

INTRODUÇÃO ALIMENTAR: DESAFIOS ATUAIS E ESTRATÉGIAS PARA HÁBITOS SAUDÁVEIS

PURCENO, L.Q.¹; PINTO, P.A.A.²; FERREIRA, E.F.L³; SANTOS, A.G.F⁴; BENGOSI, G.V.⁵

Palavras-chave: Introdução alimentar. Crianças. Desafios alimentares.

INTRODUÇÃO

A introdução alimentar é um processo fundamental para o crescimento e desenvolvimento infantil, pois contribui para a formação de hábitos que podem se manter ao longo da vida. Entretanto, diversos fatores, como condições socioeconômicas, características maternas e a disponibilidade de alimentos, interferem diretamente nesse processo (Pires et al., 2024) ¹.

O período da introdução alimentar não representa apenas uma fase de transição entre o aleitamento materno exclusivo e a dieta familiar. Trata-se de um momento crítico para o estabelecimento de práticas alimentares saudáveis, que podem prevenir problemas como deficiências nutricionais, seletividade alimentar e até doenças crônicas na vida adulta. A literatura aponta que a nutrição adequada nos primeiros mil dias de vida tem impacto direto no crescimento físico, no desenvolvimento cognitivo e na redução da morbimortalidade infantil. Além disso, a forma como os alimentos são apresentados, sua textura, frequência e diversidade desempenham papel relevante no sucesso desse processo (Pires et al., 2024)¹.

¹ Lara Querubim Purceno. Acadêmica do Curso de Bacharelado em Nutrição da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – PR. 2025.

² Pedro Abílio Augusto Pinto. Acadêmico do Curso de Bacharelado em Nutrição da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – PR. 2025.

³ Emilayne de Fátima Lima Ferreira. Acadêmica do Curso de Bacharelado em Nutrição da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – PR. 2025.

⁴ Anna Gabrielly Ferreira dos Santos. Acadêmica do Curso de Bacharelado em Nutrição da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – PR. 2025.

⁵ Géssica Viviane Bengosi. Docente do Curso de Bacharelado em Nutrição da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – PR. 2025.

Estudos recentes destacam que, no Brasil, a introdução de alimentos ultraprocessados ocorre cada vez mais cedo, mesmo diante de recomendações oficiais contrárias a esse consumo. Mudanças no padrão alimentar da população, caracterizadas pela substituição de alimentos naturais por produtos industrializados, refletem-se na infância. Esse contexto contribui para o aumento da obesidade e outras doenças crônicas não transmissíveis (Giesta et al., 2019)². As consequências desse cenário podem perdurar por toda a vida, exigindo ações que envolvam não apenas os pais e cuidadores, mas também políticas públicas de incentivo ao consumo de alimentos frescos e minimamente processados.

A formação de hábitos alimentares na infância é fortemente influenciada pela família e pelo ambiente escolar, sendo essencial que desde cedo sejam oferecidos alimentos saudáveis e variados para garantir o desenvolvimento adequado e prevenir doenças futuras (Leão et al., 2022).

O ambiente obesogênico, aliado aos estilos de vida parentais, exerce papel determinante no comportamento alimentar infantil, mostrando que mudanças nas práticas familiares podem impactar positivamente os hábitos das crianças (Dantas & Silva, 2019).

Portanto, a introdução alimentar deve ser compreendida como uma oportunidade única para garantir uma base sólida de saúde e bem-estar ao longo da vida. Investir em estratégias eficazes, que integrem a família, os profissionais de saúde, a escola e o estado, é essencial para enfrentar os desafios atuais e promover hábitos alimentares mais saudáveis nas próximas gerações.

OBJETIVOS

Analisar os desafios e propor estratégias à introdução alimentar, de forma que, favoreça uma alimentação saudável.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo de revisão bibliográfica, de caráter qualitativo e descritivo. A população do estudo correspondeu a artigos científicos disponíveis na base de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO).

Foram adotados como critérios de inclusão: artigos publicados no período de 2006 a 2023, disponíveis na íntegra e em português, que abordassem a introdução alimentar e seus impactos no desenvolvimento infantil. Foram excluídos estudos duplicados, publicações em outros idiomas, teses, dissertações, resumos e artigos que não apresentavam relação direta com o tema.

A amostra final foi composta por quatro artigos, selecionados após leitura exploratória e aplicação dos critérios de inclusão e exclusão.

A coleta dos dados foi realizada por meio de leitura crítica dos textos completos, com posterior organização em eixos temáticos. A análise foi feita de forma comparativa, permitindo identificar semelhanças e diferenças entre os estudos.

RESULTADOS

Em recém-nascidos, fatores como idade gestacional, duração da internação e condições clínicas podem retardar o início da alimentação complementar. Nesse contexto, a continuidade do aleitamento materno após a alta hospitalar constitui um importante fator protetor, promovendo práticas de introdução alimentar mais adequadas, uma vez que o leite materno fornece nutrição, proteção imunológica e prepara o bebê para a aceitação de novos alimentos. (Pires et al., 2024).

Em crianças a termo, observa-se a introdução precoce de ultraprocessados, geralmente associados a baixa escolaridade dos pais, a multiparidade e a renda familiar reduzida. O estudo realizado em Porto Alegre-RS evidencia que produtos como bolachas, gelatinas e queijos industrializados, são oferecidos de forma expressiva antes dos 6 meses de vida, contrariando recomendações oficiais. (Giesta et al., 2019).

Em nível populacional os dados do ENANI-2019 revelam que cerca de 80% das crianças brasileiras menores que dois anos consomem regularmente alimentos ultraprocessados, enquanto apenas uma parcela delas, alcançam a diversidade alimentar mínima. As desigualdades sociais e regionais tornam o quadro ainda mais preocupante, crianças do Norte e de famílias com menor escolaridade apresentam maior risco de práticas alimentares inadequadas e menor acesso a dietas variadas. (Kac et al., 2023).

Apesar dos desafios, avanços científicos e práticos têm ocorrido, com destaque para a identificação de fatores de risco, experiências comunitárias e capacitação

profissional. Estratégias de promoção incluem formação contínua em saúde, materiais educativos acessíveis, incentivo ao aleitamento materno e valorização de práticas tradicionais, garantindo orientações claras e culturalmente adaptadas às famílias (Pires et al., 2024; Giesta et al., 2019; Kac et al., 2023).

Outro desafio importante está relacionado à influência da mídia e da indústria alimentícia. A publicidade de produtos ultraprocessados, muitas vezes direcionada ao público infantil, estimula escolhas inadequadas desde cedo. Combater essas práticas exige regulamentação mais rigorosa e campanhas educativas que promovam a importância da alimentação natural.

CONCLUSÃO

Os resultados analisados demonstram que a introdução alimentar é um período determinante para a saúde da criança, influenciando diretamente o crescimento físico, o desenvolvimento cognitivo e a formação de hábitos que podem se manter ao longo da vida.

O estudo alcançou seu objetivo ao identificar os principais desafios da introdução alimentar e apontar estratégias que favorecem práticas mais adequadas, evidenciando a necessidade de políticas públicas eficazes, especialmente voltadas às populações mais vulneráveis.

Dessa forma, conclui-se que a garantia de uma introdução alimentar saudável depende da integração de ações educativas junto às famílias, capacitação contínua de profissionais da saúde, incentivo ao aleitamento materno, fortalecimento de práticas culturais positivas e ampliação do acesso a alimentos in natura. Somente com estratégias articuladas e sustentáveis será possível reduzir a exposição precoce a produtos ultraprocessados e promover um desenvolvimento pleno e saudável para as próximas gerações.

REFERÊNCIAS

DANTAS, Rafaela Ramos; SILVA, Giselia Alves Pontes da. O papel do ambiente obesogênico e dos estilos de vida parentais no comportamento alimentar infantil. *Revista*

Paulista de Pediatria, v. 37, n. 3, p. 363-371, 2019. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/1984-0462/2019;37;3;00005>

GUESTA, Juliana Mariante; ZOCHÉ, Ester; CORRÊA, Rafaela da Silveira; BOSA, Vera Lucia. Fatores associados à introdução precoce de alimentos ultraprocessados na alimentação de crianças menores de dois anos. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 24, n. 7, p. 2387-2397, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-81232018247.24162017>

KAC, Gilberto; CASTRO, Inês Rugani Ribeiro de; LACERDA, Elisa Maria de Aquino. Estudo Nacional de Alimentação e Nutrição Infantil (ENANI-2019): evidências para políticas em alimentação e nutrição. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 39, supl. 2, e00108923, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1590/0102-311XPT108923>

LEÃO, Jéssica Ingrid da Silva; QUEIROZ, Myrelli Foster Mello de; FREITAS, Francisca Marta Nascimento de Oliveira; FERREIRA, José Carlos de Sales. Formação de hábitos alimentares na primeira infância. *Research, Society and Development*, v. 11, n. 7, e47711730438, 2022. DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v11i7.30438>

PIRES, Priscilla Larissa Silva et al. Introdução da alimentação complementar e fatores associados em recém-nascidos pré-termo e com baixo peso: estudo de coorte prospectivo. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 40, n. 8, e00194923, 2024. DOI: <https://doi.org/10.1590/0102-311XPT194923>