

## A MULTIMISTURA, COMO FONTE PROTÉICA, NA DESNUTRIÇÃO INFANTIL

*MULTIMIXTURE, AS A PROTEIN SOURCE, IN CHILD MALNUTRITION*

**LEONICE DA SILVA SANTOS<sup>1</sup>**

**Resumo:** Este artigo tem como objetivo fazer aferições e estudos fundamentados na literatura de autores que pesquisam sobre alternativas alimentares na desnutrição infantil bem como a abordagem familiar para aprofundamento dos dados, a metodologia aplicada foi a verificação bibliográfica na qual se fez ainda uma investigação in loco com as famílias ribeirinhas no município de Imperatriz-MA, com o intuito de difundir os benefícios que este complemento alimentar pode trazer para a população, tanto no plano econômico quanto no plano da segurança nutricional, podendo alcançar um público maior, sendo expandido o conhecimento do valor alimentício deste reforço nutridor, através de orientações de uso, conserva e indicação do produto após o preparo, como resultados apresentamos os mais pertinentes efeitos da falta de conscientização e conhecimento na escolha, na seleção, no preparo e a própria dificuldade de aquisição dos produtos alimentícios para uma dieta equilibrada e saudável, fato que leva muita gente a passar fome, tendo comida em casa, diante desta realidade tiramos nossas próprias conclusões onde se torna óbvio que o mundo só será mais equilibrado e menos faminto quando cada pessoa, a começar por mim, independentemente de sua condição econômica ou intelectual, passar a comer de forma mais correta e mais completa.

**Palavras-chave:** Multimistura, valor nutricional, saúde, complemento alimentar.

**Abstract:** *This article aims to make measurements and studies based on the literature of authors who research food alternatives in child malnutrition as well as the family approach to deepen the data. riverside families in the municipality of Imperatriz-MA, with the aim of spreading the benefits that this food supplement can bring to the*

---

<sup>1</sup> Doctorado en Ciencias de la Educación - Facultad de Ciencias de la Educación y la Comunicación - Universidad Autónoma de Asunción E-mail: [leosinha.leosinha@gmail.com](mailto:leosinha.leosinha@gmail.com)

*population, both economically and in terms of nutritional security, reaching a larger audience, expanding knowledge of the value of food of this nourishing reinforcement, through guidelines for use, conservation and indication of the product after preparation, as a result we present the most pertinent effects of the lack of awareness and knowledge in the choice, selection, preparation and the difficulty of acquiring food products for a balanced and healthy diet, a fact that leads many people to starve, having food at home, in the face of this reality we draw our own conclusions where it becomes obvious that the world will only be more balanced and less hungry when each person, starting with me, regardless of their economic or intellectual condition, start to eat more correctly and more completely.*

**Keywords:** *Multimixture, nutritional value, health, food supplement.*

## INTRODUÇÃO

A falta de conscientização e orientação na escolha e na seleção dos alimentos e a própria dificuldade de aquisição dos produtos alimentícios leva muita gente a sofrer com a desnutrição ou doenças decorrentes dela; a multimistura, por sua vez, devolve ao organismo estes nutrientes que faltam para uma alimentação completa e saudável, por ser um complemento alimentar concentrado de minerais, cálcio e vitaminas que assegura uma dieta mais equilibrada, sem alterar o sabor ou tipo de preparação. É importante lembrar que muita gente acaba passando fome tendo comida em casa, é preciso saber o que cada item contém no sentido nutritivo.

Há aproximadamente 35 anos os farelos de trigo e arroz vem sendo incorporados à alimentação de crianças desnutridas. Os primeiros experimentos, no Brasil, foram realizados com três creches no município de Santarém-PA, iniciativa que desenvolveu-se com o acompanhamento dos doutores Clara Takaki e Rubens F. Brandão, experiências com indígenas, também foram ouvidas e valorizadas, o que veio somar positivamente no objetivo da pesquisa dos referidos autores.

Em 1983, nasce a Pastoral da Criança, na cidade de Florestópolis-PR e as alternativas alimentares ganham mais valor, tomam forma e se fortalecem. Uma das ações básicas da Pastoral da Criança está no programa de Alternativas Alimentares,

a partir de 1988 adotou-se um cardápio único para os projetos de apadrinhamento, onde crianças de 0 a 6 anos participam de uma refeição diária baseada nas alternativas alimentares.

O forte da multimistura é a variedade que se oferece em seus componentes como as folhas verdes, o farelo de trigo, de arroz, de milho, enfim, muitos elementos que variam conforme o lugar, o que se pretende com isto é conscientizar cada região a valorizar essa riqueza para que todos possam comer melhor. Poucas pessoas, no entanto, percebem que o mundo só será mais equilibrado e menos faminto quando cada pessoa, a começar por mim, independentemente de sua condição econômica ou intelectual, passar a comer de forma mais correta e mais completa o que não significa obrigatoriamente que deva ser consumidos produtos industrializados ou processados quimicamente.

Esta experiência da Pastoral da Criança parte da ideia de que: para se atenuar ou solucionar os problemas sociais deve-se contar com a solidariedade humana, organizada e animada em rede, com objetivos bem definidos e voltados para a transformação das comunidades pobres e miseráveis, cujo principal a gente é a mulher, visto que, uma vez que ela transforma sua família consequentemente contribuirá para a transformação da comunidade.

A participação do povo é extremamente importante pois o conhecimento e o saber popular são mantidos, o espaço para a reflexão da fé e a análise coletiva da conjuntura é assegurado e fortalecido quotidianamente. É urgente uma tomada de decisão: “Quem tem fome não pode planejar o futuro.” (Brown, 2006, p. 15).

Os objetivos visados com as alternativas alimentares são:

- Melhoria na saúde da população de 0 a 6 anos, especificamente combatendo e reduzindo a desnutrição;
- Estimular o aleitamento materno;
- Estimular a troca de experiência e vivência popular;
- Espaço para reflexão e discussão sobre a realidade sociopolítica, econômica e eclesial do País.

Resultados obtidos:

- Aumento do valor nutritivo da alimentação, resultando na recuperação e aumento de peso de crianças em crescimento, faixa de 0 a 6 anos;
- Vantagens:
- Baixo custo;
- Preparo rápido e paladar regionalizado;
- Cura de doenças de pele, intestino, estômago e outras.

É importante atentar-se que uma alimentação equilibrada, vem garantir o pleno desenvolvimento e harmonia orgânica do indivíduo o que irá também evitar doenças provocadas por carências, e possibilitar manter uma vida saudável.

Comer é uma experiência sensorial e um dos grandes prazeres da vida. Porém, há fatores como, cultura e educação que influenciam inevitavelmente, os nossos julgamentos, bem como nossas decisões a respeito da qualidade dos alimentos se apoiam imensamente em nossos cinco sentidos.

O que merece consideração nos alimentos está relacionado com o organismo e a nutrição, na verdade estes são os grandes transportadores do meio externo para o interior do organismo, são eles também quem fornecem material indispensável para as suas atividades energéticas, reparadoras e estruturais. Os melhores remédios não têm nomes complicados, nem efeitos colaterais. Eles se chamam alimentação equilibrada (Biazzi et. al, 2016).

### **Alimentação**

A alimentação e a nutrição possuem uma relação mútua entre si, porém com etapas de atuação e sentido diferente. Quando essa união acontece harmoniosamente, nos possibilita uma garantia das plenas funções orgânicas e condições de mantermos nossa vida saudável.

Podemos conceituar alimentação como sendo a deglutição dos alimentos, considerando- se o início sendo a escolha do alimento e o término a absorção deste, nas vilosidades intestinais. A alimentação possui relação direta com o indivíduo, com

o qual deva atender suas necessidades orgânicas, tanto no aspecto quantitativo quanto qualitativo.

Uma boa alimentação é fundamental para manter saudável um organismo. Alimentação normal, podemos entender como aquela que favorece a “perpetuação através de várias gerações dos caracteres biológicos do indivíduo e da espécie”, assim sendo, podemos dizer, no entanto, que alimentação normal é aquela que torna possível o crescimento, aumento e manutenção do peso e estatura do homem, bem como disposição para suas atividades de trabalho e boa tendência espiritual.

### **Nutrição**

É a ciência que se ocupa dos alimentos, dos nutrientes e outras substâncias que eles contém, sua ação, interação e balanço em relação com a saúde e enfermidade: assim como os processos por meio dos quais o organismo ingere, absorve transporta, utiliza e excreta, as substâncias alimentícias. (Conselho de Alimentos e Nutrição da Associação Médica Norte Americana).

Podemos conceituar nutrição como todo um grupo de processos pelos quais o organismo utiliza os alimentos que recebe, esses processos são representados pela deglutição, digestão assimilação e excreção final. É pela nutrição que conseguimos todo material necessário às atividades físicas, biológicas e mentais, bem como assegura ao indivíduo reservas orgânicas para necessidades futuras como condições para que, com saúde, possamos nascer, viver e reproduzir-se.

Uma nutrição bem equilibrada e adequada é a base da saúde durante toda a vida. O organismo deve receber nutrientes específicos para cada função em quantidades adequadas, a fim de que não haja desperdício, nem contribua para o aumento das exigências do trabalho metabólico, para o seu total aproveitamento e a excreção. Assim sendo, as necessidades nutritivas oscilam de acordo com a idade, sexo, ritmo de crescimento, proporções corporais, atividades físicas fatores genéricos e condições do ambiente (condições de moradia e climáticas regionais). O organismo nutre-se daquilo que pode aproveitar do alimento.

Depois da amamentação e mesmo durante, os cuidados com uma alimentação

equilibrada e rica são muito importantes para que a criança tenha uma boa saúde durante toda sua vida. Os alimentos, da mesma forma que o leite materno, favorecem contra grande parte das doenças, fornecendo os nutrientes necessários para o desenvolvimento do bebê.

Somos sabedores que a fome é um problema político-social-econômico, sem uma nutrição adequada é impossível ter-se boa saúde, força de trabalho, produtividade e bom cérebro. Uma dieta farta e variada de nutrientes é um direito inalienável de todo cidadão.

Contudo a fome, atinge grande parcela do povo brasileiro e, em consequência, a desnutrição passa a ser a doença de milhões de pessoas, comprometidas, acentuadamente os menores de 5 anos, as gestantes e os trabalhadores com pequeno poder aquisitivo. A desnutrição é agravada pela anemia, verminose, falta de vitamina A, Bócio, desmame precoce, cárie dentária, infecções e particularmente pelas doenças ocorridas no primeiro ano de vida. O que gera a desnutrição é uma dieta inadequada, pois as pessoas não consomem alimentos nutritivos ou porque não sabem aproveitar os recursos de que dispõem (Fernandes, 1995, p. 15).

É importante conseguir alimentos ricos em proteínas, vitaminas e minerais, que sejam também alimentos naturais. No caso de verduras deixe cozinhar por pouco tempo, para que não haja perda de propriedades nutricionais. A alimentação, ou uma boa nutrição da criança deve ser uma preocupação de toda família, a fim de evitar atrofiamento e retardamento da mesma, por carência nutricional.

Algumas vezes conseguimos de imediato identificar uma criança como vítima da desnutrição, porém é importante tomar medidas mais objetivas como: peso e altura relacionados com a idade, tais dados comparados com o peso que ela deveria ter em condições normais de saúde e nutrição nos leva a um conhecimento real do seu grau de desnutrição e então orientar uma medida que venha ajudar a reverter esta realidade.

De Onis e Branca (2016) apontam que o melhor indicador global do bem-estar da criança é o crescimento e, ainda, que o acompanhamento do crescimento não é adotado somente para a avaliação da saúde e do estado nutricional de uma criança, mas também corresponde a um excelente indicador de desigualdade nas populações. Pode-se inferir que a desnutrição é um dos produtos da desigualdade social que ainda prevalece no Brasil. Para superar essa situação perversa que compõe o panorama brasileiro da má-nutrição, são exigidas medidas eficientes e urgentes para o combate à

pobreza e à fome por meio da implementação de políticas de inclusão social.

## **METODOLOGIA**

O conhecimento científico nada mais é do que um conhecimento diferente dos demais porque possui características de verificabilidade. E para se chegar a esse conhecimento é necessário um método que permita ao investigador chegar a esse determinado conhecimento científico. Nesse pressuposto, é importante a conceituação do termo método. De acordo com Campoy (2018, p. 41), método “significa um caminho, um procedimento: caminho a seguir para alcançar um fim proposto de antemão”. O método é, portanto, algo muito mais complexo que uma simples sequência unidimensional de passos. Gil (2018, p. 02) define o que seria método como “o caminho para se chegar a determinado fim. E método científico como o conjunto de procedimentos intelectuais e técnicos adotados para se atingir o conhecimento”.

Marconi e Lakatos (2018, p. 83) seguem a mesma linha e define método científico como: “o conjunto das atividades sistemáticas e racionais que, com maior segurança e economia, permite alcançar o objetivo – conhecimentos válidos e verdadeiros -, traçando o caminho a ser seguido, detectando erros e auxiliando as decisões do cientista”.

Esta pesquisa foi realizada junto às líderes da pastoral da criança, na ocasião, o estudo foi totalmente direcionado à comunidade ribeirinhas no município de Imperatriz-MA.

Neste trabalho abordamos um vasto estudo bibliográfico e também avaliamos as crianças de 0 a 3 anos durante o período de agosto a fevereiro de 2022 tendo como início a aplicação de 30 questionários estruturados dirigidos às famílias, nos quais averiguamos a situação nutricional da criança com pesagem mensal. E ainda, os hábitos alimentares e à aplicação da multimistura como complemento alimentar para suprir às necessidades carenciais da criança.

Após avaliação destas informações adquiridas através da análise estatística dos questionários aplicados, e visitas mensais, seguidas de esclarecimentos sobre o

uso da multimistura, avaliamos os resultados deste complemento alimentar como solução eficaz para a desnutrição infantil observando aumento do peso e diminuição da incidência de doenças infecciosas e crescimento adequado: criamos propostas adicionais para a melhor aplicação deste complemento junto à uma alimentação alternativa na qual todos os alimentos são aproveitados potencialmente, criando hábitos saudáveis e condições de nutrição adequada, para esta fase da vida. Onde o crescimento dos tecidos e o desenvolvimento dos órgãos é intenso, visto que, na primeira infância esses processos na nutrição vão formar indivíduos mais saudáveis e criar qualidade de vida futura.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

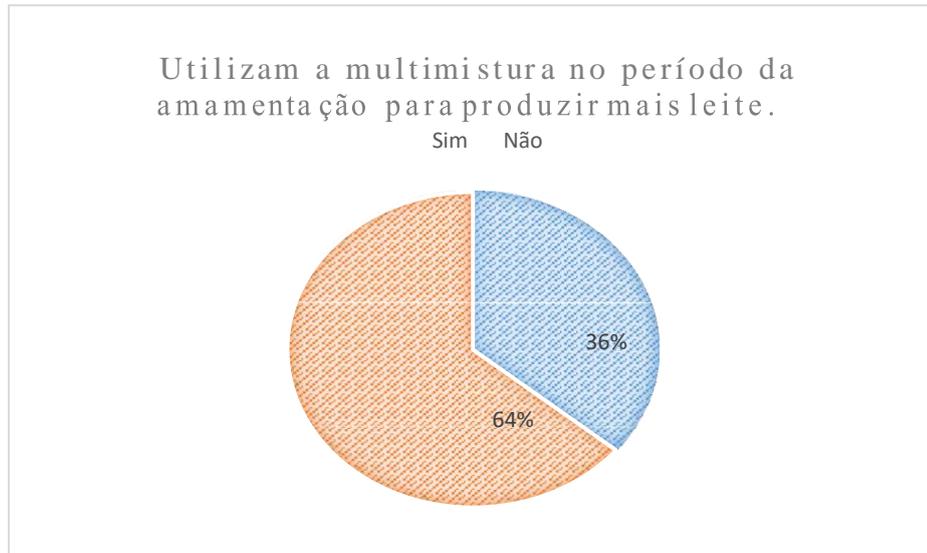
Após realizada a pesquisa de campo com o uso de questionário estruturado aplicado à mães das famílias ribeirinhas, município de Imperatriz-MA, obtivemos como resultado da pesquisa os gráficos expostos a seguir:

Ao perguntar sobre as crianças que mamam no peito apenas 30% responderam que sim e 70% responderam que não, o que confirma a ideia sobre o desconhecimento à cerca da importância do aleitamento materno para a criança. Conforme se observa no gráfico 01 a seguir:



As mães foram interrogadas de sua conscientização a respeito do uso da multimistura, no período da amamentação no intuito de produzir mais leite. 36% das mães responderam que sim, tem conhecimento do poder estimulador da multimistura

para as nutrizes, enquanto 64% disseram que não tem conhecimento do poder estimulador da multimistura para as nutrizes. Como observado no gráfico abaixo:

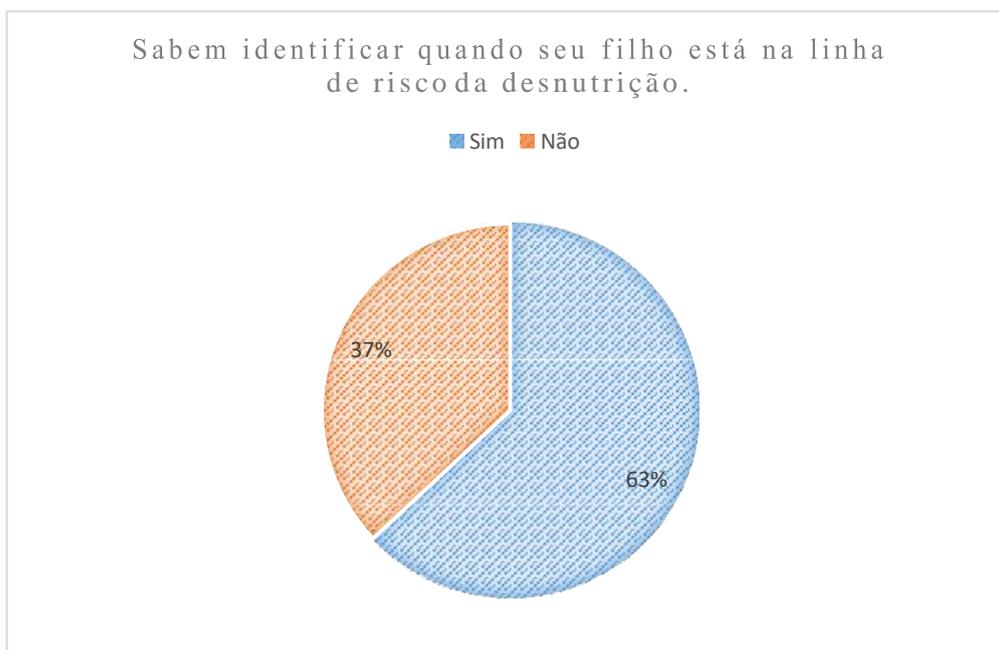


Quando perguntamos às mães, quais delas conheciam os ingredientes que compõe a multimistura, 18% responderam que conheciam e 82% disseram que não. È interessante lembrar que as mães que conhecem esses ingredientes chegam inclusive a prepara-lo para seus filhos. Como verificamos através do gráfico seguinte:

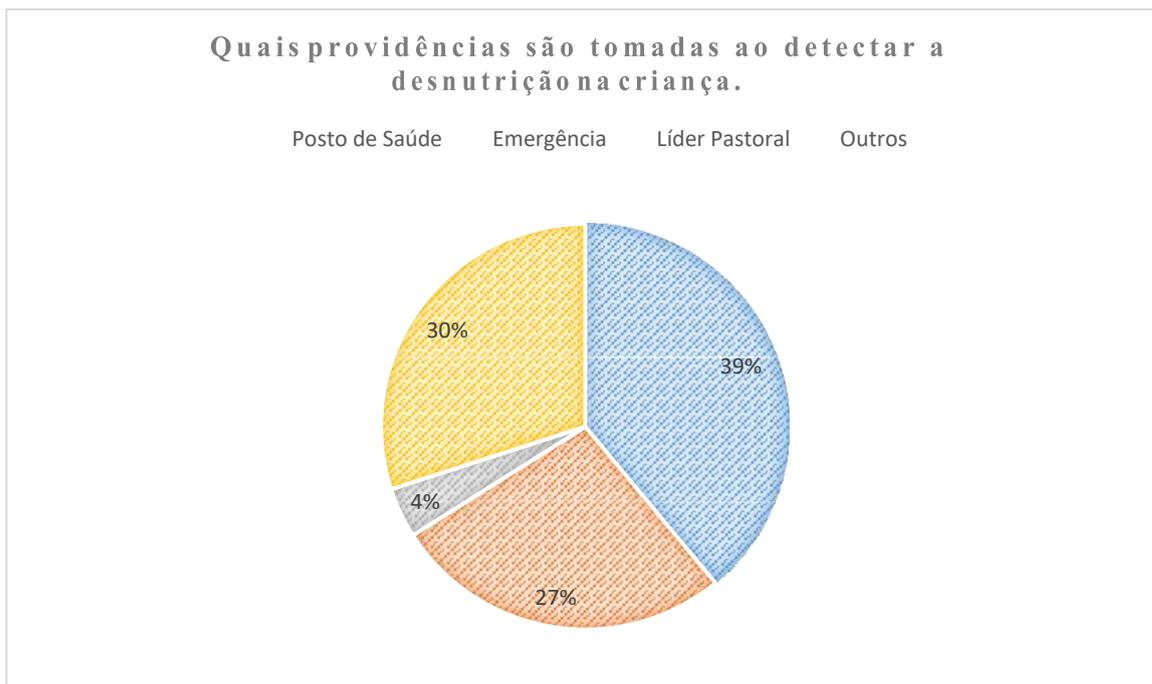


Perguntou-se também quais das mães sabem identificar quando seu filho está na linha de risco da desnutrição 63% disseram que sim e 37% responderam que não. Muitas mães ainda não conseguem identificar sozinhas quando seus filhos estão

desnutridos reforçando as consequências da desnutrição. Como representado no gráfico a seguir:



Ao perguntar a estas mães que providências são tomadas ao detectar à desnutrição na criança. 39% responderam que vão ao posto de saúde, 27% disseram ir à Emergência, 4% afirmaram que procuram uma líder da pastoral e 30% que procuram outros meios como farmácia ou vizinho. Como podemos verificar no gráfico a seguir:



Quando se perguntou às mães se elas perceberam aumento de apetite, melhora física e mental em seu filho, após o uso da multimistura. 100% responderam que sim confirmando o poder nutricional deste produto. Conforme mostra o gráfico abaixo:



## CONCLUSÕES

A falta de recursos financeiros, a desinformação na escolha e seleção dos alimentos e a higiene no preparo são fatores que contribuem para a desnutrição desta comunidade.

Uma boa nutrição depende também de outros aspectos como: uma boa convivência doméstica entre si, o que predispõe uma tranquilidade familiar e conseqüentemente maiores condições de saúde.

O cultivo doméstico de hortaliças, mesmo em lugares pequenos, seria uma alternativa que iria contribuir imensamente com a redução da desnutrição e até no orçamento familiar, pois os alimentos produzidos nas hortas domésticas são mais saudáveis e livres de agrotóxicos, criando hábitos salútares que é base para o indivíduo alcançar uma sociedade mais igualitária; é imprescindível que cada um faça sua parte no desafio de se trabalhar uma consciência mais adequada aos patamares culturais, sociais e financeiros, da política em que vive.

Conclui-se ainda que a multimistura, além de auxiliar no combate à desnutrição, favorece o aproveitamento no processo de aprendizagem infantil, pode contribuir de forma significativa para diminuição da demanda por serviços de saúde.

Possibilita um aproveitamento mais racional de recursos naturais, uma vez que se elimina o desperdício de alimento com grande poder nutritivo, valoriza aspectos da culinária popular, por trabalhar com ingredientes regionalizados, preservando costumes, redescobrimo receitas antigas e reavaliando outras.

Outro resultado positivo que vem somar é o baixo custo do programa, além de ser um produto livre da ação de produtos químicos que são produzidos por grandes empresas monopolistas, lembrando que a adesão ao uso da multimistura redireciona os recursos da economia local. Assim sendo, cabe aos governos trabalharem a viabilização e redistribuição da renda entre a população, até que se tenha uma nação mais próxima possível do sonhado ou esperado.

## REFERÊNCIAS

- Biazzi, A.; Almeida, J. S., Meirelles, N. C., & Vanderlei, F. M. (2016). Avaliação de riscos ergonômicos de uma indústria alimentícia Chapecoense. *Revista Brasileira de Pesquisa em Saúde/Brazilian Journal of Health Research*, 18(4), 7-13.
- Brown, T. M., Cueto, M., e Fee, E. (2006). A transição de saúde pública internacional para global e a Organização Mundial da Saúde. *História, Ciências, Saúde-Manguinhos*, 13, 623-647.
- Campoy, A. T. (2018). *Metodología de la investigación científica: manual para la elaboración de tesis y trabajos de investigación*. Asunción: Editorial Marben.
- Fernandes, M. L. (1995). Tabela de composição de alimentos. Niterói: Editora da Universidade Federal Fluminense, 41.
- Gil, A. C. (2018). *Métodos e técnicas de pesquisa social*. São Paulo: Atlas.
- Marconi, M. D. A., e Lakatos, E. M. (2018). *Fundamentos da metodologia científica. In Fundamentos da metodologia científica em educação*. São Paulo: Atlas.
- Onis, M. e Branca, F. (2016). Childhood stunting: a global perspective. *Maternal & child nutrition*, 12, 12-26.