

São Paulo, 15 de Maio de 2025

Nota técnica

Acompanhamento da Cesta NEBIN

Introdução

A [Cesta Básica de Alimentos Brasileira](#) é baseada nas recomendações para alcançar uma alimentação saudável, sustentável e regionalmente representativa. A sua composição parte dos dados de compra das famílias brasileiras e baliza as recomendações nutricionais a partir do Guia Alimentar para a população brasileira, permitindo acompanhar ao longo do tempo o custo de uma cesta de alimentos saudável para o país e para 10 regiões metropolitanas.

O projeto do Núcleo de Epidemiologia e Biologia da Nutrição (NEBIN) da UERJ e do Instituto de Medicina Social é coordenado pelo professor Eliseu Verly Junior; a equipe responsável conta com os pesquisadores Flávia Mori Sarti (USP), Semíramis Martins Álvares Domene (UNIFESP) e Dirce Maria Lobo Marchioni (USP).

Crítérios

A lista de alimentos não é aleatória. Sua construção segue uma metodologia baseada em evidências científicas sobre os efeitos da alimentação na saúde e no meio ambiente, tendo como referência dois pilares:

1. **Alimentação Saudável e Sustentável:** A composição segue as recomendações do [Guia Alimentar para a População Brasileira](#) e da [Comissão EAT-Lancet](#), cuja chamada “dieta planetária” prioriza uma alimentação baseada em vegetais variados, com pouca quantidade de alimentos de origem animal, mais grãos integrais, gorduras saudáveis e pouco açúcar adicionado.
2. **Aquisição de Alimentos:** A seleção dos itens reflete o que as famílias brasileiras compram, de acordo com os dados da Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF) do IBGE, realizada em 2017 e 2018, que fornece uma base sólida sobre os padrões de consumo. A atualização mensal dos preços através do IPCA garante que o custo

da cesta reflita a dinâmica econômica atual entre a POF(2018) onde o preço por kilo foi coletado até a atualidade.

A cesta NEBIN acompanha 84 itens, sendo majoritariamente composta por alimentos in natura e minimamente processados, ou seja, que não passaram por etapas de modificação nem tem adição de outros ingredientes de acordo com a classificação NOVA¹. Em comparação, a cesta do IPCA, que é calculada pelo IBGE, conta 377 itens, entre eles produtos industrializados como presunto, linguiça, requeijão, maionese, biscoito e achocolatado em pó, por exemplo.

Grupos	Itens da Cesta NEBIN
Hortaliças	Abobrinha, Acelga, Agrião, Alface, Almeirão, Berinjela, Beterraba, Brócolis, Cebola, Cenoura, Chicória, Chuchu, Couve, Couve-flor, Ervilha, Escarola, Espinafre, Jiló, Maxixe, Milho, Mostarda, Pepino, Pequi, Pimentão, Quiabo, Repolho, Rúcula, Taioba, Tomate, Vagem
Frutas	Abacate, Abacaxi, Ameixa, Banana, Caju, Caqui, Carambola, Goiaba, Graviola, Jabuticaba, Jambo, Laranja, Maçã, Mamão, Manga, Maracujá, Melancia, Melão, Pêra, Pêssego, Tangerina, Uva
Tubérculos	Batata, Cará, Mandioca
Cereais e derivados, leguminosas e farinhas	Arroz, Arroz integral, Farinha de mandioca, Macarrão, Pão, Farinha de tapioca, Feijão, Grão de bico, Lentilha
Carnes e ovos	Carne bovina, Carne de frango, Ovo, Peixe, Porco
Leite e derivados	Leite, Manteiga, Queijo
Oleaginosas	Amendoim, Castanha, Pinhão
Ingredientes culinários	Açúcar, Alho, Azeite, Café, Óleo, Sal

Adaptações: foram incluídos itens importantes na dieta brasileira, como manteiga, café, arroz branco, farinhas (mandioca e tapioca), macarrão, pães, azeite, sal e alho.

Todas as cestas (nacionais, regionais e metropolitanas) foram planejadas para fornecer aproximadamente 2000 calorias por pessoa ao dia, que é a média de referência para as necessidades energéticas de um adulto saudável, estabelecida pela Organização Mundial da Saúde.

¹ A classificação NOVA agrupa alimentos em quatro categorias de acordo com o nível de processamento industrial e foi elaborada em 2009 pelo Professor Carlos Monteiro, do Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde (Nupens) da Universidade de São Paulo (USP)

Cálculo do custo da cesta NEBIN

Para estimar o custo de uma cesta alimentar nacional adequada, replicamos e adaptamos a metodologia proposta pelo Núcleo de Epidemiologia e Biologia da Nutrição (NEBIN), com base nos seguintes procedimentos técnicos:

1. **Definição dos pesos de consumo alimentar:** A partir da Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF/IBGE), extrai-se os pesos de consumo dos alimentos, representando a quantidade média consumida (em kg ou g) por indivíduo ao longo do período de referência. Na mesma base, coletamos os preços médios por quilograma desses itens. Por exemplo, no caso das frutas, a recomendação da dieta planetária é de 200 a 300 gramas de consumo diário de frutas por adulto. A POF permite identificar, por estado, as frutas mais consumidas e suas respectivas participações no consumo total de frutas.
2. **Ajuste para alimentação saudável ideal:** Em seguida, realizamos a correção dos pesos de consumo com base nas diretrizes nutricionais propostas pelo NEBIN. Esse ajuste permite transitar de uma cesta empírica (baseada em consumo observado) para uma cesta normativa (baseada em consumo recomendado).
3. **Vinculação com IPCA:** A cada item da cesta ajustado, buscamos uma correspondência com a estrutura de itens do IPCA-Alimentos. Nos casos em que o alimento da cesta não possui item diretamente compatível no IPCA, realizamos a imputação do grupo correspondente (ex.: "legumes", "carnes", "cereais") de forma a preservar a representatividade inflacionária do item.
4. **Atualização dos preços:** Os preços base da cesta são atualizados com base nas variações mensais do IPCA. Assim, as taxas de inflação acumuladas (desagregadas por item) são aplicadas para corrigir os valores dos alimentos, possibilitando chegar a estimativas consistentes com o comportamento inflacionário recente de quanto cada item custa hoje.
5. **Cesta nacional:** Os cálculos são realizados por estado, seguindo a variação de preços regionais disponibilizada pelo IPCA. A partir da média ponderada pelo número de domicílios em cada estado, conforme estimativas populacionais do IBGE, chega-se ao valor médio da cesta para o Brasil todo.

Exemplo do cálculo para a carne vermelha:

De acordo com a POF, em média, o consumo de carnes no Brasil era de 47,5g, sendo 26,7g de frango (53,9%), 21,3g de carne bovina (43,0%), 1,4g de carne de porco (2,8%) e 0,2g de

peixe (0,3%). Contudo, a EAT-Lancet recomenda um consumo de 85g do grupo de carnes por indivíduo por dia. Assim, seguindo os percentuais apresentados acima, o consumo recomendado diário de cada tipo de carne no Brasil é de 45,8g de frango, 36,6g de carne bovina, 2,4g de carne de porco e 0,3g de peixes, somando as 85g do grupo de alimentos.

Para calcular o custo desse grupo de alimentos na cesta recomendada, utilizam-se as quantidades calculadas de consumo recomendado de cada item, o custo do respectivo item no período em que a POF foi realizada e a variação de preço desde então. No caso do frango, por exemplo, de acordo com a POF, no fim de 2017 os consumidores pagavam R\$ 8,6 no quilo. Já a variação acumulada de preços do item frango em pedaços no IPCA até janeiro de 2025 foi de 91,8%. Assim, neste mês, o quilo do frango estava estimado em R\$ 16,4. Considerando que o consumo diário recomendado de frango é de 45,8g (ou 0,0458kg), o custo do frango na cesta recomendada é de R\$ 0,75 por dia.

Vale ressaltar, ainda, alguns ajustes e equivalências que precisam ser feitas por conta da diferença nas listas de alimentos da POF e do IPCA. A carne bovina, por exemplo, aparece de forma agregada na POF. Já no IPCA, é desagregada em vários cortes. Neste caso, optou-se pela utilização da variação de preços do patinho, uma vez que é a carne bovina mais magra entre as opções e, dessa forma, mais saudável para ser inserida na cesta recomendada.

	Consumo diário (POF)	% do item no grupo (POF)	POF (Preço por quilo)	Dieta recomendada (dia)	Variação de preço	Preço quilo atual	Custo na cesta ideal (dia)
	(A)	(B=A/47,5g)	(C)	(D=B*85g)	(E)	(F=C*1+E)	(G=F*(D/1000))
Frango	26,7g	53,9%	R\$ 8,6	45,8g	91,8%	R\$ 16,4	R\$ 0,75
Bovina	21,3g	43,0%	R\$ 15,8	36,6g	103,7%	R\$ 32,1	R\$ 1,17
Suína	1,4g	2,8%	R\$ 11,1	2,4g	81,7%	R\$ 20,1	R\$ 0,05
Peixe	0,2g	0,3%	R\$ 10,4	0,3g	23,2%	R\$ 12,8	R\$ 0,003
Carnes (Total)	47,5g	100%		85g			R\$ 1,98

Por que monitorar o custo da cesta NEBIN?

A inflação dos alimentos acima do índice geral não é um fenômeno novo. Em 2010, os alimentos já vinham puxando a inflação para cima e seguem uma linha crescente. Com picos na pandemia, em 2020 e 2022; e em 2024, com efeitos do El Niño, La Niña, câmbio e demanda.

Acompanhar o custo da cesta NEBIN visa contribuir com o monitoramento da segurança alimentar e nutricional, fornecendo informações para entender se as famílias estão conseguindo — ou não — manter uma alimentação adequada, ideal para a garantia da saúde e nutrição. Além de ser uma referência para pensar políticas públicas que garantam o direito de todos a uma comida de verdade, de qualidade, e que caiba no bolso.

Seguindo o calendário de divulgação do IBGE, é possível acompanhar mensalmente o nível nacional, o regional e metropolitano do custo dessa cesta como um termômetro sensível das pressões inflacionárias que afetam a alimentação adequada no Brasil.

Vale destacar que o projeto foi referência para a construção da [Nova Cesta Básica Nacional](#), aprovada em 2024.

Por fim, é importante ressaltar que os preços dos alimentos não estão atrelados apenas a questões econômicas e decisões de governo. A formação do custo da cesta básica é determinada por uma combinação complexa de fatores, atores em diferentes níveis e naturezas de atuação do problema, são exemplos: fatores climáticos, custos de produção, logística, câmbio, política agrícola e dinâmicas do mercado global.

Resumo



O projeto [Cesta Básica de Alimentos Brasileira](#) surge como alternativa à cesta oficial da década de 1930, que não considerava critérios nutricionais nem hábitos regionais.

A cesta é definida por:

- **Alimentos mais consumidos** pelas famílias POF 2017-2018, do IBGE).
- Considera **recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira** e da **dieta planetária Eat-Lancet**.

- Considera as **diferenças regionais na cultura alimentar**.
- Estima quantidades médias de ingestão calórica em gramas para um **adulto**, ajustadas para cerca de **2000 kcal/dia**.



Como é calculado o custo da cesta NEBIN?

- **Preço base:** Para cada item, a referência é o preço médio por kg coletado em 2018.
- **Atualização para o mês:** Aplica-se a inflação (IPCA) para chegar ao valor atual.
- **Consumo diário estimado:** Calcula-se quanto cada alimento é consumido por dia.
- **Preço x quantidade:** Multiplica-se o preço atualizado e o consumo diário, somando todos os itens para chegar ao valor total da cesta.

Ficha técnica

Responsável

Ricardo Mota, gerente de inteligência estratégica do Pacto Contra a Fome

Consulta Técnica

Ana Luiza Gomes Domingos, nutricionista, doutora em Ciência da Nutrição (UFV)
<http://lattes.cnpq.br/8369387836814213>

Natalia Figuerôa Simões, nutricionista, mestre em Saúde e Nutrição (UFOP)
<http://lattes.cnpq.br/7316884876393285>

Eliseu Verly Junior, nutricionista, doutor em Nutrição em Saúde Pública (USP)
<http://lattes.cnpq.br/9014880928943124>

Equipe Pacto Contra a Fome

Caio Sousa Reis, analista de inteligência estratégica

Luan Paciencia, consultor de dados

Sulamita Santana, coordenadora de inteligência estratégica