



Banco de Alimentos
Uma ação empresarial pela cidadania
Porto Alegre-RS

Cálculo de Cesta Básica

O Ato da alimentação extrapola a necessidade de saciar a fome, espera-se que os indivíduos mantenham a saúde através dos nutrientes fornecidos por uma alimentação adequada e saudável, considerando que um nível ótimo de saúde depende da nutrição.¹

Com base em práticas alimentares saudáveis, a Segurança Alimentar e Nutricional preconiza garantir a todos condições de acesso aos chamados alimentos básicos, com qualidade, em quantidade suficiente, de modo permanente e sem comprometer o acesso a outras necessidades essenciais que contribuam para a existência digna em um contexto de desenvolvimento integral e saudável. Estas práticas alimentares devem respeitar a diversidade cultural e ser ambiental, cultural, econômica e socialmente sustentáveis.²

Para apresentar a quantidade suficiente de alimentos são utilizadas as recomendações baseadas nas necessidades nutricionais que são as quantidades de energia e de nutrientes biodisponíveis necessários para a manutenção dos processos vitais dos indivíduos. Estas recomendações nutricionais são preconizadas pelo *Institute of Medicine*, e seguidos mundialmente.³

Entende-se por recomendações nutricionais as estimativas da quantidade de energia e nutrientes dos alimentos consumidos que satisfazem as necessidades nutricionais dos indivíduos de uma população sadia. Elas levam em conta as características fisiológicas de cada fase do desenvolvimento humano segundo o sexo (Quadro 1).⁴

Quadro 1 - RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS

Faixa etária	Energia Diária (Kcal)			Proteína	Carboidrato	Gordura (%)	Cálcio (mg/dia)	Ferro (mg/dia)	Fibra (g/dia)		
	M	F	F								
7 a 12 meses	850	M: 743	F: 676	11 g/dia	90 g/dia	25 a 30	270	11	ND		
1 a 2 anos	M: 1046		F: 992		130 g/dia					19	
1 a 3 anos	1300			13 g/dia	130 g/dia			500	7	19	
3 a 8 anos	M: 743 ⁵		F: 676	0,95 g/kg/dia	130 g/dia				25		
4 a 8 anos				5% a 20%	45% a 65%	25 a 30					
4 a 6 anos	1800			10% a 30%	45% a 65%	25 a 35	800	10	25		
7 a 10 anos	2000										
11 a 14 anos - masculino	2500										
11 a 14 anos - feminino	2200			12% a 15% 10% a 30% (9 a 14 anos)	55% a 60% 45% a 65% (9 a 14 anos)	30 25 a 35 (9 a 14 anos)					
7 a 8 anos									800	10	
9 a 13 anos - masculino	3152								1300	8	31
9 a 13 anos - feminino	2279								1300	8	26
14 anos - masculino										11	38
14 anos - feminino										15	26
15 a 18 anos - masculino	3000						12% a 15%	55% a 60%	30	1300	8
15 a 18 anos - feminino	2200			10% a 30%	45% a 65%	25 a 35	1300	15	26		
19 a 30 anos - masculino	2000			10% a 15%	55% a 75%	15 a 30	1000	8	38		
19 a 30 anos - feminino							1000	18	25		
31 a 50 anos - masculino							1000	8	38		
31 a 50 anos - feminino							1000	18	25		
51 a 70 anos - masculino	2300			56 g/dia	130 g/dia	25 a 30	1200	8	30		
51 a 70 anos - feminino	1900			46 g/dia	130 g/dia		1200	8	21		
> 70 anos - masculino	2300			56 g/dia	130 g/dia		1200	8	30		
> 70 anos - feminino	1900			46 g/dia	130 g/dia		1200	8	21		
a partir de 51 anos - masculino	2100			1g/kg/dia	55% a 60%	25 a 35	1200	8	30		
A partir de 51 anos - feminino	2100			1g/kg/dia	55% a 60%	25 a 35	1200	8	21		

*Os valores com asterisco são AI e os valores sem asterisco são RDA.³

A criação da Cesta básica nacional foi estabelecida pelo direito a chamada Ração Essencial Mínima, quando foi sancionado o Decreto Lei nº 399 que regularizava o salário mínimo, no ano de 1938. Na qual foram listados treze itens alimentares e suas quantidades, considerados básicos para a subsistência nutricional de um trabalhador e sua família (total de quatro pessoas)⁵.

O Departamento Intersindical de Estatística e Estudos Sócioeconômicos (DIEESE) realiza mensalmente em 16 capitais brasileiras uma pesquisa referente ao custo que os 13 itens alimentares (carne, leite, feijão, arroz, farinha, batata, legumes (tomate), pão francês, café em pó, frutas (banana), açúcar, banha/óleo e manteiga) da Cesta Básica Nacional tem para os trabalhadores, e compara os dados com o valor do salário mínimo vigente. É importante salientar que somente o custo da Cesta Básica Nacional é calculado, não existindo dados referentes ao seu valor nutricional, quanto à macronutrientes e micronutrientes.⁵

Segundo o Ministério da Saúde, Cesta Básica de Alimentos é o conjunto de alimentos que busca garantir o direito humano à alimentação adequada e saudável, à saúde e ao bem-estar da população brasileira. A composição da cesta básica deve observar:

- ✓ Às recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira elaborados pelo Ministério da Saúde;
- ✓ O respeito à cultura e às tradições regionais;
- ✓ A proteção da alimentação adequada e saudável, da saúde e do meio ambiente; e
- ✓ A diversificação e a diversidade, observadas as condições da região, do território, do bioma e da sazonalidade dos alimentos.⁶

Embora a cesta básica tenha sido preconizada para atender a família brasileira com um número de quatro pessoas, atualmente, segundo o IBGE, a composição das famílias alterou-se. Segundo Censo Demográfico de 2022 a média de moradores por domicílios passou a ser de 2,24.⁷ Sendo assim, temos uma variação na distribuição da cesta básica em valores de calorias.

 <p>Banco de Alimentos Uma ação empresarial pela cidadania Porto Alegre-RS</p>		Quadro II – Composição e Custo	
		Com base nas recomendações nutricionais (4) adulto	
Alimento	Quantidade Total (g/ml)/mês	Quantidade individual (g/ml)/dia	Custo Total (R\$)*
Arroz	5000	42	R\$ 31,25
Feijão	2000	17	R\$11,12
Óleo	1000	8	R\$ 6,39
Massa	1500	13	R\$ 6,60
F. trigo	2000	17	R\$ 6,36
Farinha de Milho	500	4	R\$ 1,60
Biscoito doce	360	3	R\$ 2,98
Biscoito salgado	360	3	R\$ 2,98
Café	500	4	R\$ 14,98
Açúcar	1000	8	R\$ 4,14
Leite integral UHT	3000	25	R\$ 14,25**
Total			R\$ 102,66

*Fornecedor Mesasul; ** Doação Cooperativa Sta Clara

A Cesta Básica do Banco de Alimentos é composta preponderadamente por alimentos não perecíveis, embora na dieta preconizada com base nas recomendações de adultos (média de 2000 kcal) também tenha alimentos perecíveis, tais como carnes e hortifrutigranjeiros. Nesse ponto de vista, a cesta básica serve para um complemento das necessidades nutricionais totais.

Banco de Alimentos Uma ação empresarial pela cidadania Porto Alegre-RS		Informações Nutricionais da Cesta Básica em relação as necessidades nutricionais medias de um adulto		
Nutrientes		Quantidade individual	% das Necessidades recomendadas atendidas	
Energia Diária		410,12 Kcal	20%	
Macronutrientes	Carboidrato	79,60g (67,73%)	61,23%	
	Proteínas	12,32g (10,48%)	21,29%	
	Gorduras Totais	11,39g (22%)	34,51%	
M i c r o n u t r i e n t e	Vitaminas	B1 (Tiamina)	0,13mg	10,83%
		B2 (Riboflavina)	0,06mg	4,62%
		B3 (Niacina)	2,35mg	14,69%
		B6 (Piridoxina)	0,20mg	15,38%
		B9 (Folato)	42,41mcg	10,61%
		B12 (Cianocobalamina)	0,03mcg	1,25%
		A (Retinol)	4,62mcg	0,51%
		C (Ácido Ascórbico)	2,47mg	2,75%
		D (Calciferol)	0,02mcg	0,13%
		E (Tocoferol)	8,16mg	54%
	Colina	293,40mg	NA	
	Sais Minerais	Cálcio, Ca	86,52mg	8,66%
		Ferro, Fe	2,00mg	25,02%
		Fósforo, P	145,20mg	20,74%
Iodo, I		1,69mcg	1,13%	
Magnésio, Mg		58,67mg	13,96%	
Zinco, Zn	1,10mg	10%		
Fibra Alimentar Total		6,09g	24,36%	

*Cálculos realizados no software DietWin

Referências:

1. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral de Política de Alimentação e Nutrição. **Guia alimentar da população brasileira: promovendo a alimentação saudável.** 2006.
2. CONSELHO NACIONAL DE SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL. Disponível em <http://www4.planalto.gov.br/consea>
3. Institute of Medicine. 2006. *Dietary Reference Intakes: The Essential Guide to Nutrient Requirements.* Washington, DC: The National Academies Press. <https://doi.org/10.17226/11537>.
4. MAHAN KL, ESCOTT-STUMP S. **Krause: Alimentos, nutrição & dietoterapia.** 9a. ed, São Paulo: Roca, 1998.
5. Passos KE et al. Análise da composição nutricional da Cesta Básica brasileira. *Ciência & Saúde Coletiva*, 19(5):1623-1630, 2014
6. <https://www.gov.br/mds/pt-br/acoes-e-programas/alimentacao-saudavel/cesta-basica-de-alimentos>
7. <https://www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/populacao/22827-censo-demografico-2022.html?edicao=37225&t=publicacoes>