Nutrição infantil: introdução alimentar e a prevenção de obesidade infantil.

Autor(res)

Karoline Honorato Brunacio
Gabrielly Gonçalves Ribeiro
Bianca Cardoso Rufino
Isabela Letícia Guerreiro

Categoria do Trabalho

TCC

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE TAUBATÉ

Introdução

A introdução alimentar é uma etapa essencial no desenvolvimento infantil, marcada pelo início da oferta de alimentos in natura junto ao leite materno, geralmente a partir dos seis meses. Esse processo permite que a criança conheça diferentes sabores e texturas, contribuindo para a formação do paladar e de hábitos que influenciarão a saúde ao longo da vida. A qualidade dessa fase está diretamente ligada às preferências alimentares futuras, reforçando a importância de escolhas adequadas.
Conduzir a introdução alimentar de forma correta envolve respeitar os sinais de fome e saciedade da criança, evitando a imposição de alimentos. A exclusão de ultraprocessados e bebidas açucaradas nesse período é essencial para prevenir a obesidade infantil, já que estratégias que priorizam alimentos frescos favorecem equilíbrio nutricional e desenvolvimento saudável.
A obesidade infantil é um problema de saúde pública global, associada a práticas alimentares inadequadas. O desmame precoce e a introdução de ultraprocessados antes dos seis meses elevam o risco de excesso de peso e aumentam a predisposição a doenças crônicas como diabetes tipo 2, hipertensão e complicações cardiovasculares na vida adulta.
Nesse contexto, compreender a importância da introdução alimentar como medida preventiva é fundamental. Orientar cuidadores e profissionais de saúde sobre escolhas adequadas é um passo decisivo para promover hábitos saudáveis, reduzir fatores de risco e contribuir para a qualidade de vida das crianças.

Objetivo

Este estudo teve como objetivo analisar a influência da introdução alimentar na prevenção da obesidade infantil. Especificamente, buscou apontar as recomendações atuais para essa prática e identificar condutas inadequadas que podem favorecer o desenvolvimento da obesidade na infância.

Material e Métodos

O artigo caracterizou-se como uma pesquisa quantitativa, de caráter descritivo, conduzida por meio de revisão bibliográfica. As buscas foram realizadas nas bases de dados Google Acadêmico e SciELO, contemplando publicações dos últimos dez anos. Foram incluídos livros, dissertações e artigos científicos relevantes ao tema. As

palavras-chave utilizadas foram: “introdução alimentar”, “introdução alimentar infantil”, “nutrição e obesidade infantil” e “introdução alimentar em relação à obesidade”, entre outras correlatas.

Resultados e Discussão

A pesquisa evidencia que a nutrição infantil desempenha papel determinante na formação dos hábitos alimentares, destacando-se o aleitamento materno exclusivo até os seis meses e continuado até dois anos ou mais, conforme preconizado pelo Ministério da Saúde (2023). Do ponto de vista morfofisiológico, o bebê está apto à introdução alimentar quando consegue sentar-se sem apoio, perde o reflexo de protrusão da língua e demonstra interesse pelos alimentos oferecidos (OMS, 2023). Esses aspectos reforçam a relevância da fase de transição alimentar como marco para a construção de padrões alimentares saudáveis.

Os resultados apontam ainda que fatores socioculturais, como costumes familiares, tradições regionais e condições socioeconômicas, influenciam diretamente a qualidade da introdução alimentar (Muniz, Souza e Galiza, 2024). Nesse sentido, tanto os pais quanto as escolas exercem papel fundamental na formação dos hábitos alimentares das crianças, uma vez que representam os ambientes em que estas passam grande parte do tempo e nos quais recebem estímulos relacionados à alimentação.

Em relação aos métodos de introdução alimentar, a prática tradicional (IAT) possibilita maior controle por parte dos pais quanto à quantidade e ao ritmo da alimentação. Contudo, esse método pode reduzir a autonomia do bebê e dificultar o reconhecimento dos sinais de saciedade, favorecendo a oferta excessiva de alimentos. Em contrapartida, o método Baby-Led Weaning (BLW) promove maior estímulo à autonomia, permitindo que a criança explore diferentes texturas e sabores. Entretanto, exige mais preparo e atenção dos cuidadores para garantir a segurança e a adequação nutricional (Muniz et al., 2024).

No que se refere à prevenção da obesidade infantil, observa-se que a introdução precoce e inadequada de alimentos ultraprocessados e bebidas açucaradas representa um fator de risco significativo. Os dados apresentados por Giesta et al. (2019) indicam que alimentos como gelatina, queijo petitsuisse e bolachas são frequentemente introduzidos antes dos seis meses de vida, o que se associa a alterações metabólicas, como elevação do colesterol total e modificações na pressão arterial em idade escolar. Esses achados se alinham ao alerta do Portal de Boas Práticas (2021), que reforça os riscos do consumo de ultraprocessados devido à elevada concentração de açúcares, gorduras e sódio, associada à baixa densidade nutricional.

Conclusão

Conclui-se que o acompanhamento nutricional aliado ao suporte psicológico desempenha papel fundamental na prevenção da obesidade infantil. A orientação de pais e responsáveis quanto à oferta de alimentos in natura, à restrição de bebidas açucaradas e à redução do consumo de ultraprocessados não apenas favorece a saúde das crianças, mas também evidencia a necessidade de ações educativas contínuas e integradas para promover hábitos alimentares saudáveis desde a infância.

Referências

MUNIZ, Danielly Nascimento; SOUZA, Maria Clara Santos; GALIZA, Andrea Borges Araruna. A importância da introdução alimentar no desenvolvimento infantil. Revista Eletrônica Acervo Saúde, [S.l.], v. 10, n. 2, p. 123-130, 2024. Disponível em: https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/16778/9397. Acesso em: 27 maio 2025.

ROSSA-ROCCOR, Verena et al. A associação entre dieta e saúde mental e bem-estar em jovens adultos dentro de uma estrutura biopsicossocial. PloSone , v. 16, n. 6, p. e0252358, 2021.

SÁNCHEZ-VILLEGAS, Almudena et al. Índice inflamatório dietético, condições cardiometabólicas e depressão no estudo de coorteSeguimientoUniversidad de Navarra. British JournalofNutrition , v. 9, pág. 1471-1479, 2015.

BRASIL. Ministério da Saúde. Amamentação. Brasília: Ministério da Saúde, 2023. Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/a/aleitamento-materno. Acesso em: 26 maio 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos. Brasília: Ministério da Saúde, 2019. Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quero-me-alimentar-melhor/Documentos/pdf/guia-alimentar-para-criancas-brasileiras-menores-de-2-anos.pdf/view. Acesso em: 26 maio 2025.

CHUDO, Marisa Laporta. Fundamentos biológicos do desenvolvimento infantil. Curitiba: IESDE Brasil S.A., 2009. Disponível em: https://arquivostp.s3.amazonaws.com/qcursos/livro/LIVRO_fundamentos_biologicos_do_desenvolvimento_infantil.pdf. Acesso em: 27 mai. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Alimentação nos primeiros anos de vida e a prevenção da obesidade. Rio de Janeiro: Instituto Nacional de Saúde da Mulher, da Criança e do Adolescente Fernandes Figueira – IFF/Fiocruz, 2021. Disponível em: https://portaldeboaspraticas.iff.fiocruz.br/wp-content/uploads/2021/07/alimentacaoprimeirosanosobesidadecrianca.pdf. Acesso em: 27 mai. 2025.