saudáveis.

Promover a alimentação saudável na população é essencial para prevenir doenças crônicas, como obesidade, diabetes, hipertensão e doenças cardiovasculares. Por isso, é importante que as políticas públicas e as escolhas individuais estejam alinhadas com as recomendações do Guia Alimentar, garantindo assim uma alimentação adequada e saudável para todos.

Dessa forma, uma nova lei da cesta básica de 2024 no Brasil foi regulamentada pelo Decreto nº 11.936/ 2024. Essa legislação visa garantir uma alimentação mais saudável e sustentável para a população, junto com os princípios de segurança alimentar e nutricional. (Diário Oficial da República Federativa do Brasil, 2024).

A nova composição da cesta básica inclui mais alimentos in natura ou minimamente processados para promover uma dieta mais saudável e combater doenças relacionadas à má alimentação. Além disso, a medida pretende apoiar pequenos produtores rurais e priorizar alimentos agroecológicos e de agricultura familiar.

Os alimentos que agora compõem a cesta básica estão divididos em dez grupos principais: Leguminosas, Cereais, Raízes e tubérculos, Legumes e verduras, Frutas, Castanhas e nozes, Carnes e ovos, Leites e queijos, Açúcares, sal, óleos e gorduras, Café, chá, mate e especiarias. (Diário Oficial da República Federativa do Brasil, 2024).

Essa mudança tem por ideia evitar o consumo de alimentos ultraprocessados e incentivar hábitos alimentares mais saudáveis, respeitando as tradições culturais e regionais brasileiras.

A estrutura deste trabalho compreende uma revisão metodológica sobre a importância nutricional dos alimentos que compõem a cesta básica, seguida pela

apresentação e análise dos dados coletados, referentes à composição nutricional dos alimentos selecionados, analisando as classificações do aplicativo “*Desrotulando*” que tem por finalidade auxiliar os indivíduos na identificação e superação de rótulos e estereótipos sociais. Sua principal função é oferecer suporte na reflexão crítica sobre preconceitos e estigmas, promovendo a compreensão e a empatia entre os usuários. Para alcançar esses objetivos, o aplicativo disponibiliza conteúdos educativos, atividades interativas e recursos informativos que incentivam a conscientização e a mudança de perspectiva sobre questões relacionadas aos rótulos sociais.

Dessa forma, esse trabalho tem como propósito realizar uma análise detalhada da composição nutricional dos alimentos que compõem a cesta básica brasileira. Tal análise se mostra crucial diante da necessidade de compreender e avaliar a adequação nutricional desses alimentos, considerando seu impacto direto na saúde e bem-estar do indivíduo que depende desses recursos para sua alimentação diária.

## **2. Objetivos**

### **2.1. Objetivo Geral**

Examinar a composição nutricional dos alimentos incluídos na cesta básica, utilizando a classificação do aplicativo *Desrotulando*.

## **3. Metodologia**

### **3.1. Portifólio**

O portfólio foi usado como registro do processo de formação do projeto de pesquisa, além da importância de organizar e registrar as etapas da pesquisa. Nele, está inserido as ATAs, cronograma, fichamentos e etapas do processo de estudo.

### **3.2. Elaboração das ATAs**

As ATAs são registros das reuniões do grupo, com a especificação do que foi realizado na respectiva data e assinatura de quais integrantes do grupo estavam presentes.

### **3.3. Cronograma**

A elaboração do Cronograma Anual de Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) exerceu papel fundamental nos registros de atividades realizadas e entregues, seguidas de suas respectivas datas e os responsáveis por exercê-las.

### **3.4. Levantamento da Bibliografia**

A bibliografia pesquisada foi realizada através de pesquisas de artigos científicos publicados no Google Acadêmico, no idioma inglês e português. Os descritores utilizados foram “cesta básica”, “análise nutricional”, “ingestão diária de alimentos”, “tabela nutricional”, “cesta básica padrão” “*Desrotulando*” “leis referentes á altos valores de sódio”, “ANVISA”, “gorduras, sódio e açúcares” e “rotulagem nutricional”. Em seguida, foram realizados fichamentos, a fim de compreendermos o que o artigo agregaria na realização da bibliografia, além do auxílio para elaboração do estudo.

### **3.5. Caracterização do estudo**

Trata-se de um estudo exploratório, na qual, foram utilizadas informações provenientes do aplicativo *Desrotulando*. Para análise de informações nutricionais dos alimentos que compõe uma cesta básica, através da exploração dos componentes, suas notas, e valores elevados de sódio, açúcares e gorduras. É um estudo com a técnica de análise de dados qualitativos que usou métodos de pesquisa webgráfica e pesquisa experimental. Juntamente com a principal técnica que será análise de conteúdo.

### **3.6. Coleta de dados**

Realizou-se uma pesquisa de campo no Supermercado Assaí Atacadista que visou analisar a rotulagem nutricional dos alimentos compostos na cesta básica com o auxílio do aplicativo *Desrotulando*.

Com estes dados, foi possível avaliar os rótulos de cada produto inserido e suas respectivos aditivos, conservantes e níveis de açúcares, sódio e gorduras saturadas, além de avaliar o nível de processamento de cada alimento, de modo a entender a qualidade nutricional da Cesta Básica Brasileira.

### **3.7. Caracterização e análise da amostra**

Segundo dados da DIEESE, é possível obter valores referentes às quantidades per capita mensais de cada item da cesta. A partir desses dados, foi possível determinar as quantidades de per capita diários, estimados para cada alimento.

**Tabela 1.** Quantidade de alimentos per capita para consumo diário da população

Alimento	Quantidade (g ou ml)
Carne	200 g
Leite Integral	500 ml
Feijão	150 g
Arroz	100 g
Farinha de trigo	50 g
Batata	200 g
Legumes (tomate)	300 g
Pão francês	200 g
Café em pó	20 g
Frutas (banana)	210 g
Açúcar	100 g
Óleo	50 ml
Manteiga	30 g

ml – mililitros; g – gramas.

Essa tabela analisa os resultados referentes ao cálculo dos itens da Cesta Básica Brasileira, divididos por 30 dias, para relatar o consumo diário para um indivíduo adulto. Através do DIEESE é possível obter os dados referentes às quantidades per capita mensais de cada item da cesta. A partir desses dados é possível determinar as quantidades de per capita diários, estimados para cada alimento.

Os itens: feijão, arroz, batata, tomate e banana, foram calculados conforme o valor médio descrito na tabela de composição de alimentos (TACO). O valor nutricional do óleo será calculado através do óleo de soja presente na tabela centesimal de composição de alimentos. Para a proteína animal, será utilizado o valor médio da tabela para carne bovina. No cálculo da banana, por ser divulgada em valor unitário pelo DIEESE, será utilizada o peso médio de cada unidade, conforme o descrito na Tabela para Avaliação de Consumo Alimentar em Medidas Caseiras. Para

o cálculo do valor nutricional do leite foi utilizada a versão integral, por ser a mais consumida pela população brasileira segundo dados da POF (2017-2018).

Os resultados obtidos serão classificados por nota, pontos positivos e pontos negativos. Sendo eles, os principais itens: carboidratos, proteínas, lipídeos, sódio, açúcares e gorduras.

A quantidade desses elementos será comparada com a recomendações da ANVISA seguindo a RDC 429/2020 e a Instrução Normativa (IN) 75/2020, referente a quantidade de sódio, açúcares e gorduras.

## **Tabela 2.** Tabela ANVISA para rótulos de alimentos.

### **AÇÚCAR ADICIONADO:**

- **Em alimentos sólidos ou semissólidos:** 15 gramas ou mais em cada 100 gramas de alimento.
- **Em alimentos líquidos:** 7,5 gramas ou mais a cada 100 ml de alimento.

### **GORDURA SATURADA:**

- **Em alimentos sólidos ou semissólidos:** 6 gramas ou mais em cada 100 gramas de alimento.
- **Em alimentos líquidos:** 3 gramas ou mais a cada 100 ml de alimento.

### **SÓDIO:**

- **Em alimentos sólidos ou semissólidos:** 600 miligramas ou mais em cada 100 gramas de alimento.
- **Em alimentos líquidos:** 300 miligramas ou mais a cada 100 ml de alimento.

Conforme as recomendações da RDC 429/2020 e a Instrução Normativa (IN) 75/2020, para alimentos sólidos ou semissólidos deve conter o aviso de açúcar adicionado quando conter 15g ou mais em cada 100g de alimento, já em alimentos líquidos é de 7,5g ou mais em cada 100ml de alimento. No caso de gorduras saturada, a partir de 6g ou mais em casa 1g de alimento em casos de alimentos sólidos ou semissólidos, e 3g ou mais em cada 100ml de alimento em líquidos. Em relação a quantidade de sódio são 600mg em cada 100g de alimento no caso de alimentos

sólidos ou semissólidos, para alimentos líquidos são 300mg ou mais em cada 100ml de alimento. (ANVISA, 2023).

**Figura 1** – Avaliação pressuposta pelo aplicativo *Desrotulando*



*\*Avaliação dos produtos com notas de 0 a 100 e classificação de cores. Produtos com nota alta e com a cor verde são os melhores avaliados, já aqueles com nota baixa e cor vermelha são os piores.*

As notas citadas pelo aplicativo *Desrotulando* demarca os itens com nota verde com melhor qualidade nutricional e os vermelhos com baixa qualidade nutricional, podendo ser os itens com grande quantidades de sódio, açúcares e gorduras saturadas, aditivos químicos, conservantes e ingredientes não essenciais.

## 4. Resultados

### 4.1. Análises obtidas

A pesquisa foi realizada no hipermercado Assaí Atacadista, localizado na Rua Javari, 403 – Mooca, São Paulo, SP. Observou-se a quantidade de aditivos, proteínas, fibras, sódio, gorduras e açúcares, a fim de avaliar aspectos relevantes para a saúde pública, como a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, como diabetes e hipertensão.

Notou-se, por conseguinte, as notas avaliativas obtidas pelo aplicativo *Desrotulando*, classificando os alimentos de acordo com o seu nível de processamento (Quadro 1).

**Quadro 1** - Análise do nível de processamento, pontos negativos e positivos dos alimentos de cada cesta básica.

TIPOS DE ALIMENTOS E MARCAS	NOTA	NÍVEL DE PROCESSAMENTO	PONTOS POSITIVOS	PONTOS NEGATIVOS
<b>Arroz (50g)</b>				
Arroz branco Prato Fino (Cesta básica JCS)	100	Minimamente processado	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sem aditivos ou substâncias</li> <li>Zero em sódio</li> <li>Zero em gorduras saturadas</li> </ul>	-
Arroz grão Namorado (Cesta básica loja Máximo)	100	Minimamente processado	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sem aditivos ou substâncias</li> <li>Zero em sódio</li> <li>Zero em gorduras saturadas</li> </ul>	-
Arroz branco Camil (Cesta básica Mondeléz)	100	Minimamente processado	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sem aditivos ou substâncias</li> <li>Zero em sódio</li> <li>Zero em gorduras saturadas</li> </ul>	-
<b>Feijão (100g)</b>				
Feijão carioca Kicaldo (Cesta básica JCS)	100	Minimamente processado	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sem aditivos ou substâncias</li> <li>Zero em sódio</li> <li>Zero em gorduras saturadas</li> <li>Excelente quantidade de proteínas (20,0g)</li> <li>Excelente quantidade de fibras (18,0g)</li> </ul>	-
Feijão carioca Namorado	100	Minimamente processado	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sem aditivos ou substâncias</li> </ul>	

(Cesta básica loja Máximo)			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zero em sódio</li> <li>• Quantidade baixa em gorduras saturadas (0,4g)</li> <li>• Excelente quantidade de proteínas (11,0g)</li> <li>• Excelente quantidade de fibras (20,0g)</li> </ul>	-
Feijão carioca Camil (Cesta básica Mondelez)	100	Minimamente processado	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sem aditivos ou substâncias</li> <li>• Zero em sódio</li> <li>• Zero em gorduras saturadas</li> <li>• Excelente quantidade de proteínas (11,0g)</li> <li>• Excelente quantidade de fibras (20,0g)</li> </ul>	-
<b>Molho de tomate (100g)</b>				
Molho de tomate tradicional Quero (Cesta Básica JCS)	56	Ultraprocessado	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pouco açúcar adicionado</li> <li>• Zero em gorduras saturadas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nível razoável de sódio (434,0mg)</li> <li>• Ingrediente não essencial (amido modificado)</li> <li>• Contém aditivos (Conservador sorbato de potássio, acidulante ácido cítrico e aromatizante)</li> </ul>
Molho de tomate Tradicional Salseretti	63	Ultraprocessado	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pouco açúcar adicionado</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nível razoável de sódio (570mg)</li> </ul>

(Cesta básica Loja Máximo)			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zero em gorduras saturadas</li> </ul>	
Molho de tomate Tradicional Predilecta (Cesta básica Mondelez)	65	Ultraprocessado	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pouco açúcar adicionado</li> <li>• Zero em gorduras saturadas</li> <li>• Quantidade baixa em sódio (123mg)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nível razoável de sódio</li> <li>• Ingrediente não essencial (Amido modificado)</li> <li>• Contém aditivo (Conservador sorbato de potássio e edulcorante sucralose.)</li> </ul>
<b>Macarrão (80g)</b>				
Macarrão espaguete número 8 com ovos Dona Benta (Cesta básica JCS)	97	Processado	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zero em sódio</li> <li>• Quantidade baixa de gorduras saturadas (0,2g)</li> <li>• Boa quantidade de proteínas (6,6g)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Contém aditivo (Corantes naturais urucum e cúrcuma)</li> <li>• Poderia ter mais fibras (1,6g)</li> </ul>
Macarrão espaguete com ovos Roberta (Cesta básica Loja máximo)	97	Processado	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zero em sódio</li> <li>• Quantidade zero de gorduras saturadas</li> <li>• Boa quantidade de proteínas (9,9)g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Contém aditivo (Corantes naturais urucum e cúrcuma)</li> <li>• Poderia ter mais fibras (2,1g)</li> </ul>
Macarrão instantâneo com tempero sabor galinha caipira Nissin (cesta básica Mondelez)	4	Ultraprocessado	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boa quantidade de proteína (7,9g)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Excesso em aditivos (carbonato de potássio, carbonato de sódio, tripolifato de sódio, porosfato tetrassódico, fosfato de sódio, monobásico e corante sintético betacaroteno)</li> <li>• Alta quantidade de gorduras saturadas (7,2g)</li> </ul>

				<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alto em sódio (1410,0mg)</li> <li>• Contém alimentos com precaução (Glutamato monossódico e corante caramelo IV)</li> </ul>
Sardinhas em conserva Coqueiro (Cesta básica JCS)	87	Processado	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sem aditivos ou substâncias</li> <li>• Proteína em excelente quantidade (13,0g)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nível razoável de sódio (149,0mg)</li> <li>• Nível razoável de gorduras saturadas (2,1g)</li> </ul>
Atum sólido em óleo Pescador (cesta básica loja Máximo)	87	Processado	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sem aditivos ou substâncias</li> <li>• Proteína em excelente quantidade (13,0g)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nível razoável de sódio (142,0mg)</li> <li>• Nível razoável de gorduras saturadas (2,4g)</li> </ul>
Sardinhas em conserva Coqueiro (Cesta básica JCS)	87	Processado	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sem aditivos ou substâncias</li> <li>• Proteína em excelente quantidade (13,0g)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nível razoável de sódio (149,0mg)</li> <li>• Nível razoável de gorduras saturadas (2,1g)</li> </ul>
<b>Biscoito Recheado (30g)</b>				
Biscoito recheado sabor chocolate Trakinas (cesta básica JCS)	6	Ultraprocessado	-	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Excesso de aditivos (Carbonato de cálcio, caramelo III, carmim, beta-caroteno sintético, bicarbonato de sódio, fosfato de manocálcico, bicarbonato de amônio, aromatizantes, lecitina de soja, acidulante ácido cítrico, ésteres de ácido diacetil tartárico mono e diglicerídeos)</li> <li>• Contém aditivo com precaução (Caramelo III)</li> </ul>

				<ul style="list-style-type: none"> <li>• Contém ingrediente dispensável (Gordura vegetal, gordura vegetal hidrogenada e açúcar invertido)</li> <li>• Nível razoável de sódio (78,0mg)</li> <li>• Muito açúcar adicionado (açúcar e açúcar invertido)</li> <li>• Quantidade alta de gorduras saturadas (1,9g)</li> <li>• Poderia ter mais fibras (0,0g)</li> </ul>
Biscoito recheado sabor chocolate Tortini Triunfo (Cesta básica Loja Máximo)	30	Ultraprocessado	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pouco açúcar adicionado</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Excesso de aditivos</li> <li>• Contém ingredientes não essenciais (Gordura vegetal e açúcar invertido)</li> <li>• Nível razoável de sódio (59,0mg)</li> <li>• Muita gordura saturada (3,0g)</li> <li>• Poderia ter mais fibras (0,8g)</li> </ul>
Bolacha recheada Plugados (cesta básica Mondeléz)	17	Ultraprocessado	-	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Excesso em aditivos (caramelo IV, carmim, bicarbonato de sódio, bicarbonato de amônio, fosfato monocalcício, pitofofato ácido de cálcio, aromatizantes e emulsificante lectina de soja)</li> <li>• Contém ingredientes não essenciais (Gordura vegetal e açúcar invertido)</li> <li>• Nível razoável de sódio (85,0mg)</li> <li>• Muita gordura saturada (2,9g)</li> <li>• Poderia ter mais fibras (0,6g)</li> </ul>
Café torrado e moído	100	Processado	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sem aditivos ou substâncias</li> </ul>	-

tradicional Pilão (Cesta básica JCS)			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zero em sódio</li> <li>• Zero em gorduras saturadas</li> </ul>	
Café extraforte Pelé (cesta básica loja Máximo)	100	Processado	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sem aditivos ou substâncias</li> <li>• Zero em sódio</li> <li>• Zero em gorduras saturadas</li> </ul>	-
Café torrado e moído tradicional Pilão (cesta básica Mondelez)	100	Processado	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sem aditivos ou substâncias</li> <li>• Zero em sódio</li> <li>• Zero em gorduras saturadas</li> </ul>	

Alimentos como açúcar, sal e óleo não estão cadastrados no aplicativo, pois demandam de uma avaliação específica, a qual não consta no aplicativo atualmente, como descreve o quadro 2.

**Quadro 2** – Alimentos não cadastrados no aplicativo *Desrotulando*.

<b>AÇÚCAR (1KG)</b>
Açúcar União (cesta básica JCS): Não cadastrado no aplicativo “ <i>Desrotulando</i> ”
Açúcar Caravelas (cesta básica loja Máximo): Não cadastrado no aplicativo “ <i>Desrotulando</i> ”
Açúcar União (cesta básica Mondelez): Não cadastrado no aplicativo “ <i>Desrotulando</i> ”
<b>SAL (1KG)</b>
Sal refinado Lebre (cesta básica JCS): Não cadastrado no aplicativo “ <i>Desrotulando</i> ”
Sal refinado (cesta básica loja Máximo): Não contém na cesta
Sal refinado Cisne (cesta básica Mondelez): Não cadastrado no aplicativo “ <i>Desrotulando</i> ”

<b>ÓLEO DE SOJA (900ML)</b>
Óleo de soja Concordia (cesta básica JCS): Não cadastrado no aplicativo “Desrotulando”
Óleo de soja Leve (cesta básica loja Máximo): Não cadastrado no aplicativo “Desrotulando”
Óleo de soja Soya (cesta básica Mondelez): Não cadastrado no aplicativo “Desrotulando”

**Quadro 3** – Soma das notas dos componentes de cada cesta básica.

<b>CESTA BÁSICA</b>	<b>NOTA TOTAL</b>
JCS	546
Loja Máximo	577
Mondeléz	471

Foi realizado análises para quantificação precisa de gorduras, sódio e açúcares dos alimentos mais presentes nas cestas básicas, em que descobriu-se que a cesta básica da Loja Máximo recebeu a maior nota, devido a maior quantidade de seus produtos serem in natura ou com pouco nível de processamento. Entretanto, a cesta básica Mondeléz obteve uma nota inferior causada pela maior quantidade de alimentos ultraprocessados, que diminuem a qualidade nutricional dos alimentos.

Por analogia, os resultados obtidos foram comparados com as recomendações da nova RDC 429/202 e na Instrução Normativa (IN) 75/2020 estabelecidas pela ANVISA, buscando identificar possíveis lacunas na oferta alimentar em relação às necessidades nutricionais da população.

## **5. Discussão**

Em 1938, com a aprovação do Decreto-Lei nº 399, que regulamentava o direito ao Salário Mínimo para os trabalhadores brasileiros, foi estabelecido também que o valor desse salário deveria ser suficiente para cobrir a compra de uma lista de alimentos conhecida como Ração Essencial Mínima. Essa lista foi elaborada para garantir a subsistência de uma família composta por dois adultos e duas crianças durante um mês. Desde então, essa lista tem servido como referência para a criação

e avaliação nutricional das cestas básicas. Essas pesquisas, por sua vez, influenciam as escolhas da população ao adquirir itens para a sua alimentação diária.

Até a metade do século XX, o perfil nutricional da população brasileira tem mudado ao longo do tempo, com a transição de problemas como desnutrição e carências de micronutrientes para sobrepeso e obesidade, ainda existem casos de desnutrição. Na época da implantação do Decreto-Lei nº 399, pesquisadores destacavam problemas nutricionais como desnutrição e deficiências de micronutrientes. Atualmente, o quadro geral é diferente: estamos enfrentando a insegurança alimentar e nutricional, onde a população não tem acesso a alimentos de bom valor nutricional em quantidade suficiente. Essa mudança pode estar relacionada à redução do tempo dedicado a atividades físicas, devido a alterações estilo de vida e profissional, combinado com a manutenção de uma base alimentar semelhante à da época da implantação da Cesta Básica Brasileira e o aumento do consumo de alimentos industrializados de menor custo e com alta densidade energética.

Diante disso é importante utilizar ferramentas que ajudem o consumidor a avaliar os aspectos nutricionais durante a compra. Nesse sentido, este estudo fez uso do aplicativo *Desrotulando*, uma ferramenta online e gratuita que analisa a composição nutricional dos alimentos (foodscore) com base nos princípios do Guia Alimentar para a População Brasileira (Brasil, 2014). Além disso, o aplicativo possui um banco de dados sobre a composição nutricional de diferentes categorias de produtos, oferecendo informações de maneira prática e acessível, e incentivando escolhas alimentares mais saudáveis e conscientes (*Desrotulando*, 2020).

Segundo a classificação estabelecida pelo Guia Alimentar (2014), os produtos foram categorizados como processados ou ultraprocessados com base no seu nível de processamento. Na categoria dos ultraprocessados, foram usados aditivos alimentares das seguintes classes: conservantes, acidulantes, intensificadores de sabor e edulcorantes. A classificação NOVA é uma ferramenta que agrupa os alimentos de acordo com o nível de processamento pelo qual passou antes de chegar à mesa do consumidor

Dentro desse contexto, não parece apropriado ou desejável que uma "cesta de alimentos", utilizada como referência para monitoramento da alimentação nacional, inclua os riscos potenciais relacionados à mudança na dieta.

O Guia Alimentar para a População Brasileira recomenda uma ingestão calórica média de 2000 kcal por dia para adultos de ambos os sexos.

É importante considerar que, geralmente, a população não se restringe apenas aos itens da Cesta Básica, complementando sua alimentação com outros alimentos. Muitas vezes, essas escolhas incluem produtos industrializados, de baixo custo, mas com alto teor calórico, gordura, sódio e baixo conteúdo de vitaminas e minerais. A literatura atual (Passos, 2014) mostra evidências de que o consumo excessivo de açúcar, gorduras, farináceos e sódio é um fator de risco para o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, como obesidade, diabetes mellitus tipo 2 e hipertensão arterial sistêmica.

Em nossa pesquisa obtivemos a quantidade total de gordura saturadas de cada cesta pesquisada, sendo a Cesta Básica JCS contendo 4,2g de gordura saturadas, a Cesta Básica da Loja Máximo com 5,6g de gordura saturadas e, por último, a Cesta Básica Mondelez, incluindo 12,2g de gorduras saturadas. Em sua maioria, essas quantidades vieram de alimentos ultraprocessados, tais quais biscoito recheado e macarrão instantâneo. Embora seja um alimento in natura, o peixe em conserva também apresentou quantidades significativas de gordura saturadas.

Dos resultados obtidos, analisamos que a Cesta Básica Mondelez apresentou a maior quantidade de gorduras saturadas (12,2g).

O elevado consumo de óleo na dieta dos brasileiros pode contribuir para a obesidade e doenças cardiovasculares. Se a quantidade de óleo utilizada nas preparações fosse reduzida e o dinheiro economizado fosse destinado à compra de frutas, verduras e legumes, a dieta se tornaria mais saudável, atendendo melhor às reais necessidades nutricionais dos indivíduos.

Em analogia ao nosso trabalho, o estudo realizado em Araras-SP, (Vieira, 2020) avaliou o teor de sódio em molhos de tomate. Para essa pesquisa, foi empregado o aplicativo *Desrotulando*. Apesar desse estudo afirmar que a formulação do produto apresenta um alto teor de sódio, as três marcas analisadas (Quero®, Predilecta® e Salsaretti®) demonstraram níveis razoáveis de sódio, todos abaixo de 580 mg.

Ainda em relação ao sódio, as cestas JCS e Loja Máximo obtiveram um nível razoável de sódio, sendo a primeira com total de 661mg e a segunda com 771mg. Entretanto, a cesta Mondelez incluiu 1767mg de sódio, resultando num valor acima do recomendado. Esta alta quantidade se dá ao fato de que esta cesta contém macarrão instantâneo, que possui 1.410mg de sódio. É importante ressaltar que as quantidades descritas acima se referem à quantidade de sódio.

Em relação aos níveis de açúcares, a cesta JCS apresentou 9,6g enquanto a cesta da Loja Máximo obteve 7,9g, já a cesta básica Mondelez expôs a quantidade de 8,5g de açúcares.

O principal motivo para a cesta Mondelez apresentar as maiores quantidades de teor de gorduras e sódio se dá à presença de macarrão instantâneo, este elevou muito os índices analisados.

Com base em nossa análise e nos resultados obtidos através dos cálculos nutricionais da Cesta Básica Nacional, é possível afirmar que ela reflete, em grande medida, o consumo alimentar da população. No entanto, considerando o atual panorama nutricional dos brasileiros, é imprescindível realizar algumas modificações nessa base alimentar, como, por exemplo, a redução da

quantidade total de gorduras, sódio e açúcares. Nesse contexto, ressalta-se a importância de implementar estratégias de Educação Alimentar e Nutricional (EAN), que visem promover escolhas alimentares mais adequadas, tanto **em** qualidade quanto em quantidade, Além da criação de políticas públicas na área de alimentação e nutrição, como o decreto criado em marco desse ano.

## **6. Conclusão**

A conclusão deste trabalho ressalta a relevância da análise detalhada da composição nutricional das cestas básicas, uma vez que tal exame possibilita uma compreensão aprofundada dos desafios nutricionais enfrentados pela população brasileira ao longo do tempo. Desde a implementação do Decreto-Lei nº 399 em 1938, que visava inicialmente combater a desnutrição, é notório que houve uma significativa transição no perfil alimentar dos brasileiros. Embora o combate à desnutrição ainda seja uma preocupação relevante, o cenário atual mostra um aumento expressivo na prevalência de obesidade e doenças crônicas não transmissíveis, como diabetes e hipertensão, associadas ao consumo inadequado de alimentos.

Esse panorama é agravado pela inclusão crescente de alimentos ultraprocessados nas dietas, como os encontrados na Cesta Básica Mondelez, que apresenta altos teores de gorduras saturadas, açúcares e sódio. Tais componentes, quando consumidos em excesso, estão diretamente relacionados ao aumento de doenças crônicas e à deterioração da saúde pública. O estudo evidencia que a escolha por esses produtos, muitas vezes impulsionada por fatores econômicos e de conveniência, tem um impacto significativo na saúde da população, especialmente entre os grupos de menor poder aquisitivo, que dependem dessas cestas básicas como principal fonte de alimentação.

Neste contexto, a utilização de ferramentas como o aplicativo Desrotulando emerge como uma estratégia valiosa para promover uma alimentação mais saudável, facilitando a compreensão dos rótulos nutricionais e ajudando os consumidores a fazerem escolhas mais conscientes e informadas. No entanto, a responsabilidade pela promoção de uma alimentação equilibrada

não deve recair apenas sobre os indivíduos. Há uma necessidade urgente de políticas públicas que incentivem a educação nutricional desde a infância, a regulamentação mais rigorosa da rotulagem de alimentos e o estímulo ao consumo de alimentos in natura e minimamente processados.

Além disso, é crucial que o governo e outras entidades envolvidas na formulação e distribuição das cestas básicas considerem a qualidade nutricional dos alimentos incluídos, priorizando a inclusão de produtos que contribuam para uma dieta balanceada e adequada às necessidades nutricionais da população. A reformulação das cestas básicas para reduzir a presença de produtos ultraprocessados e aumentar a oferta de alimentos mais saudáveis, como frutas, legumes e cereais integrais, é uma medida essencial para reverter o quadro atual.

Portanto, para garantir uma melhor qualidade de vida e saúde para a população brasileira, é imperativo implementar ações abrangentes que promovam uma dieta equilibrada, reduzam o consumo de componentes prejudiciais e valorizem alimentos frescos e saudáveis. Apenas com uma abordagem integrada e focada na melhoria dos hábitos alimentares será possível enfrentar os desafios contemporâneos da nutrição no Brasil, garantindo um futuro mais saudável para as próximas gerações.

## 7. Referências

BARRETO, S. A. J. Análise nutricional e complementação alimentar de cesta básica derivada do consumo. *\*Revista de Saúde Pública\**, São Paulo, v. 32, n. 1, p. 29-35, 1998.

BINKOSKI, A.; PINHEIRO, F. D.; SCHMITT, V.; MAZUR, E. C. Cesta Básica Nacional: Análise Nutricional e Financeira. *\*Visão Acadêmica\**, Curitiba, v. 20, n. 4, out.-dez. 2019. ISSN 1518-8361.

BOVOLENTA, A. G. Cesta básica e assistência social: notas de uma antiga relação. *\*SciELO\**, São Paulo, 2017. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/sssoc/a/7f5DsXpKXHHW4GkVFt4jKxh/?lang=pt>>. Acesso em: 22 maio 2024.

BRASIL. Decreto Lei nº 399, de 30 de abril de 1938. \*Diário Oficial da República Federativa do Brasil\*, Poder Executivo, Brasília, DF, 30 abr. 1938.

BRASIL. Decreto Lei nº 11.936, de 05 de março de 2024. \*Diário Oficial da República Federativa do Brasil\*, Poder Executivo, Brasília, DF, 05 mar. 2024.

BRASIL. Lei municipal 17.819, de 30 de junho de 2022. \*Diário Oficial da Cidade de São Paulo\*, Prefeitura de São Paulo, São Paulo, SP, 30 jun. 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. \*Carência de micronutrientes\*. Brasília: MS, 2007. (Cadernos de Atenção Básica, n. 20).

BRASIL. Ministério da Saúde. \*Guia alimentar para a população brasileira\*. 2. ed. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: <[http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira\\_2ed.pdf](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf)>. Acesso em: 22 maio 2024.

Cesta Basica Premium Completa Produtos de Marca 24 Itens. Disponível em: <[https://shopee.com.br/product/1146435516/22197198665?gads\\_t\\_sig=VTJGc2RHVmtYMTlxTFVSVVRrdENkWHIFU0hvQIZFVENpb1FnT09uNDIDTFFqaFBKemp3WjFCK25iQmFQSEtYOHVIT3RSSEErRDdqTHRJRGTTVBXD09xSjhERHMzSDILZTM1UTVmT2tWOCtxNVdUd1I4WjRFVIVpVy9pWDY1a0RQNUdvdWdBYjAxRW80dXlrVml0TFZBPT0&srsIid=AfmBOoq26ktfPPeEDIFHaRWLLFK\\_QUQfsVoxUAYeshupnLXF6xzK6A8eU\\_o](https://shopee.com.br/product/1146435516/22197198665?gads_t_sig=VTJGc2RHVmtYMTlxTFVSVVRrdENkWHIFU0hvQIZFVENpb1FnT09uNDIDTFFqaFBKemp3WjFCK25iQmFQSEtYOHVIT3RSSEErRDdqTHRJRGTTVBXD09xSjhERHMzSDILZTM1UTVmT2tWOCtxNVdUd1I4WjRFVIVpVy9pWDY1a0RQNUdvdWdBYjAxRW80dXlrVml0TFZBPT0&srsIid=AfmBOoq26ktfPPeEDIFHaRWLLFK_QUQfsVoxUAYeshupnLXF6xzK6A8eU_o)>. Acesso em: 15 ago. 2024.

DEPARTAMENTO Intersindical de Estatística e Estudos Socioeconômicos (DIEESE). Cesta básica nacional: metodologia. 1993. Disponível em: <<http://www.dieese.org.br/rel/rac/metodologia.pdf>>. Acesso em: 04 abr. 2024.

Desrotulando (2020). Aplicativo desrotulando – faça escolhas mais saudáveis. Disponível em: <https://desrotulando.com/>

DIEESE. Departamento Intersindical de Estatística e Estudos Socioeconômicos. Análise cesta básica 2016. São Paulo: DIEESE, 12p., 2017.

DOS PASSOS, E. K.; BERNARDI, R. J.; MENDES, G. K. Análise da composição nutricional da Cesta Básica Brasileira. \*SciELO\*, Caxias do Sul, 2014. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/sssoc/a/7f5DsXpKXHHW4GkVft4jKxh/?lang=pt>>. Acesso em: 22 maio 2024.

MARTINI, V. G. L. Consumo alimentar-familiar e renda. São Paulo: DIEESE, 1987.

**NATIONAL RESEARCH COUNCIL. Recommended dietary allowances\*. Washington, DC: National Academy Press, 1989.**

**PAIVA, C. E.; ARAÚJO, A. J.; BARBOSA, S. D. G.; COSTA, M. E.\*\*  
Convergência dos preços: uma análise para as cestas básicas nas**

capitais do Brasil. \*Rev. Econ. NE, Fortaleza, v. 48, n. 4, p. 91-105, out./dez. 2017. Disponível em: <<https://www.bnb.gov.br/revista/ren/article/download/443/696/2069>>. Acesso em: 22 maio 2024.

POF. Pesquisas de Orçamentos Familiares 2017-2018: Análise do Consumo Alimentar Pessoal no Brasil\*. 2011.

TRAY TECNOLOGIA. Cesta Básica Econômica I - 15 itens - JCS Alimentos. Disponível em: <<https://www.jcsalimentoscomercial.com.br/cesta-economica/cesta-economica-i-15-itens?parceiro=8207>>. Acesso em: 15 ago. 2024.

TECNOLOGIA, T. Cesta Básica culinária em Casa. Disponível em: <[https://www.lojamaximo.com.br/cesta-basica-culinaria-em-casa-maximo-beneficios?parceiro=8659&gad\\_source=4&gclid=EAlaIQobChMI\\_KjT0\\_jThwMVyM3CBB1TPhg3EAQYBCABEgJFbPD\\_BwE](https://www.lojamaximo.com.br/cesta-basica-culinaria-em-casa-maximo-beneficios?parceiro=8659&gad_source=4&gclid=EAlaIQobChMI_KjT0_jThwMVyM3CBB1TPhg3EAQYBCABEgJFbPD_BwE)>. Acesso em: 15 ago. 2024.

VASCONCELLOS, M. F. L.; VASCONCELOS, B. A.; CAMPOS, C. A. S.; BASTOS, A. M. P. Formação do Índice de Cesta Básica em Campos dos Goytacazes: uma análise do nível dos preços da Cesta Alimentar em 2018. \*Periódicos\*, Rio de Janeiro, 2021. Disponível em: <<https://periodicos.uff.br/mundolivres/article/view/4581>>. Acesso em: 22 maio 2024.