

Introdução alimentar complementar: Uma solução inovadora para as incertezas¹

Adrielle CARNEIRO²
Bruna ALMEIDA³
Faculdade Laboro, PR

RESUMO

Ao iniciar a introdução alimentar (IA) vem o questionamento: Qual método utilizar? Como começar? Essas são apenas duas de muitas perguntas recorrentes na prática clínica e sabemos que as famílias muitas vezes não sabem procurar em bases confiáveis, com base nisso, esse trabalho visa esclarecer sobre a introdução alimentar complementar e uma solução inovadora para essas dúvidas.

PALAVRAS-CHAVE: Alimentação infantil; Introdução alimentar; BLW; Aplicativo.

DESENVOLVIMENTO

Complementação alimentar é definido como período na qual outros alimentos, sólidos ou líquidos, são ofertados a criança em complemento com o leite materno a partir dos 6 meses de idade (FEITOSA et al., 2017). É importante que a introdução alimentar não ocorra antes dessa idade, visto que o desenvolvimento motor, gastrointestinal e neurológicos não estão completamente desenvolvidos para essa nova fase (MELO et al., 2021). É um momento que gera grandes expectativas e aprendizados para a família e para a criança, mas também traz incertezas, ansiedades e frustrações.

Antigamente ao se iniciar a IA da criança, iniciava-se pelas sopinhas, papas, refeições liquidificadas e peneiradas, mas com o passar dos anos essas informações vieram sendo atualizadas. Segundo o Guia alimentar para crianças menores de dois anos, é frisado iniciar a IA com consistência pastosa, amassando os alimentos com o garfo, gradativamente evoluir até chegar na consistência da família e apresenta-los separadamente e ao invés de misturados (BRASIL, 2019), além dessas orientações, novas modalidades de alimentação complementar também foram ganhando espaços entre as famílias, como: BLW e Participativa.

¹ Trabalho apresentado para a disciplina de Produção e Inovação Científica da Faculdade Laboro realizada no dia 14 de fevereiro de 2022.

² Aluna do curso de Nutrição Materno Infantil. e-mail: adrielesouzaa05@gmail.com

³ Orientadora do trabalho. Professora da Faculdade Laboro. Mestra em Comunicação. e-mail: professorabruna.almeida@gmail.com



A quantidade e qualidade dos alimentos ofertados também são pontos chaves no desenvolvimento da criança, uma vez que esse período da infância é um dos estágios biologicamente mais vulneráveis a deficiências e distúrbios nutricionais (TEMÓTEO; FONTES; FERREIRA, 2021).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Sabe-se que questões sobre a introdução alimentar adequada ainda geram muitos questionamentos nas famílias, que muitas vezes não sabem quando nem como começar, tudo por falta de orientações adequadas e confiáveis.

A criação de um aplicativo para celular na qual fala sobre a introdução alimentar por completa com tópicos e fontes bibliográficas confiáveis: como começar, quando começar, dificuldade a serem encontradas, quais alimentos ofertar, métodos de introdução, como preparar esses alimentos, relatos de outras famílias, receitas, etc., por meio de vídeos, fotos e textos pode ser uma ótima solução para esse problema, visto que o celular está a toda hora nas mãos das pessoas, o aplicativo é um meio acessível a todos podendo acessar com ou sem a utilização da internet para navegar por ele.

REFERÊNCIAS

FEITOSA, V.F. et al. Análise da alimentação complementar no bebê a partir dos seis meses de idade. Florianópolis, v.14, n.25, p.95-102, 2017.



MELO, N.K.L. et al. Aspectos influenciadores da introdução alimentar infantil. *Distúrb Comum*, São Paulo, v.33, n.1, p.14-24, 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Promoção da Saúde. Brasília: Ministério da Saúde, 2019.

TEMÓTEO, C.C.S.; FONTES D.C.L.; FERREIRA A.S. Riscos e benefícios dos diferentes métodos de introdução alimentar. *Research, Society and Development*, v.10, n.4, 2021.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. A Alimentação Complementar e o Método BLW (Baby-Led Weaning). Sociedade Brasileira de Pediatria. Departamento de Nutrologia. nº3, 2017.

ROSA, J.B.S.; DELGADO S.E. Conhecimento de puérperas sobre amamentação e introdução alimentar. *Rev Bras Promoç Saúde*, Fortaleza, v.30, n.4, p.1-9, 2017.