

Por Martha Imenes

Os preços dos principais itens que compõem a ceia de Natal devem ter alta de 4,53% em 2025, segundo dados do Índice de Preços ao Consumidor (IPC), divulgado pela Fundação Instituto de Pesquisas Econômicas (Fipe). As maiores altas foram peru (13,62%), azeitona (12,53%), caixa de bombom (10,81%) e chester (13,85%). As quedas foram azeite de oliva extravirgem (-23,06%), pêssego (-6,85%), sorvete (-6,99%).

Um levantamento da Neogrid aponta que as aves natalinas lideram alta e ceia fica mais salgada. Novo levantamento da empresa indica alta de até 65,3% em itens tradicionais ante o ano passado, com aves e oleaginosas no topo das variações.

O bacalhau dessalgado e congelado subiu 17,8%, passando de R\$ 126,61 para R\$ 149,26, enquanto o bacalhau salgado e seco apresentou alta ainda maior - de 22,2%, partindo de R\$ 72,44 para R\$ 88,57.

Alternativas em conta

Por outro lado, a pesquisa indica que o lombo suíno pode se tornar uma das proteínas mais vantajosas para o consumidor, com queda de 12,6% no preço médio - saindo de R\$ 32,94 para R\$ 28,76. De acordo com o estudo, os azeites caminham para um cenário mais favorável ao consumidor, com o azeite de oliva virgem recuando 20,5% e o extra virgem caindo 17,4%.

Segundo o levantamento, fatores como variações climáticas, redução da produção nacional e alta do dólar com foco maior nas exportações ajudam a explicar as oscilações observadas nos preços. “Percebemos que as cadeias produtivas estão respondendo de maneira muito diferente às pressões do mercado”, afirma Anna Carolina Fercher, líder de Dados Estratégicos da Neogrid.

Comida saudável e em conta

Diante da alta de preços, a alternativa é pesquisar antes de comprar e inovar na hora de preparar os alimentos. O Correio da Manhã ouviu a médica Sabrina Guerreiro, coordenadora da Terapia Nutricional e Nutróloga do Hospital Badim/Rede D’Or, do Rio de Janeiro, para o consumidor preparar uma mesa de Natal saudável e que caiba no bolso.

De acordo com a nutróloga, o segredo está em planejar refeições e fazer substituições: “As ceias de fim de ano estão repletas de comidas afetivas e receitas de família. Cuidar da dieta durante o Natal não significa deixar de participar das festas ou de cear. Dá para brindar, saborear e celebrar com energia e leveza”.

RECEITINHAS

Rabanadas

Segundo a nutricionista, o pão de rabanada pode ser substituído pelo francês,



Moderação e equilíbrio são os pilares para as festas de fim de ano

Ceia de Natal mais cara? É hora de inovar na mesa para economizar

Com a alta nos preços e grande variedade, a dica é pesquisar e escolher alimentos saudáveis

“Enquanto algumas proteínas lidam com custos de reposição mais altos e uma oferta que não acompanha a demanda, o que naturalmente puxa a alta dos preços, outras, como o lombo suíno, demonstram maior capacidade de estabilização ao lon-

go do ciclo”, analisa Fercher. “Essa assimetria traduz porquê não estamos diante apenas de um Natal mais caro, mas de um período em que o consumidor encontrará comportamentos de preço muito distintos dentro da mesma cesta.”



Rabanadas, as estrelas da mesa de Natal

que também fica bom. Umas gotinhas de baunilha garantem um sabor especial na guloseima. Rabanada assada, pavê de frutas e salpicão com iogurte são versões mais leves que podem ser alternativas para manter a tradição. “A ideia não é cortar os pratos típicos, mas adaptá-los. Pequenas trocas reduzem calorias sem comprometer o sabor”, comenta Sabrina.

Aves

Ao invés de comprar chester ou peru o melhor é optar pelo frango mais magro e usar o tempero que se faz em casa. Para dar uma incrementada no visual a médica sugere colocar rodela de laranja nas sobrecoxas para dar um colorido especial ao prato.

Bolinho de bacalhau

O bolinho de bacalhau pode ser substituído por peixe fresco ou por uma mistura de peixe salgado com peixe fresco. Dessa forma é possível controlar o sódio. Bolinho de batata-doce com merluza, cebola e salsinha é um bom substituto, sem contar que é mais saudável.

Frutas

Além de deixar a mesa colorida, frutas como manga, abacaxi e uva são uma das melhores opções de sobremesa para quem está em controle alimentar. “Evite beliscar as frutas secas, como passas e ameixa. Invista nas frescas, porque são naturalmente doces e ricas em fibras”, explica Sabrina.

Oleaginosas sobem

As oleaginosas seguem como um dos principais vetores de pressão na ceia, com aumentos relevantes na comparação anual. As amêndoas lideram, com salto de 20,1% (de R\$ 161,33 para R\$ 193,74), seguidas pelas castanhas, que avançaram 19,7%.

O mix de castanhas, opção comum em aperitivos e sobremesas no Natal, subiu 13,4%, ao passo que as nozes tiveram alta de 6,7%. No geral, a categoria permanece como uma das que mais pesam no bolso, com um único respiro: o pistache, que registrou leve queda de 0,5%, indo de R\$ 244,49 para R\$ 243,31. Mesmo com a redução, o pistache segue como o item mais caro do grupo.

Entre os ingredientes usados em panetones, bolos e demais preparações festivas, as frutas cristalizadas avançaram 11,3%, e a uva-passa subiu 8,7%, chegando a R\$ 75,18 por quilo.

Movimento misto

Já na categoria de bebidas, o levantamento da Neogrid indica um cenário de contrastes. O espumante sem álcool apresentou a maior variação positiva do grupo, com alta de 13,6% - passando de R\$ 36,95 para R\$ 41,99. A sidra também avançou, embora em ritmo mais moderado (4,7%).

Na direção oposta, os espumantes nacionais e importados ficaram mais acessíveis este ano. O nacional recuou 9%, com o preço médio descendo de R\$ 85,28 para R\$ 77,54, enquanto o importado caiu 6,3% (de R\$ 155,01 para R\$ 145,11). O comportamento sugere uma oportunidade para quem busca versões premium por valores mais competitivos em relação a 2024.

Entre os vinhos tintos e brancos, o tipo fino nacional incrementou 9,9% (de R\$ 45,31 para R\$ 49,81), seguido pelo importado, que avançou 4,1% (de R\$ 65,85 para R\$ 68,60), e pelo vinho de mesa, com elevação de 5,1%, alcançando R\$ 26,50. Nas cervejas, a clara cresceu 4,7%, enquanto a escura (1,9%) e a sem álcool (1,8%) praticamente se mantiveram estáveis.

Sobremesas

Gelatina colorida nas cores do Natal e um pavê de mingau com biscoito, com doce de abacaxi por cima, fazem bonito na ceia e são saudáveis.

Bebidas

A nutróloga recomenda intercalar o consumo de álcool com água para controlar a ingestão e manter a hidratação. “Uma opção é alternar taças de espumante com água aromatizada de frutas, por exemplo”, alerta.

Dicas extras

Coma antes da festa  
Em algumas famílias, a ceia é realizada um pouco mais tarde que o jantar. “Um lanche leve antes de sair de casa, com proteínas e fibras, ajuda a controlar a fome”, aconselha.  
Evite beliscar durante o dia  
Muitas famílias passam o dia cozinhando juntas, e é comum provar cada receita antes da hora. “Beliscar constantemente pode somar muitas calorias sem que a pessoa perceba”, recomenda.

Use temperos naturais  
Alecrim, manjericao, hortela e especiarias como canela e cravo dão sabor.

Durma bem  
Como as pessoas dormem mais tarde é importante descansar para o metabolismo se reorganizar. “Uma noite de sono é tão importante quanto a escolha do prato. Tente manter a rotina e os horários de sono antes da festa”.