

INTRODUÇÃO ALIMENTAR DOS LACTENTES

CAMPEOL, G. A.¹; AMARAL, E. C. O. F.²; SILVA, L. B. B.³;
BENGOZI, G. V.⁴

Palavras-chaves: Alimentação do Lactente. Desenvolvimento e Crescimento da criança.

INTRODUÇÃO

Uma boa alimentação durante o período da infância é essencial para um bom desenvolvimento de cada criança, o aleitamento materno tem importância para um ótimo desenvolvimento nutricional, físico, emocional, assim como ajuda no desenvolvimento neuropsicomotor, segundo a WHO (2020), o leite materno é composto de todos os nutrientes e energia adequados para cada fase fisiológica do bebê. (OLIVEIRA, 2017).

A qualidade e quantidade dos alimentos consumidos tem papel crítico e reflete ao longo de toda a vida, já que a infância é o estágio da vida biologicamente mais vulnerável à distúrbios nutricionais e deficiências de nutrientes, por esse motivo a Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda que o indivíduo seja alimentado exclusivamente até os 6 meses de idade, apenas com o leite materno, assim há uma menor chance no desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como obesidade, doenças cardiovasculares, doenças alérgicas, ao longo da vida,

1. Giovanna Antunes Campeol. Acadêmica do Curso de Bacharelado em Nutrição da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – Pr. 2024.

2. Emilly Caroline Oliveira Ferreira do Amaral. Acadêmica do Curso de Bacharelado em Nutrição da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – Pr. 2024.

3. Luana Bruno Bispo da Silva. Acadêmico do Curso de Bacharelado em Nutrição da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – Pr. 2024.

4. Géssica Viviane Bengozi. Orientadora da pesquisa. Docente Especialista do curso de Bacharelado em Nutrição da Faculdade de Apucarana – FAP.2024.

a partir dos 6 meses deve-se dar início a uma alimentação complementar, já que nessa fase o leite materno já não é mais suficiente para todas as necessidades nutricionais da criança, mas ainda é aconselhável que se mantenha em conjunto o aleitamento, até os 2 anos. (LOPES, 2017).

A introdução alimentar é indicada nessa idade, pois é quando a criança começa a adquirir estabilidade do tronco e pescoço, consegue sentar-se e começa a aceitar alimentos sólidos, com isso é perceptível o interesse ou a falta dele da criança pelo alimento que lhe é oferecido. (GUSMÃO, 2021).

Uma introdução alimentar precoce à dieta do lactente pode levar a algumas consequências, como, aumentar o risco de contaminações e reações alérgicas, interferir na absorção de nutrientes importantes do leite materno e ainda gerar o risco de desmame precoce, a introdução tardia também é desvantajosa, aumentando o risco de deficiência de nutrientes e levando ainda a uma desaceleração do crescimento (LOPES, 2017).

A consistência dos alimentos é de extrema importância e muda de acordo com o desenvolvimento da criança, os primeiros alimentos introduzidos devem ser semissólidos, amassados, não se deve batê-los no liquidificador, o objetivo é uma consistência diferente da líquida, para promover a mastigação. (GUSMÃO, 2021).

Fatores biológicos, fisiológicos, culturais, emocionais, psicológicos e socioeconômicos ainda terão influência em sua relação com a comida, o ambiente doméstico é considerado o fator de maior influência, o espaçamento da introdução de um alimento para outro, também é importante para detectar possíveis alergias e intolerâncias que possam causar risco à saúde, é importante ainda no primeiro ano de vida uma exposição a maior quantidade de alimentos possíveis, pois é nesse momento que as crianças possuem uma maior aceitabilidade dos alimentos, essa caindo muito dos dois aos seis anos. (GUSMÃO, 2021).

OBJETIVO

O objetivo deste estudo pretende conhecer a importância da introdução de alimentos à dieta dos lactentes.

MÉTODO

O atual trabalho constitui uma pesquisa de artigos científicos entre os anos de 2017 à 2023, que citam a importância da introdução alimentar apontando as vantagens e desvantagens e risco da introdução alimentar inadequada e a influência da amamentação. Para isso foi realizado um levantamento de artigos disponível em base de dados: Unifil, SciElo, Unisales revista de extensão, Unital, Revista da Universidade Vale do Rio Verde e revista PUC-SP.

Os critérios de inclusão utilizados foram: estudos com a temática introdução alimentar, priorizando artigos com maior relevância, e de postagens mais recentes.

RESULTADOS

Com a análise de 2 artigos, foi possível observar como geralmente é feita a introdução alimentar, e quais impactos ela pode gerar no desenvolvimento da criança caso seja feita de maneira inadequada.

De acordo com o estudo feito com 83 pais de crianças até 24 meses, 65 deles alegaram que a introdução foi feita com alimentos que tiveram preparação diferente em relação ao alimento preparado para a família, 21 deles alegaram a oferta dos mesmos alimentos preparados para a família. De acordo com o método utilizado na introdução, 31 afirmaram ter aplicado o método BLW e 20 informaram terem aplicado o método abordagem participativa. (AMORIM, 2023).

Os alimentos de transição, que são alimentos preparados especialmente para a criança, devem ser ofertados a criança três vezes ao dia, na seguinte ordem: papa de frutas, seguido de papas salgadas e novamente papa de frutas. Ao completar os 7 meses, é acrescentado uma segunda papa salgada ao dia. A papa salgada

deve conter um alimento dos grupos dos cereais ou tubérculos, um dos legumes e verduras, um do grupo dos alimentos de origem animal e um das leguminosas. A partir dos 12 meses a criança já pode compartilhar da mesma comida preparada para a família.

Métodos de introdução alimentar, como o BLW (baby-led weaning), podem ser eficazes, permitindo que as crianças desenvolvam autonomia em relação à alimentação além de uma intensa exploração sensorial, por se tratar de alimentos oferecidos em pedaços em forma de bastões e tiras, permitindo que a criança se alimente sozinha, vale salientar que para esse método a criança já deve conseguir sentar-se sozinha e manter o pescoço firme. Já o método de introdução tradicional, que é inclusive o método recomendado pela OMS, os pais controlam a alimentação do bebê, onde alimentam os filhos com o uso de uma colher, é caracterizado pelo alimento em forma de purê, com o aumento da consistência gradual até o bebê completar 12 meses de vida. Agora, com a junção do método BLW e o método tradicional, tem-se o método participativo, onde a criança é a principal protagonista, explorando os alimentos feito em forma de papa com as próprias mãos ou também com o auxílio de uma colher, o objetivo é deixá-lo confortável em comer, os pais são apenas intermediadores, gerando respeito a individualidade do bebê e aumento do interesse pela comida.

Os estudos mostram também que antes dos dois anos de idade 20 desses pais já haviam oferecido chocolate à criança e 10 deles já haviam oferecido salsicha. (AMORIM, 2023). E no outro estudo, feito com 118 participantes adultos, sobre sua infância, resultou em 75% deles alegando que tiveram contato com ultraprocessados antes dos dois anos de idade. 86 deles também relataram que o alimento que marcou sua infância foi achocolatado. (MOURA, 2023).

Nos primeiros dois anos de idade, a rotina do bebê não deve conter alimentos ricos em açúcar, sal, gordura, conservantes químicos, ultraprocessados, como refrigerantes, salsichas, doces em geral, pois isso pode refletir no futuro com o desenvolvimento de

colesterol alto, hipertensão, diabetes, sobrepeso, obesidade, deficiência de vitaminas, entre outras complicações futuras à saúde da criança, assim como a escassez de uma alimentação balanceada pode resultar em anemia, prejudicando o seu desenvolvimento em uma fase muito importante.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Vimos que a alimentação complementar ou introdução alimentar dos lactentes desempenha uma função crucial no desenvolvimento físico e psicomotor da criança e isso se perpetua durante sua vida, a alimentação exclusiva com o aleitamento materno é obrigatória nos primeiros 6 meses de vida conforme a OMS, fornecendo os macros e micronutrientes necessários e evitando as DCNT.

Após os 6 meses o leite materno já não supre todas as necessidades nutricionais do bebê sendo assim necessário a introdução de alimentos semissólidos, considerando fatores de aceitação, alergias e o próprio desenvolvimento da criança.

Os métodos de introdução usados foram o BLW, método participativo e o método tradicional, tanto uma introdução precoce quanto uma introdução tardia podem trazer impactos negativos, uma alimentação rica em alimentos ultraprocessados, açúcares e gorduras também tem esse impacto.

Portanto é de grande importância que os cuidadores dessas crianças sigam as orientações nutricionais para uma boa qualidade de vida e para prevenir doenças, promovendo o bem-estar físico e nutricional na infância e ao longo da vida.

REFERÊNCIAS

GUSMÃO, L. B. et al. INTRODUÇÃO ALIMENTAR EM CRIANÇAS NA PRIMEIRA INFÂNCIA: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA. **Revista da Universidade Vale do Rio Verde**, v. 20, n. 2, 29 nov. 2021.

LOPES, W. C. et al. ALIMENTAÇÃO DE CRIANÇAS NOS PRIMEIROS DOIS ANOS DE VIDA. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 36, n. 2, p. 164–170, jun. 2018.

RIBEIRO, F.; HELENA, A. Introdução alimentar em lactentes: uma revisão de literatura. **Revista Terra & Cultura: Cadernos de Ensino e Pesquisa**, v. 37, n. 73, p. 135–147, 2021.

OLIVEIRA, T. R. DE S. et al. Associação entre o aleitamento materno, introdução alimentar e desenvolvimento neuropsicomotor nos primeiros seis meses de vida. **Distúrbios da Comunicação**, v. 29, n. 2, p. 262, 29 jun. 2017.

UNIVERSIDADE DE TAUBATÉ DEPARTAMENTO DE ENFERMAGEM E NUTRIÇÃO PROJETO DE PESQUISA PARA TRABALHO DE GRADUAÇÃO VALENTINA CONRADO MARCONDES DE MOURA OS IMPACTOS DA INTRODUÇÃO ALIMENTAR INOPORTUNA NA SAÚDE DO ADULTO. [s.l.: s.n.].

Disponível em:
<http://repositorio.unitau.br/jspui/bitstream/20.500.11874/6683/1/TG_Valentina%20Conrado_Nutricao_2023.pdf>. Acesso em: 4 out. 2024.

AMORIM, Nicolý Pereira. **Introdução alimentar em crianças até os vinte e quatro meses de vida: Desenvolvimento alimentar que influencia na construção de hábitos saudáveis**. Disponível em:
<<https://unisales.br/wp-content/uploads/2023/06/INTRODUCAO-ALIMENTAR-EM-CRIANCAS-ATE-OS-VINTE-E-QUATRO-MESES-DE-VIDA-DESENVOLVIMENTO-ALIMENTAR-QUE-INFLUENCIA-NA-CONSTRUCAO-DE-HABITOS-SAUDAVEIS.pdf>>. Acesso em: 4 out. 2024.