

# Feijão e carne turbinam cesta básica

CONSUMIDOR A cesta, composta de 34 itens e apurada por metodologia do Procon, passou de R\$ 286,52 para R\$ 297,10 no mês de junho

**CAMILA ANCONA**  
[camila.ancona@jornal.com.br](mailto:camila.ancona@jornal.com.br)

A família Dantas Leone eliminou o consumo de picanha nos churrascos de domingo. A alternativa encontrada foi substituí-la por uma carne mais barata, a maminha, devido à alta do preço dos alimentos nos últimos meses. Segundo o ICB (Índice do Custo da Cesta Básica), calculado pela Esalq Jr. Economia, a cesta básica em Piracicaba teve aumento de 3,69% em junho, quando comparada a de maio. Este é o terceiro mês consecutivo de alta no preço da cesta básica no município.

A cesta — composta de 34 itens e apurada por metodologia do Procon — passou de R\$ 286,52 para R\$ 297,10, segundo o índice da Esalq (Escola Superior de Agricultura Luiz de Queiroz)/Fealq (Fundação de Estudos Agrários Luiz de Queiroz). A maior variação foi no setor

de alimentos com 5,67%. Já limpeza e higiene tiveram 2,3% e 1,03%, respectivamente. O maior vilão em junho foi o feijão com variação de 20,55% nos preços, seguido pela carne de segunda (16,4%), batata (13,92%) e arroz (10,87%). No período, o arroz teve a segunda alta consecutiva.

**A maior variação foi no setor de alimentos, com 5,67%**

Para evitar o consumo excessivo deste e de outros produtos, as donas de casa da cidade estão usando a criatividade. Na residência da família Dantas Leone, onde moram cinco pessoas, a alternativa tem sido a compra de alimentos de menor preço. "Estou trocando a marca, mas ainda assim gastei R\$ 100 a mais na compra do mês passado", afirma a matriarca Cleide Dantas Leone.

Ontem, Cleide fez para o almoço uma casa de carnes na cidade, a carne moída tem sido um boa opção porque é possível encontrá-la a R\$ 9,50 o quilo (corte traseiro ou dianteiro do boi). "O lagarto e o coxo duro também vendem bastante como opção a R\$ 10,50, já que a

carne de segunda (corte dianteiro do boi) teve grande alta", diz. O aumento dos preços dos cortes diários do boi ocorreu porque os frigoríficos, segundo Zílio, não poderiam aumentar mais os valores das carnes nobres, já elevados.

Em apenas 20 dias, segundo o empresário, a arroba do boi passou de R\$ 83 para R\$ 92, significando aumento de 10,8%. "Para substituir o produto, a população tem procurado muito a carne de porco. Hoje ela custa R\$ 12 o quilo", diz Zílio. Já a famosa picanha, agora rara nos churrascos, é encontrada ao preço de R\$ 25 o quilo. Os outros cortes que podem substituí-la — maminha, fraldinha e contrafilé — são comprados a R\$ 15 o quilo na cidade.

**ALTERNATIVAS** — Em época de preços altos é preciso substituir os alimentos, mas sem eliminar as vitaminas e proteínas necessárias para o organismo. Para a nutricionista Ana Paula Daniel Azevedo é



Cleide Dantas Leone preparou ontem polenta com molho de carne

preciso consumir a proteína encontrada na carne vermelha por meio de outros alimentos também de origem animal, como peixes, ovos e carne de porco.

"É possível substituir a carne vermelha ainda por leguminosas, desde que haja acompanhamento de vegetais verde-escuros nas re-

feições", diz Ana Paula. Estes podem ser couve, chicória, brócolis, rúcula, entre outros. Porém, é ideal que seja incluída uma fruta cítrica na refeição como laranja, abacaxi e goiaba. "Esse equilíbrio vai garantir ferro e as vitaminas do complexo B que existem na carne vermelha", diz Ana Paula.

Marcelo Gemmano

