

ANÁLISE DOS MÉTODOS DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR

Caroline Adolfo Brambilla, Lidiane Rodrigues Telini.

Resumo: A Organização Mundial da Saúde orienta que o aleitamento materno exclusivo seja realizado até sexto mês de vida, após esse período é necessário a introdução alimentar (IA). A alimentação complementar deve ser feita de forma lenta e gradual, respeitando o tempo do bebê, porém garantindo aporte calórico, de vitaminas e minerais. O presente estudo teve como objetivo fazer uma revisão sobre os métodos de IA, seus benefícios e/ou dificuldades. Foi realizada a busca de artigos em bancos de dados como, Google Acadêmico, Pubmed, Scielo e Lilacs. Os trabalhos mostraram dois métodos de IA sendo eles, tradicional e baby-led weaning (BLW). A IA no método tradicional os pais e os cuidadores oferecem os alimentos para o bebê durante as refeições, essas são apresentadas em formas de papas e purês; e o método BLW o bebê é conduzido a alimentar-se sozinho e os alimentos são ofertados em pedaços maiores em formato de tiras e/ou bastões. Na comparação dos métodos os estudos observaram que o BLW fornece maior variedade alimentar e maior variedade de alimentos in natura, porém possui suas dificuldades, como por exemplo, mais tempo de preparo dos alimentos e maior tempo de ingestão dos alimentos durante a refeição, já ao revisarmos estudos sobre o método tradicional, temos como benefícios, a modificação da consistência dos alimentos é realizada de forma lenta e gradual, entretanto, restringe contato manual do bebê com o alimento, levando ao menor estímulo de diferentes tipos de alimentos. Conclui-se que o método BLW mostra bons resultados para a IA sendo então uma boa alternativa. Vale ressaltar que independentemente do método escolhido é importante o bebê ter uma alimentação saudável, rica em alimentos in natura, como por exemplo, frutas, legumes, verduras, proteínas e carboidrato, sempre orientada por um profissional nutricionista.

Palavras-chave: Introdução alimentar; alimentação complementar; método baby-led weaning; método tradicional

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira**. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

OMS. Organização Mundial da Saúde. **Folha informativa Alimentação saudável**, 2018.
Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/alimentacao-saudavel>. Acesso em: 30 ago. 2023.

RAMOS, K. L. G. C.; MEDEIROS, T. A.; NEUMANN, K. R. S. Impacto do método BLW (baby-led weaning) na alimentação complementar dos bebês uma revisão integrativa. **Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro**, v. 1, 2020.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. **Guia prático de atualização: alimentação complementar e o método BLW (Baby-led Weaning)**. São Paulo: SBP, n. 3, 2017.