

# DICAS



Da Coordenação Nacional da Pastoral da Criança  
Às Coordenações de Ramo, Setor, Área, Núcleo,  
Grandes Metrôpoles e Estadual.

Junho 2005 - nº 29

## **Multimistura de Alimentos, resgate do conceito original: Quanto mais colorido for o prato de comida, melhor!**

Os produtos utilizados na multimistura devem ter: **alto valor nutritivo, baixo custo, bom paladar e produção regionalizada.**

A alimentação do dia-a-dia deve ser enriquecida com folhas e frutas cruas. Não basta usar apenas multimistura de farinhas.

É aconselhável produzir a multimistura em nível comunitário e não em fábricas. Assim, as mães aprendem a preparar os alimentos para melhor aproveitá-los e, com isso, impedem sua contaminação no preparo do dia-a-dia.

*“Não só de pão viverá o homem”. (Mt 4,4)*

Os primeiros cristãos eram assíduos em escutar o ensinamento dos apóstolos, na solidariedade, na fração do pão e nas orações. E ficavam admirados, pois muitos prodígios e sinais eram realizados pelos apóstolos. (cf At 2,42)

## Resgate Histórico: Primeiros Conceitos de Multimistura de Alimentos na Pastoral da Criança.

### Alimentação Alternativa:

A Pastoral da Criança, em 1985, iniciou o trabalho de “Alimentação Alternativa”. Já na introdução do livro Alimentação Alternativa, publicado em 1988, a Dr<sup>a</sup> Clara Takaki Brandão estabelecia que “somente através de uma combinação, a mais diversificada possível – a MULTIMISTURA – se conseguia aproveitar toda a potencialidade nutritiva dos alimentos”<sup>1</sup>. O conceito da Multimistura era: “a qualidade é dada pela variedade”, ou seja, “é mais nutritivo usar menor quantidade e maior variedade, que muita quantidade e pouca variedade”<sup>1</sup>.

Os produtos utilizados na multimistura, deveriam ter: **alto valor nutritivo, baixo custo, bom paladar e produção regionalizada.**

A multimistura se baseava na adição de farinhas, farelos, sementes, frutas e folhas cruas aos alimentos regionais. Após o preparo do alimento, era acrescentada generosa quantidade de óleo para aumentar a capacidade de recuperação de desnutridos.

### Alternativas Alimentares:

Em 1991, foi realizada uma pesquisa no Maranhão, nos municípios de São Luís e Timbiras, onde observaram-se crianças que eram acompanhadas pela Pastoral da Criança e crianças não acompanhadas. Nas crianças acompanhadas, constatou-se melhor peso ao nascer, maior índice de aleitamento materno e vacinação, melhor manejo da diarreia, eram realizadas mais pesagens e havia maior entendimento do gráfico peso-idade pelos pais, além de, na gestação, se realizarem mais consultas de pré-natal<sup>2</sup>. Constatou-se, ainda, que 45% das mães davam “sopa de cuim” (farelo de arroz) para as crianças e que as mesmas faziam poucas refeições por dia, pois os farelos “sustentavam muito”. Porém, não havia diferença nutricional entre as crianças acompanhadas ou não pela Pastoral da Criança. Também observou-se que as crianças que utilizavam a alimentação alternativa estavam tão desnutridas quanto as que não a utilizavam<sup>2,3</sup>.

A partir destes resultados, a Coordenação Nacional da Pastoral da Criança passou a orientar as suas bases para que:

- cada criança pequena fizesse ao menos 5 refeições diárias;
- se acrescentasse uma colherinha de óleo nas refeições das crianças desnutridas;
- não se utilizasse mais sopa de cuim, pois esta possuía baixo conteúdo energético e muito volume, podendo dar sensação de saciedade e levar à desnutrição.

Além disso, percebeu-se que o termo Alimentação Alternativa, para alguns, dava a impressão de que era para substituir a alimentação de costume por outro tipo de alimentação. Em 1991, foi mudado na Pastoral da Criança, o termo Alimentação Alternativa para **Alternativas Alimentares**, com o objetivo de reforçar a intenção de não substituir, mas, sim, **acrescentar novos alimentos à alimentação de costume.**

### Alimentação Enriquecida:

Em 1994, a Rede Globo alertou a Pastoral da Criança para o fato de que as pessoas interpretavam os nomes “Alternativas Alimentares e Alimentação Alternativa” como sobras de alimentos ou comida para animais dada para gente. Além disso, continuava a noção que era substituto da alimentação de costume e não o enriquecimento desta. Em debate, nos Encontros Regionais, chegou-se ao nome “Alimentação Enriquecida”. Este sim tinha uma conotação positiva e de fácil compreensão ao que era proposto: **enriquecer a alimentação de costume.**

## Multimistura x Tetramistura:

Paralelamente às ações da Coordenação Nacional da Pastoral da Criança, um grupo entusiasmado com quatro ingredientes (farelo de arroz, farelo de trigo, pó da casca de ovo e folhas de mandioca) começou a padronizar a produção de multimistura em todo o Brasil. Em 1996, o Conselho Federal de Nutrição elaborou uma carta combatendo o uso desta multimistura (seria melhor chamar de tetramistura – pois se referia apenas aos quatro ingredientes descritos acima) dizendo que seria prejudicial à saúde, pois além da possível contaminação na elaboração deste produto, haveria os seguintes riscos:

- O pó da casca do ovo é um possível transmissor da salmonelose (causa de intoxicação alimentar);
- Os farelos de arroz e de trigo contêm muito fitato (que prejudica a absorção de Cálcio e Ferro);
- O pó da folha de mandioca contém ácido cianídrico (veneno potente que pode até matar).

A Coordenação Nacional constatou que parte das críticas tinha fundamento. Assim foi lançado um “DICAS” sobre a anemia, orientando, entre outros, sobre modos de preparo que diminuam o fitato dos farelos, e também uma fita de vídeo chamada “Alimentação Enriquecida”, contendo o verdadeiro conceito de Multimistura e apresentando o trabalho da EMBRAPA no manejo da folha de mandioca visando a eliminação do ácido cianídrico.

## Efeito da multimistura de farelos (Tetramistura) sobre a anemia:

Em 2002, teve início uma pesquisa científica, por solicitação da prefeitura de Pelotas/RS, interessada em distribuir a multimistura de farelos nas suas creches. Nesta pesquisa <sup>4</sup>, foi analisada a multimistura preparada por um grupo de líderes da Pastoral da Criança, cuja fórmula era: farelo de arroz (30%), farelo de trigo (30%), farinha de milho (15%), farinha de trigo (10%), pó de folha de mandioca (5%), pó de casca de ovo (5%) e pó de sementes de abóbora ou girassol (5%).

O resultado da primeira amostra foi inadequado, pois a multimistura de farelos estava contaminada, ou seja, imprópria para consumo humano. Implantou-se no local do preparo da multimistura de farelos, as Boas Práticas de Produção e a Análise de Perigos e Pontos Críticos de Controle (APPCC). Após nova análise, a multimistura de farelos ficou dentro dos padrões estabelecidos pela vigilância sanitária.

Nessa pesquisa, as crianças foram divididas em dois grupos: um grupo recebeu a multimistura de farelos e o outro grupo não. Das crianças incluídas na pesquisa, constatou-se que praticamente não havia desnutrição, mas que metade delas tinha anemia.

Concluiu-se que:

- Há necessidade de se implantar as boas práticas e análise de perigos e pontos críticos de controle (APPCC) para toda produção que se destine à distribuição de multimisturas - ou seja, fazer controle de qualidade desde o plantio até o armazenamento, distribuição e preparo do produto;
- As crianças que receberam a multimistura de farelos não apresentaram qualquer melhoria em relação as que não receberam. Ou seja, **a multimistura de farelos não foi capaz de recuperar crianças com anemia.**

A Coordenação Nacional da Pastoral da Criança interpreta os dados da pesquisa científica da seguinte forma:

- A multimistura de farelos (tetramistura) não promove o crescimento de crianças nutridas.
- Como não havia crianças desnutridas no estudo, não é possível afirmar, por esta pesquisa, se o farelo funciona ou não para crianças desnutridas.
- A multimistura de farelos não funciona para crianças com anemia e, portanto, não deve ser utilizada com esta intenção.

## Orientação para os próximos passos na Pastoral da Criança:

*Não só de pão viverá o homem. (Mt 4,4)*

Reforçar, junto às nossas comunidades, o conceito da Alimentação Enriquecida, pois, para muitos, a Multimistura se resume a farinhas ou, menos ainda, a somente quatro ingredientes (Tetramistura).

Produzir a multimistura em nível comunitário e não em fábricas. O processo de fabricação de acordo com as normas impediria as mães de entrarem na fábrica. Assim, as mães nada aprenderiam sobre como preparar os alimentos e, muito provavelmente, contaminariam sua comida, e a multimistura, no preparo do dia-a-dia.

Promover o combate da anemia através da melhoria de acesso aos serviços de saúde, especialmente na gestação, estímulo ao aleitamento materno, uso da alimentação enriquecida e, para as gestantes e crianças que já têm anemia, uso de medicamento rico em ferro por vários meses<sup>5</sup>.

Promover maior uso de alimentos regionais na alimentação de costume e na multimistura, como por exemplo: amendoim, castanhas, coco, gergelim, girassol, soja, feijão, farinha de banana. Estes deveriam, gradualmente, substituir os farelos de trigo e arroz importados de outras regiões ou mesmo de outros países.

Promover o consumo de alimentos crus, tais como frutas e verduras. Buscar alimentos produzidos de forma saudável, se possível, orgânicos. No entanto, cuidar com os exageros: infelizmente ainda não existe produção de alimentos orgânicos em quantidade suficiente e a preço acessível para todos. O ideal seria conhecer o produtor e seu manejo de produção e armazenamento. É muito melhor ajudar um produtor local a produzir alimentos com qualidade do que importar alimentos de produtores desconhecidos, pois a contaminação pode ocorrer não só na plantação, mas também durante o transporte ou armazenamento.

É importante ressaltar que por mais que enriqueçamos a alimentação de uma criança desnutrida é vital que os líderes continuem a partilhar muita "vitamina A" e "vitamina C": A de Amor e C de carinho. Sem isso, e a benção de Deus, nenhuma refeição terá efeito, por mais requintada que seja.

**Nelson Arns Neumann**  
Coordenador Nacional Adjunto

**Sonia Beatriz Scharam**  
Enfermeira

### Referência Bibliográfica:

1. Brandao CT. **Alimentação alternativa**. Brasília: Pastoral da Criança; 1988.
2. Victora CG, Barros F, Cesar JA, Horta B, Lima SM. **Avaliação da Pastoral da Criança na saúde materno-infantil em dois municípios do Maranhão – relatório final**. Brasília: UNICEF; 1991.
3. Neumann NA, Victora CG, Valle NJ, Cesar JA, Horta BL, Lima SM, Barros FC. **Impacto da Pastoral da Criança sobre a nutrição de menores de cinco anos no Maranhão: uma análise multinível**. Rio de Janeiro: Rev Bras Epidemiol 2002;5(1):30-40.
4. Gigante DP, Buchweitz MRD, Helbig E, Almeida ATS, Araújo CLP, Victora CG. **Avaliação dos efeitos da multimistura sobre o estado nutricional de pré-escolares em Pelotas**. [Apresentado ao Micro-Seminário sobre Multimistura da Pastoral da Criança; 2005 maio 20; Curitiba, Brasil].
5. Neumann NA, Tanaka OY, Szarfarc SC, Guimarães PRV, Victora CG. **Prevalência e fatores de risco para anemia no Sul do Brasil**. São Paulo: Rev Saúde Pública 2000;34(1):56-63.

DICAS é um informativo técnico dirigido às Equipes de Coordenação da Pastoral da Criança.

Se tiver alguma sugestão de tema ou dúvida, escreva para:

Coordenação Nacional da Pastoral da Criança

Rua Jacarezinho, 1691 • Curitiba - PR • 80810-900

Fone: (41) 2105 0250 • Fax: (41) 2105-0201 • E-mail: [pastcri@pastoraldacrianca.org.br](mailto:pastcri@pastoraldacrianca.org.br)