

INTRODUÇÃO ALIMENTAR EM LACTENTES UMA REVISÃO DE LITERATURA

LIMA, F. R.¹; ANDRADE, A. H. G.²

RESUMO

Objetivo: Avaliar a introdução de alimentos complementares em lactentes. **Método:** Revisão de literatura com levantamento de dados baseados em artigos e revistas científicas, monografias e dissertações já publicadas. **Resultado:** Comparação entre os métodos de introdução alimentar tradicional e BLW, e os benefícios e desvantagens de ambos. **Conclusão:** Ambos os métodos têm vantagens que podem ser utilizadas em prol da promoção da alimentação saudável do bebê.

Palavras-chave: Alimentação Complementar, *Baby-led weaning* (BLW), Método tradicional.

ABSTRACT

Objective: To evaluate the introduction of complementary foods in infants. **Method:** Literature review with data collection based on articles and scientific journals, monographs and dissertations already published. **Results:** Comparison between traditional and BLW food introduction methods, and the benefits and disadvantages of both. **Conclusion:** Both methods have advantages that can be used to promote healthy baby eating.

Keywords: Complementary Feeding, Baby-led weaning (BLW), Traditional method.

¹ Fernanda Ribeiro de Lima. Acadêmica do Curso de Bacharelado em Nutrição da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – Pr. 2021. fernandinhalima01@hotmail.com

² Ana Helena gomes de Andrade. Orientadora da pesquisa. Docente Especialista do Curso de Bacharelado em Nutrição da Faculdade de Apucarana – FAP. Membro do Grupo de Pesquisa Nutrição – FAP/CNPq. Apucarana – Pr. 2021.

INTRODUÇÃO

No primeiro ano de vida as práticas alimentares fazem parte de uma grande referência de hábitos alimentares. A introdução de alimentos complementares é o processo de iniciar a oferecer alimentos sólidos e líquidos, complementando o leite materno, ela carece em fornecer quantidades suficientes de água, energia, proteínas, gorduras, vitaminas e minerais, no qual esses alimentos precisam ser seguros, aceito, ser economicamente acessíveis e tornem-se agradáveis às crianças. (BRASIL, 2015).

Dentre os diferentes métodos de introdução alimentar sendo eles o tradicional e o *Baby-led Weaning* (BLW), mostram as técnicas que são utilizadas em prol da alimentação da criança no futuro. Portanto, deve-se atentar na qualidade e nas práticas alimentares adequadas nos primeiros anos de vida pois elas influenciam positivamente as condições de saúde da criança a curto e longo prazo. (Lanigan & Shinghal, 2009).

OBJETIVOS

Avaliar a introdução de alimentos complementares em lactentes.

MÉTODO

A presente pesquisa trata-se de uma de revisão de literatura, de caráter descritiva com abordagem qualitativa, tendo como levantamento de dados baseados em livros, revistas e científicas, monografias e dissertações já publicadas. As bases de dados consultadas foram Scielo, BVS (Biblioteca Virtual de saúde) e Google Acadêmico.

DESENVOLVIMENTO

Para elaboração deste trabalho foram encontrados artigos de revisão de literatura brasileira e estrangeira nas diversas bases de dados. Foram incluídos também alguns livros da biblioteca virtual da FAP (FACULDADE DE APUCARANA). Determinados artigos foram excluídos por não atender os objetivos desta pesquisa, no entanto foram selecionados 11 artigos e 2 livros

para relatar sobre os métodos Baby led-weaning (BLW) e o tradicional na alimentação complementar dos lactentes.

Os artigos analisados sobre os métodos de introdução alimentar apresentam um estudo com revisão de evidências que se baseia nas recomendações existentes sobre a alimentação complementar infantil, logo, ela aborda sobre o método tradicional e o BLW.

CONCLUSÃO

Ao investigar os estudos e pesquisas que foram publicados nos últimos anos, nota-se que não há unanimidade com relação ao melhor método de introdução alimentar. Portanto, não é possível afirmar que um método é melhor que outro. Ambos os métodos têm vantagens que podem ser utilizadas em benefício da promoção da alimentação saudável do bebê.

Contudo, a alimentação complementar deve oferecer alimentos ricos em energia e micronutrientes, em quantidade apropriada, saudáveis e que são consumidos pela família, para que se estabeleça bons hábitos alimentares na infância, e mantê-los no decorrer dos anos tem um grande impacto na saúde e bem-estar, reduzindo o risco de doenças crônicas no futuro.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Saúde da criança : aleitamento materno e alimentação complementar / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica.** – 2. ed. – Brasília : Ministério da Saúde, 2015. 184 p. : il. – (Cadernos de Atenção Básica ; n. 23)

LANIGAN J.; SINGHAL, A. **Early nutrition and long-term health: a practical approach.** Proc Nutr Soc. 68(4):422-9, 2009.