



## Dicas para montar cestas básicas e kits de alimentos com qualidade

Bem-estar / 16 de maio de 2024

**Saúde | As nutricionistas Fabiana Tanabe e Stéfani Schneider orientam sobre a legislação que rege a composição da cesta básica e explicam como adaptar a montagem nesse contexto de emergência**

\*Foto: Gustavo Mansur/Palácio Piratini

Em situações de calamidade, a doação de alimentos, principalmente aqueles não-perecíveis, os quais não necessitam de refrigeração e possuem um prazo de validade maior, acaba se tornando uma atitude importante para a reconstrução das vidas com dignidade. Nesse contexto, as cestas básicas e os kits de alimentos são alternativas buscadas para garantir uma quantidade mínima de alimentos para as pessoas sem recursos ou que perderam tudo.

As cestas básicas podem ser constituídas por uma diversidade de alimentos, entre perecíveis e não-perecíveis, a depender da situação em que elas estão inseridas. Desde 1938, há um decreto-lei que determina uma lista de 13 itens que devem fazer parte da cesta básica, em quantidade suficiente para garantir, durante o período de um mês, o bem-estar e o sustento de um trabalhador adulto. Esses alimentos foram constituídos por região – aqui no Rio Grande do Sul, a cesta básica deve conter carne, leite, feijão, arroz, farinha, batata, legumes, pão, café, açúcar, banha, manteiga e fruta. A cesta composta por tais alimentos serve como parâmetro para o levantamento do custo de vida das pessoas.

No entanto, recentemente, a Presidência da República emitiu um decreto em que regulamenta a nova composição da cesta básica de alimentos, em alinhamento com as diretrizes do Guia Alimentar para a População Brasileira, documento do Ministério da Saúde norteador das ações de alimentação e nutrição no país. De acordo com esse decreto, a cesta deverá conter 10 grupos de alimentos diferentes, principalmente aqueles in natura e minimamente processados, como feijões (leguminosas); cereais; raízes e tubérculos; legumes e verduras; frutas; castanhas e nozes (oleaginosas); carnes e ovos; leites e queijos; açúcares, sal, óleos e gorduras; e café, chá, mate e especiarias.

Apesar dessas recomendações, lembre-se que estamos em um período de emergência e nem sempre será possível a montagem de kits de alimentos conforme as orientações dadas pelo novo decreto. Dessa forma, montar as cestas com as possibilidades atuais é o melhor caminho. À medida que as condições das pessoas que receberão essas cestas forem melhorando, isto é, havendo o retorno para suas casas com água e eletricidade, podemos continuar trabalhando para melhorar a qualidade dos kits a serem distribuídos. Listamos abaixo um passo a passo para você se guiar na hora de montar as cestas que serão doadas durante a calamidade pela qual estamos passando:

- Verifique a possibilidade de montar kits e cestas básicas com alimentos in natura e minimamente processados, observando a sazonalidade dos alimentos;
- Avalie o quanto é necessária a inclusão de alimentos processados, por esses produtos terem uma durabilidade maior;
- Evite incluir alimentos ultraprocessados nos kits;
- Conforme as possibilidades, insira alimentos regionais ou locais, adaptando as orientações previstas no decreto da cesta básica;
- Sempre que possível, inclua alimentos que façam parte das principais refeições do dia: café da manhã, almoço e jantar;
- Inclua água potável nos kits;
- Observe a data de validade dos itens e a integridade das embalagens: se estão lacradas e não estão amassadas, furadas ou estufadas;
- Para os alimentos in natura e minimamente processados, observe que os itens não devem apresentar alteração de cor, cheiro ou consistência;
- Esteja atento ao armazenamento de alimentos: para os não perecíveis, local seco e arejado, com temperatura ambiente, longe do sol; para os perecíveis, manter sob refrigeração ou congelado; sempre até o momento da distribuição dos kits;
- Por fim, mantenha os cuidados com a higiene e manipulação dos alimentos, além da limpeza dos espaços de armazenamento e distribuição dos kits.

Fabiana Tanabe é nutricionista (CRN2 9727) e mestra em Ensino na Saúde. Trabalha na Divisão de Promoção da Saúde Discente (Prae/UFRGS).

Stéfani Almeida Schneider é nutricionista (CRN2 10310), mestra em Ensino na Saúde e doutoranda no PPG Educação em Ciências (UFRGS). Trabalha na Divisão de Promoção da Saúde (Sugesp/UFRGS)

### :: Posts relacionados



O debate sobre o gerenciamento de recursos hídricos



De volta à rotina após as enchentes



Carta aos leitores | 05.06.24



Receita catastrófica: desmonte do Estado com mudanças climáticas

### :: ÚLTIMAS



Carta aos leitores | 13.06.24



Conhecimento do português proporciona acolhimento para imigrantes que vivem no Brasil



Movimento de plataformização do trabalho docente



O Direito e a prevenção de desastre ambiental



Atuação do NESA-IPH frente às inundações



A presença negra num bairro riograndino



Carta aos leitores | 06.06.24



A cultura Hip Hop expressa sua coletividade em espaços que demarcam sua presença no RS



Impercepção botânica na política ambiental



Árvores podem aliviar deslizamentos e enchentes

INSTAGRAM

Jornaldauniversidadeufrgs  
@jornaldauniversidadeufrgs

Follow

REALIZAÇÃO

JORNAL DA UNIVERSIDADE

UFRGS  
SECOM

UFRGS

CONTATO

Jornal da Universidade  
Secretaria de Comunicação Social/UFRGS

Av. Paulo Gama, 110 | Reitoria – 8.andar | Câmpus Centro | Bairro Farroupilha | Porto Alegre | Rio Grande do Sul | CEP: 90040-060

(51) 3308.3368

jornal@ufrgs.br

View on Instagram