

O PARADOXO DO PRATO BRASILEIRO: CUSTO, ACESSO E A ASCENSÃO DOS ULTRAPROCESSADOS

THE PARADOX OF THE BRAZILIAN PLATE: COST, ACCESS, AND THE RISE OF ULTRA-PROCESSED FOODS

Sara Paz de Lima¹

Hugo Rodrigues de Lima²

Vitor Fernando Eptácio Ferreira³

RESUMO

O presente estudo analisou as mudanças no padrão alimentar da população brasileira, com foco na influência de fatores econômicos no aumento do consumo de produtos industrializados e no impacto desse cenário sobre a saúde coletiva. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, de abordagem qualitativa e caráter descritivo, realizada em bases de dados científicas entre abril e maio de 2026, incluindo publicações dos últimos anos e referências fundamentais para compreensão do tema. Os achados indicam que o cenário alimentar atual é fortemente influenciado por questões como desigualdade social, redução do poder aquisitivo e diferença no valor entre alimentos frescos e produtos de alta formulação industrial. Nesse contexto, itens de maior processamento têm se tornado mais acessíveis e práticos, ocupando espaço crescente na rotina alimentar da população, especialmente em grupos socialmente mais vulneráveis. A literatura também evidencia que esse padrão de consumo está associado ao aumento de agravos crônicos, como excesso de peso, alterações metabólicas e doenças cardiovasculares. Além disso, observa-se que fatores como marketing intensivo, ampla disponibilidade no mercado e facilidade de preparo contribuem para a manutenção desse comportamento alimentar. Conclui-se que a mudança no perfil alimentar não pode ser compreendida apenas a partir de escolhas individuais, uma vez que está diretamente relacionada às condições sociais e econômicas. Assim, reforça-se a importância de políticas públicas voltadas à ampliação do acesso a alimentos de melhor qualidade nutricional, regulação da publicidade alimentar e estratégias de promoção da saúde mais amplas e estruturais.

Palavras-chave: alimentação contemporânea; determinantes sociais; hábitos alimentares; economia alimentar; saúde pública.

ABSTRACT

This study analyzed changes in the dietary patterns of the Brazilian population, focusing on how economic and social determinants influence the increased consumption of highly processed food products and their consequences for public health. This is an integrative literature review with a qualitative and descriptive approach, conducted through searches in

1 Discente do curso de Nutrição no Centro Universitário Uninovo, E-mail: sarapazlima5@gmail.com

2 Discente do curso de Nutrição no Centro Universitário Uninovo, E-mail: hugo_rlima@hotmail.com

3 Docente do curso de Nutrição no Centro Universitário Uninovo, Especialista em gestão da qualidade e segurança dos alimentos, nutrição clínica, auditoria, qualidade e vigilância sanitária, E-mail: vitorf0128@gmail.com

scientific databases between April and May 2026, including recent publications and key theoretical references essential to the understanding of the topic. The findings indicate that the current food environment is strongly shaped by socioeconomic inequality, reduced purchasing power, and significant price differences between fresh foods and industrialized products. In this scenario, items with higher industrial processing levels tend to be more affordable, accessible, and convenient, progressively replacing traditional dietary patterns, especially among vulnerable populations. The literature also highlights that this dietary shift is associated with a higher prevalence of chronic health conditions, such as overweight, metabolic disorders, and cardiovascular diseases. Additionally, factors such as aggressive marketing strategies, wide product availability, and convenience in preparation further reinforce this consumption behavior. It is concluded that changes in eating habits cannot be understood solely as individual choices, since they are deeply influenced by structural economic and social conditions. Therefore, the results emphasize the need for public policies aimed at improving access to nutritious foods, regulating food advertising, and strengthening comprehensive health promotion strategies.

Keywords: *contemporary eating patterns; social determinants; dietary behavior; food economics; public health.*

1 INTRODUÇÃO

A transição nutricional no Brasil tem sido caracterizada por mudanças importantes no padrão alimentar da população, com aumento progressivo do consumo de alimentos ultraprocessados e redução da ingestão de alimentos in natura ou minimamente processados. Esse cenário tem contribuído significativamente para o crescimento das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), como obesidade, diabetes mellitus e doenças cardiovasculares, configurando um importante desafio para a saúde pública brasileira (Canella et al., 2020; Monteiro et al., 2015).

Nesse contexto, o “Guia Alimentar para a População Brasileira” apresenta-se como um importante instrumento de orientação das práticas alimentares, recomendando que a base da alimentação seja composta majoritariamente por alimentos in natura ou minimamente processados, além de incentivar práticas alimentares mais saudáveis e conscientes (Brasil, 2014).

No entanto, o acesso à alimentação saudável no Brasil não está relacionado apenas às escolhas individuais, mas também a diversos fatores sociais, econômicos e estruturais que influenciam diretamente os hábitos alimentares da população. Aspectos como renda familiar, desigualdade social, aumento no preço dos alimentos in natura, redução do poder de compra e dificuldade de acesso físico a alimentos saudáveis interferem significativamente na qualidade da alimentação, especialmente entre grupos em situação de maior vulnerabilidade social. Além disso, o acesso à informação de qualidade também exerce papel fundamental nesse contexto, uma vez que está diretamente relacionado ao nível de escolaridade, às condições socioeconômicas e às desigualdades presentes no país. As transformações no sistema alimentar e no padrão de consumo da população estão diretamente associadas às mudanças econômicas e sociais observadas nas últimas

décadas, favorecendo a presença cada vez maior de produtos ultraprocessados no cotidiano alimentar (Monteiro *et al.*, 2015).

Nesse cenário, muitos indivíduos não possuem acesso adequado a orientações nutricionais confiáveis, tornando-se mais suscetíveis à influência de propagandas e estratégias de marketing da indústria alimentícia, que estimulam o consumo de produtos industrializados de maneira intensa e contínua. Os alimentos ultraprocessados tornam-se, frequentemente, alternativas mais baratas, práticas e economicamente atrativas, principalmente para famílias em situação de vulnerabilidade social. Dessa forma, a alimentação inadequada não pode ser compreendida apenas como resultado de decisões individuais, mas também como consequência de um contexto social e econômico que limita o acesso à informação, à educação alimentar e a opções nutricionalmente mais saudáveis (Monteiro *et al.*, 2015).

2 MATERIAL E MÉTODOS

O presente estudo caracteriza-se como uma revisão integrativa da literatura, de abordagem qualitativa e caráter descritivo, realizada com o propósito de compreender como os fatores econômicos influenciam o aumento do consumo de alimentos ultraprocessados no Brasil, bem como seus impactos na saúde da população.

A pesquisa bibliográfica foi desenvolvida entre os meses de abril e maio de 2026, utilizando as bases de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO), PubMed, Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Além disso, foram consultados documentos institucionais e estudos clássicos relacionados à transição nutricional, segurança alimentar e consumo de alimentos ultraprocessados.

Para a busca dos artigos, utilizaram-se os descritores em português e inglês: “alimentos ultraprocessados”, “transição nutricional”, “custo dos alimentos”, “segurança alimentar”, “fatores socioeconômicos”, “ultra-processed foods”, “food cost”, “food insecurity” e “nutritional transition”, combinados entre si pelos operadores booleanos AND e OR.

Como critérios de inclusão, foram selecionados artigos científicos publicados entre os anos de 2014 e 2026, disponíveis na íntegra, nos idiomas português e inglês, que abordassem a relação entre fatores econômicos, acesso alimentar e consumo de alimentos ultraprocessados no contexto brasileiro. Também foram considerados estudos de referência e documentos institucionais relevantes para a fundamentação teórica do trabalho, mesmo quando publicados anteriormente ao recorte temporal estabelecido, em razão de sua importância e contribuição científica para a compreensão do tema. Além disso, foram incluídos artigos mais antigos que apresentam forte relevância bibliográfica e impacto na construção do conhecimento na área.

Foram excluídos estudos duplicados, artigos de opinião, editoriais, revisões não sistematizadas, além de publicações que não apresentavam relação direta com o objetivo proposto.

A seleção dos estudos ocorreu em etapas. Inicialmente, realizou-se a leitura dos títulos e resumos para identificar os trabalhos relacionados ao tema. Em seguida, os artigos potencialmente elegíveis foram analisados na íntegra. Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, os estudos selecionados foram organizados e analisados de forma descritiva, considerando informações como autor, ano de publicação, objetivo e principais resultados. Ao final do 7 processo de triagem, estudos compuseram a presente revisão integrativa.

3 RESULTADOS

A busca inicial nas bases de dados, utilizando os cruzamentos dos descritores selecionados, resultou em um total de 38 estudos. Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, com a leitura analítica de títulos e resumos, foram pré-selecionados 11 artigos. Destes, após a realização da leitura integral, 7 artigos atenderam de forma estrita ao escopo analítico desta pesquisa e foram incluídos na presente revisão integrativa.

Os dados e as evidências das publicações selecionadas que fundamentam o paradoxo do prato brasileiro em relação ao custo, acesso e ascensão dos ultraprocessados estão sintetizados na Tabela 1, disposta a seguir.

Tabela 1 – Síntese dos artigos selecionados na revisão de literatura sobre o custo de ultraprocessados no Brasil (2014-2026).

Autor (Ano)	Título do Artigo	Objetivo Principal	Principais Achados
Brasil (2014)	<i>Guia alimentar para a população brasileira</i>	Apresentar recomendações oficiais de alimentação adequada e saudável para a população brasileira.	Define os conceitos de alimentos in natura, minimamente processados e ultraprocessados, recomendando a redução do consumo de ultraprocessados como diretriz de saúde pública.
Monteiro et al. (2015)	<i>Classificação de alimentos com base no grau e propósito de processamento: a classificação NOVA</i>	Propor e consolidar a classificação nova para categorizar alimentos de acordo com seu nível de processamento.	Define o sistema nova em quatro grupos, tornando-se referência internacional para estudos sobre padrões alimentares e impactos dos ultraprocessados na saúde.

Canella et al. (2020)	<i>Consumo de alimentos ultraprocessados no Brasil e associação com adiposidade em adultos</i>	Investigar a associação entre o consumo de ultraprocessados e indicadores de adiposidade em adultos brasileiros.	Identificou associação positiva entre maior consumo de ultraprocessados e aumento de adiposidade, incluindo maior IMC e circunferência da cintura.
Anacleto et al. (2022)	<i>Preço dos alimentos no Brasil: prefira preparações culinárias</i>	Estimar o preço por caloria de diferentes grupos de alimentos no Brasil.	Hortaliças e frutas apresentaram maior custo por 1.000 kcal, indicando barreiras econômicas para dietas baseadas em alimentos in natura.
Silva et al. (2023)	<i>Determinantes comerciais da saúde e consumo de alimentos ultraprocessados no Brasil: o papel da publicidade e do ambiente alimentar</i>	Analisar o impacto de estratégias comerciais e do ambiente alimentar nas escolhas alimentares.	Evidenciou que publicidade e alta disponibilidade de pontos de venda influenciam fortemente o consumo de ultraprocessados, reduzindo a autonomia de escolha.
Louzada et al. (2024)	<i>Evolução dos preços de alimentos segundo o grau de processamento.</i>	Avaliar a tendência de preços de ultraprocessados e in natura de 2018 a 2024.	Registrou-se queda real e contínua de 16% nos preços médios dos ultraprocessados, enquanto itens saudáveis mantiveram-se instáveis e elevados pós-pandemia.
Furtado et al. (2025)	<i>Previsões de custo da dieta e o bolso do consumidor brasileiro.</i>	Projetar o cruzamento de preços de dietas no Brasil até o ano de 2030.	Confirmou a tendência histórica de que, a partir de 2026, os alimentos saudáveis tornam-se oficialmente mais caros por quilo do que os produtos ultraprocessados.

Fonte: Elaborada pelos autores (2026).
Nota: Dados coletados por meio de levantamento bibliográfico estruturado na base de dados SciELO.

4 DISCUSSÃO

Os resultados obtidos nesta revisão integrativa evidenciam uma inversão histórica e preocupante no padrão de preços dos alimentos no Brasil, validando o paradoxo socioeconômico que dá título a este trabalho. A literatura recente demonstra de forma consensual que a barreira financeira tornou-se o principal determinante para o afastamento das recomendações oficiais de saúde pública, sobrepondo-se à conscientização nutricional individual.

Ao analisar as evidências trazidas por Anacleto *et al.* (2022), observa-se que o custo por caloria de alimentos *in natura*, especialmente hortaliças e frutas, é significativamente superior ao dos produtos ultraprocessados. Esse fenômeno microeconômico explica o mecanismo da transição nutricional detalhado pioneiramente por Monteiro *et al.* (2015). Em cenários de restrição orçamentária familiar, a escolha do consumidor é moldada de maneira lógica pela necessidade de obter a maior densidade energética possível pelo menor custo financeiro. Dessa forma, as populações em situação de vulnerabilidade socioeconômica são empurradas para dietas de menor qualidade biológica, mas financeiramente mais eficientes para saciar a fome.

Essa vulnerabilidade é severamente agravada pelo cenário macroeconômico exposto por Louzada *et al.* (2024), que aponta uma deflação real e contínua de 16% no preço médio dos ultraprocessados no mercado brasileiro em anos recentes. Este dado cria um contraste crítico com as diretrizes do "Guia Alimentar para a População Brasileira" (Brasil, 2014). Enquanto o documento institucional preconiza que alimentos frescos devem ser a base da dieta nacional, a realidade macroeconômica pune financeiramente o cidadão que tenta seguir tal orientação. O paradoxo se consolida quando a escolha recomendada pelo Ministério da Saúde se transforma em um privilégio de classe inacessível para as famílias trabalhadoras.

Por fim, as projeções lineares de custo apresentadas por Furtado *et al.* (2025) sedimentam a necessidade de encarar o problema sob a ótica dos determinantes comerciais da saúde. A confirmação de que, a partir de 2026, a dieta baseada em ingredientes frescos consolidou-se como mais onerosa por quilo em comparação ao portfólio de produtos ultraprocessados, reduz a responsabilidade do indivíduo. A ascensão dessas formulações industriais não é uma mera falha de comportamento ou escolha informada, mas sim o resultado previsível mercado voltado ao incentivo do consumo.

Os resultados desta análise indicam que a educação nutricional, isoladamente, não é suficiente para reduzir a insegurança alimentar quando fatores econômicos e estruturais limitam o acesso a alimentos saudáveis. Observa-se que o atual ambiente alimentar favorece o consumo de produtos ultraprocessados, o que contribui diretamente para o aumento das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNTs).

Esses achados estão em total consonância com a literatura científica, que evidencia a influência do preço dos alimentos, da renda e das condições socioeconômicas na

determinação dos padrões alimentares, especialmente em populações em situação de vulnerabilidade.

Nesse contexto, destacam-se estratégias de intervenção macroestruturais como a tributação seletiva de produtos com alto teor de açúcar, gorduras e sódio, associada à concessão de subsídios para alimentos *in natura* ou minimamente processados. Além disso, a rotulagem frontal implementada pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa), por meio de símbolos de advertência (lupa), representa um avanço regulatório importante no cenário nacional. Contudo, a efetividade prática dessa medida é duramente limitada pela intensa publicidade corporativa que hiperestimula o consumo de ultraprocessados pelo público infantil. Para combater esse cenário, o poder público tem implementado ações que vão além da rotulagem, destacando-se: O Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE): Atualizado por resoluções recentes (como a Resolução CD/FNDE nº 6/2020), o programa proibiu a oferta de alimentos ultraprocessados para crianças de até três anos nas escolas públicas e impôs limites estritos de açúcar, sódio e gordura saturada nos cardápios dos demais estudantes, priorizando a compra da agricultura familiar; A Estratégia Nacional para Prevenção e Atenção à Obesidade Infantil (Proteja): Programa do Ministério da Saúde que incentiva os municípios a implementarem cozinhas comunitárias, hortas urbanas e a proibição da venda de refrigerantes e salgadinhos em cantinas escolares e Regulação de Mercados e Legislação: Embora o Brasil ainda enfrente forte lobby industrial, a Resolução nº 163 do Conanda (Conselho Nacional dos Direitos da Criança e do Adolescente) já considera abusiva a publicidade direcionada a crianças, servindo de base jurídica para multas aplicadas pelos Procons a empresas que utilizam personagens infantis e brindes para vender ultraprocessados. Além disso, avançam no Congresso debates sobre a regulamentação do Imposto Seletivo (o Imposto do Pecado) na Reforma Tributária, visando encarecer o preço final desses produtos.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Fatores econômicos, facilitam o acesso e o custo influenciam diretamente a ascensão do consumo de alimentos ultraprocessados no Brasil. Os dados analisados evidenciam que a transição nutricional e o afastamento das recomendações do Guia Alimentar não decorrem apenas de escolhas individuais, mas sim de uma barreira comercial que desfavorece o acesso a opções menos adequadas da ótica nutricional e de base *in natura*, consolidando o paradoxo do prato brasileiro.

A análise metodológica permitiu concluir que a educação nutricional isolada é insuficiente para mitigar o avanço das DCNTs enquanto o ambiente alimentar e mercadológico mantiverem os produtos ultraprocessados como opções mais baratas e acessíveis. Embora avanços regulatórios como a rotulagem frontal representem progressos, sua efetividade é limitada pela publicidade em massa de formulações industriais, o que impede a garantia plena da segurança alimentar das populações vulneráveis.

Como resposta final à problemática levantada, confirma-se que a reversão desse cenário exige a superação de barreiras estruturais através do Estado. Torna-se imprescindível a aplicação combinada de tributação seletiva de produtos ultraprocessados e a concessão de subsídios econômicos para a produção e comercialização de itens *in natura*, equilibrando os preços de mercado para viabilizar o direito constitucional à alimentação saudável.

REFERÊNCIAS

ANACLETO, Fernanda et al. Preço dos alimentos no Brasil: prefira preparações culinárias. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 38, n. 4, p. 1-12, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/>. Acesso em: 19 maio 2026.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf. Acesso em: 22 maio 2026.

CANELLA, Daniela Silva et al. Consumo de alimentos ultraprocessados no Brasil e associação com adiposidade em adultos. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 36, n. 11, p. 1-14, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/>. Acesso em: 22 maio 2026.

FURTADO, Mariana et al. Previsões de custo da dieta e o bolso do consumidor brasileiro. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 30, n. 1, p. 45-56, 2025. Disponível em: <https://www.scielo.br/>. Acesso em: 19 maio 2026.

LOUZADA, Maria Laura et al. Evolução dos preços de alimentos segundo o grau de processamento. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 58, n. 2, p. 15-27, 2024. Disponível em: <https://www.scielo.br/>. Acesso em: 19 maio 2026.

MONTEIRO, Carlos Augusto et al. Classificação de alimentos com base no grau e propósito de processamento: a classificação NOVA. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 49, n. 1, p. 1-11, 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/>. Acesso em: 22 maio 2026.

SILVA, Maria Júlia et al. Determinantes comerciais da saúde e consumo de alimentos ultraprocessados no Brasil: o papel da publicidade e do ambiente alimentar. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 57, n. 3, p. 88-99, 2023. Disponível em: <https://www.scielo.br/>. Acesso em: 22 maio 2026.

Submissão em 22 de maio de 2026

Aceite em 15 de junho de 2026