

## OS ALIMENTOS QUE COMPÕEM A CESTA BÁSICA FAZEM PARTE DE UMA BOA ALIMENTAÇÃO

Eryk Kauan Reis Freitas<sup>1</sup>  
Maria Carolina Dalberto da Silva<sup>2</sup>  
Nairana Scwinzekel<sup>3</sup>

**Instituição:** Escola Técnica Estadual 25 de Julho.

**Modalidade:** Relato de pesquisa.

**Eixo Temático:** Vida, Saúde e Ambiente.

### INTRODUÇÃO.

Dados os desafios nutricionais que muitas sociedades enfrentam, a discussão da relação entre os alimentos da cesta básica e as dietas saudáveis torna-se importante. Embora a cesta básica pretenda ser um conjunto de itens essenciais, seus ingredientes nem sempre refletem todas as necessidades nutricionais de uma alimentação balanceada. Essa escolha geralmente inclui alimentos com poucas calorias e nutrientes, como arroz, feijão, óleos e açúcar, e pode não fornecer todos os nutrientes necessários para promover a saúde a longo prazo.

Além disso, é fundamental considerar a influência dos fatores socioeconômicos nesta equação. As opções alimentares são muitas vezes limitadas devido à situação econômica da família, o que pode levar a uma dependência excessiva dos alimentos da cesta básica. No entanto, a falta de diversificação pode levar a deficiências nutricionais e, ironicamente, contribuir para problemas de saúde relacionados à alimentação. Portanto, é fundamental abordar a relação entre os alimentos da cesta básica e uma alimentação saudável não apenas considerando sua composição nutricional, mas também levando em conta o contexto econômico e as oportunidades de acesso a uma variedade de alimentos.

O objetivo do trabalho é analisar criticamente a relação entre os alimentos que compõem a cesta básica e a promoção de uma alimentação saudável, explorando as implicações nutricionais e socioeconômicas dessa conexão. Será abordada a adequação dos itens da cesta básica às necessidades nutricionais, bem como as limitações financeiras que podem influenciar as escolhas alimentares das famílias. A discussão buscará evidenciar a



# 7º MoEduCiTec

Mostra Interativa da Produção Estudantil  
em Educação Científica e Tecnológica

1ª Mostra de Extensão Unijuí

O Protagonismo Estudantil em Foco

27 de outubro de 2023 - Unijuí - Campus Ijuí



importância de uma abordagem holística ao considerar a composição da cesta básica, levando em consideração tanto os aspectos nutricionais quanto os fatores socioeconômicos.

## CAMINHO METODOLÓGICO.

Para realização deste trabalho foi feito um levantamento bibliográfico sobre temas relacionados à cesta básica e uma boa alimentação, com o objetivo de discutir questões relativas à nutrição e à cesta básica.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO.

### Quando uma pessoa precisa comer para se manter saudável.

Manter uma alimentação saudável é fundamental para promover o bem-estar e a saúde ao longo da vida. Uma dieta equilibrada desempenha um papel crucial no fornecimento dos nutrientes de que o corpo necessita para funcionar adequadamente e na prevenção de muitas doenças crônicas.

O corpo humano necessita de energia e nutrientes ao longo do dia para manter as funções vitais e apoiar as atividades diárias. O café da manhã é frequentemente considerado a refeição mais importante do dia, pois fornece a energia inicial necessária após um jejum noturno. Comer um café da manhã balanceado com alimentos ricos em fibras, como grãos integrais e frutas, ajudará a aumentar o metabolismo e a manter os níveis de açúcar no sangue estáveis. Uma dieta durante todo o dia deve incluir refeições regulares e lanches ricos em nutrientes para manter os níveis de energia e uma sensação de saciedade. Incluir uma variedade de grupos de alimentos, como proteínas magras, grãos integrais, vegetais, frutas e fontes saudáveis de gordura garante a obtenção de nutrientes essenciais, como vitaminas, minerais e antioxidantes.

O almoço e o jantar devem ser equilibrados com proteínas, carboidratos e vegetais para fornecer energia sustentada ao longo do dia. Também é importante lembrar que as necessidades de cada pessoa podem ser diferentes. Fatores como idade, sexo, nível de atividade física, estado de saúde e objetivos pessoais podem influenciar a quantidade e o tipo de alimento necessário.

Em suma, a alimentação é uma ferramenta poderosa para manter a saúde. Fazer refeições regulares ao longo do dia, com ênfase em refeições nutricionalmente

equilibradas, é essencial para fornecer ao corpo os recursos necessários para funcionar bem e enfrentar os desafios diários. Tomar consciência das necessidades individuais e adotar hábitos alimentares saudáveis pode ajudar a levar uma vida mais ativa e dinâmica.

### **Qualidade dos alimentos que compõem a cesta básica.**

As cestas básicas consistem em uma variedade de alimentos essenciais à sobrevivência e refletem diretamente as necessidades básicas das pessoas. Porém, como os aspectos nutricionais e de saúde estão intimamente ligados a esta questão, a discussão sobre a qualidade desta cesta básica torna-se importante.

Vale ressaltar que a qualidade dos alimentos incluídos na cesta básica pode variar muito. Tradicionalmente, isso geralmente inclui produtos como arroz, feijão, óleo, açúcar, farinha e outros alimentos básicos. No entanto, o domínio dos alimentos processados, ricos em hidratos de carbono refinados e pobres em nutrientes, levantou preocupações sobre os efeitos na saúde de uma população que depende fortemente destes alimentos. A falta de variedade na cesta básica pode levar a deficiências nutricionais, pois muitos nutrientes essenciais estão ausentes ou limitados nestes alimentos. Deficiências de vitaminas, minerais e fibras podem levar a problemas de saúde como obesidade, diabetes, hipertensão e deficiências nutricionais.

Para resolver esta questão, é importante considerar a melhoria da qualidade dos alimentos da cesta básica. Isso pode incluir alimentos frescos, como frutas e vegetais, que são fontes ricas em nutrientes e fibras. Perceber a importância de uma dieta equilibrada e variedade nas escolhas alimentares pode ajudar a melhorar a qualidade nutricional dos alimentos que você ingere regularmente. Além disso, as políticas públicas e as iniciativas governamentais podem desempenhar um papel vital na promoção de um cabaz alimentar mais nutritivo e saudável. Os subsídios para alimentos mais nutritivos, os incentivos à produção e consumo de produtos orgânicos locais e os programas educativos sobre escolhas alimentares saudáveis podem melhorar significativamente a qualidade dos alimentos disponíveis.

Em última análise, a qualidade dos alimentos que compõem a cesta básica é crucial para a saúde e o bem-estar das pessoas. A abordagem desta questão requer uma abordagem abrangente que inclua nutrição, educação, economia e política. Ao promover uma cesta de alimentos básicos mais diversificada e nutritiva, a saúde das comunidades que dependem destes alimentos como parte da sua dieta diária pode ser significativamente melhorada.

### **A cesta básica contém o necessário para uma boa alimentação.**

A relação entre o que uma pessoa necessita para se alimentar para manter a saúde e a qualidade dos alimentos que compõem a cesta básica é um ponto chave nos cenários de nutrição e saúde pública. A forma como comemos não afeta apenas a nossa saúde individual, mas também tem um impacto mais amplo no bem-estar das pessoas.

Quando pensamos sobre o que uma pessoa deve comer para se manter saudável, fica claro que a regularidade das refeições e as escolhas alimentares nutritivas desempenham um papel importante. Por exemplo, o café da manhã é o primeiro combustível que você precisa para começar o dia. Comer uma dieta bem balanceada ao longo do dia, com refeições e lanches bem espaçados, pode manter os níveis de energia e saciedade e prevenir oscilações extremas de açúcar no sangue. No entanto, a qualidade dos alimentos que compõem a cesta básica muitas vezes contradiz este ideal. Muitas cestas básicas contêm alimentos com baixo valor nutricional, como açúcar refinado, farinha branca e óleos refinados. Embora esses alimentos sejam ricos em calorias, muitas vezes carecem de vitaminas, minerais e fibras necessárias para uma dieta saudável. A falta de diversidade na cesta básica pode levar a deficiências nutricionais e a um risco aumentado de doenças crônicas.

As questões de qualidade dos alimentos na cesta básica realçam a necessidade de rever as escolhas alimentares e os padrões de consumo. Promover uma cesta básica mais nutritiva requer um esforço coordenado entre governos, produtores e consumidores. Incentivar a produção e o acesso a alimentos frescos e não processados, como frutas, vegetais e proteínas magras, pode contribuir para melhorar a qualidade nutricional dos alimentos consumidos, outro fator é a educação nutricional desempenha um papel crucial. Conscientizar as pessoas sobre a importância de escolher alimentos ricos em nutrientes e como isso se relaciona com sua saúde a longo prazo é fundamental para promover mudanças positivas nos padrões alimentares.

Em resumo, a sincronia entre quando uma pessoa precisa comer para se manter saudável e a qualidade dos alimentos que compõem a cesta básica é um desafio complexo e multifacetado. Abordar essa questão requer uma abordagem holística que considere não apenas os hábitos individuais, mas também as políticas públicas, o acesso a alimentos saudáveis e a conscientização geral sobre a importância da nutrição para uma vida saudável.

### **CONCLUSÃO.**



Em conclusão, a análise detalhada da composição da cesta básica revela uma preocupação substancial: essa seleção de alimentos muitas vezes não contém os elementos necessários para uma alimentação verdadeiramente saudável e equilibrada. Embora a cesta básica seja projetada para fornecer itens essenciais, sua ênfase em alimentos de baixo custo e alta durabilidade frequentemente resulta em uma lista limitada de opções que carecem de nutrientes essenciais.

A predominância de alimentos processados, ricos em açúcares refinados, gorduras saturadas e pobres em vitaminas, minerais e fibras, coloca em risco a qualidade nutricional das dietas dependentes da cesta básica. O consumo excessivo de carboidratos refinados e a falta de diversidade alimentar podem levar a deficiências nutricionais e aumentar a incidência de problemas de saúde crônicos, como obesidade, diabetes tipo 2 e doenças cardiovasculares.

Portanto, é imperativo reconhecer que, embora a cesta básica tenha um papel importante em fornecer acesso a alimentos essenciais, ela não aborda integralmente as necessidades nutricionais da população. A abordagem da cesta básica deve ser expandida para incluir uma ampla variedade de alimentos frescos e nutritivos, adequados para uma dieta saudável. A educação nutricional e os incentivos à produção e consumo de alimentos frescos e não processados poderiam ser estratégias fundamentais para colmatar esta lacuna e promover escolhas alimentares mais adequadas para a saúde da população em geral.

## REFERÊNCIAS.

<https://www.paho.org/pt/topicos/alimentacao-saudavel#> (24/08/2023)

<https://blog.cestanobre.com.br/como-montar-cesta-basica-aprenda-aqui-2/> (25/08/2023)

[https://investidorsardinha.r7.com/aprender/o-que-e-cesta-basica/#:~:text="](https://investidorsardinha.r7.com/aprender/o-que-e-cesta-basica/#:~:text=) (22/08/2023)

<https://sbsrj.org.br/historia-cesta-basica-brasil/> (23/08/2023)

<https://saudedebate.com.br/noticias/saud> (23/08/2023)