**IMPACTO DA ALIMENTAÇÃO COMPLEMENTAR NA INFÂNCIA**

**Eduarda Albuquerque Vilar**

Enfermeira, Centro Universitário Fametro, Manaus-AM, enfeduardaalbuquerque@gmail.com

**Cristiano Pereira Sena**

Enfermeiro, Universidade Paulista – UNIP, Manaus-AM, drcristianosena@gmail.com

**Marco Rogério da Silva**

Enfermeiro, Doutorando em Cardiologia, Mestre em Nefrologia, Unopar/Anhanguera, Rio Grande do Sul, enf.mrs@gmail.com

**Cláudio Márcio Santos dos Santos**

Enfermeiro, Unopar, Canoas-RS, claudiomarci8@gmail.com

**Francisco Sánchez da Fontoura**

Enfermeiro, Unopar – Polo Portão, Canoas-RS, franciscoenf@icloud.com

**Francidalva Ferreira da Silva**

Enfermeira, Centro Universitário Fametro, Manaus-AM, ferreirafrancidalva32@gmail.com

**Orientadora Gláucia Jaccoud de Oliveira Melo**

Bacharel em Nutrição, Mestre em Ciências (Bioquímica da Nutrição), Universidade Federal do Rio de Janeiro – UFRJ, Rio de Janeiro, glauciajomelo@outlook.com

**RESUMO: INTRODUÇÃO:** A alimentação complementar adequada é fundamental para o desenvolvimento da criança, pois fornece os nutrientes necessários para o crescimento e a proteção contra infecções. Uma alimentação inadequada pode prejudicar o desenvolvimento cerebral, a imunidade e a saúde da criança. **OBJETIVO:** Apresentar os benefícios da alimentação complementar, destacar o impacto da alimentação complementar inadequada, discorrer sobre a importância da alimentação complementar nos primeiros dois anos de vida e salientar o papel dos profissionais de saúde. **METODOLOGIA:** Este é um método de pesquisa narrativa que não segue critérios bem definidos e sistemáticos para a realização de revisões bibliográficas e análises críticas. Esse tipo de abordagem dispensa a obrigação de investigar todas as fontes disponíveis durante a busca por um estudo. **RESULTADOS E DISCUSSÃO:** Benefícios da alimentação complementar adequada, favorece o crescimento físico e intelectual, protege contra infecções, contribui para o desenvolvimento da cavidade bucal. Já os impactos de uma alimentação inadequada, pode prejudicar o desenvolvimento cerebral, causar dificuldades de aprendizagem, assim como baixa imunidade e aumento risco de infecções. No que diz respeito a importância da alimentação nos primeiros dois anos de vida, é correto afirmar que ela se torna fundamental uma vez que influencia diretamente no crescimento e desenvolvimento da criança. Os profissionais de saúde, nesse cenário tem o papel de aconselhar as famílias sobre a alimentação infantil adequada. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** O impacto da alimentação complementar na infância é profundo e duradouro, afetando diretamente o crescimento, o desenvolvimento cognitivo, emocional e social das crianças. Quando realizada de forma adequada, essa fase contribui para a prevenção de deficiências nutricionais, como anemia e desnutrição, além de ajudar na formação de hábitos alimentares saudáveis que podem reduzir o risco de obesidade e doenças crônicas na vida adulta.

**Palavras-Chave:** Alimentação, Infância, Impacto.

**E-mail do autor principal:** enfeduardaalbuquerque@gmail.com

**1. INTRODUÇÃO**

A alimentação complementar na infância desempenha um papel crucial no crescimento e desenvolvimento saudável das crianças, influenciando significativamente sua saúde a curto e longo prazo. Introduzida a partir dos seis meses de vida, quando o leite materno já não é suficiente para suprir todas as necessidades nutricionais, essa fase é essencial para garantir a oferta adequada de energia, proteínas, vitaminas e minerais (Borges *et al,* 2024).

A qualidade e a variedade dos alimentos oferecidos impactam diretamente o desenvolvimento físico, cognitivo e imunológico, estabelecendo bases importantes para o crescimento saudável (Domingos *et al*, 2024).

A Organização Mundial da Saúde (OMS) e o Ministério da Saúde do Brasil recomendam que a alimentação complementar seja oportuna, adequada em quantidade e qualidade, segura e oferecida de forma responsiva, respeitando os sinais de fome e saciedade da criança (Brasil, 2021).

A introdução de uma dieta diversificada, rica em frutas, legumes, cereais integrais, proteínas magras e evitando o consumo de açúcar e sal em excesso, é fundamental para promover um crescimento saudável e prevenir doenças (Manca, 2021).

Investir em orientação nutricional adequada para os cuidadores e incentivar práticas alimentares saudáveis desde cedo são estratégias essenciais para promover a saúde integral das crianças e construir uma base sólida para hábitos alimentares saudáveis ao longo da vida (Domingos *et al,* 2024).

Diante do exposto o presente estudo objetiva apresentar os benefícios da alimentação complementar, destacar o impacto da alimentação complementar inadequada, discorrer sobre a importância da alimentação complementar nos primeiros dois anos de vida e salientar o papel dos profissionais de saúde.

**2. METODOLOGIA**

Este é um método de pesquisa narrativa que não segue critérios bem definidos e sistemáticos para a realização de revisões bibliográficas e análises críticas. Esse tipo de abordagem dispensa a obrigação de investigar todas as fontes disponíveis durante a busca por um estudo. Não há uma estratégia de pesquisa que seja sofisticada ou abrangente, sendo que a escolha dos estudos e a interpretação dos dados podem variar em função da subjetividade dos autores (Casarin *et al.,* 2020).

Os critérios de inclusão englobam artigos científicos originais e de acesso livre sobre o tema, excluindo legislações e regulamentos, que tenham sido publicados em português, inglês ou espanhol entre os anos de 2019 e 2024. Artigos, teses ou livros que contenham textos incompletos não serão considerados elegíveis.

As publicações são analisadas quanto à sua elegibilidade ou inelegibilidade com base no título, e após essa etapa, procede-se com a análise do resumo antes da leitura completa do artigo selecionado.

**3. RESULTADOS E DISCUSÕES**

* 1. **Benefícios da alimentação complementar adequada**

Inúmeros são os benefícios da alimentação complementar na infância e quando introduzida a partir dos seis meses de vida, quando o leite materno deixa de suprir integralmente as necessidades nutricionais, contribui para a oferta adequada de energia, proteínas, vitaminas e minerais, fundamentais para o desenvolvimento físico, cognitivo e imunológico (Gonzáles, Martins, Lima, 2021).

Além de complementar o aleitamento materno, a introdução de alimentos sólidos proporciona à criança experiências sensoriais importantes, estimulando o paladar, o olfato e a mastigação, o que favorece o desenvolvimento da musculatura oral e auxilia na fala (Silva; Lima, 2020).

Um dos principais benefícios da alimentação complementar adequada é a prevenção de deficiências nutricionais, como a anemia ferropriva, garantindo o fornecimento de nutrientes essenciais, como ferro, zinco, cálcio e vitaminas A e C. Além disso, a oferta de alimentos variados e naturais, como frutas, legumes, cereais integrais e proteínas magras, ajuda a fortalecer o sistema imunológico, protegendo a criança contra infecções e doenças (Costa, 2021).

Estudos indicam que a exposição precoce a diferentes sabores e texturas contribui para a aceitação de alimentos saudáveis ao longo da vida, reduzindo o risco de obesidade e doenças crônicas não transmissíveis, como diabetes e hipertensão (Da Cruz, 2022).

A alimentação complementar adequada também tem um impacto positivo no desenvolvimento cognitivo, pois nutrientes como ácidos graxos essenciais, ferro e zinco desempenham um papel fundamental na formação e maturação do sistema nervoso central. Além disso, o ato de comer em família e a interação durante as refeições fortalecem os vínculos afetivos, promovendo o desenvolvimento emocional e social da criança (Almeida; Ozório; Ferreira, 2021).

Dessa forma, os benefícios da alimentação complementar na infância vão muito além do crescimento físico, influenciando diretamente a saúde integral e a formação de hábitos alimentares saudáveis para toda a vida (Costa, 2021).

* 1. **Impactos de uma alimentação inadequada**

A qualidade e a diversidade dos alimentos oferecidos influenciam diretamente o estado nutricional da criança, afetando seu crescimento, desenvolvimento neurológico e capacidade de aprendizagem. A introdução precoce de alimentos ultraprocessados, ricos em açúcares e gorduras, pode levar ao sobrepeso, obesidade e ao desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, como diabetes e hipertensão, ainda na infância ou na vida adulta, além de criar uma predisposição para preferências alimentares não saudáveis (Da Silva *et al,* 2024).

Os impactos da alimentação complementar também podem ser observados na responsividade aos sinais de fome e saciedade, uma vez que ajudam a estabelecer uma relação saudável com a comida, prevenindo comportamentos alimentares inadequados e transtornos alimentares no futuro (Da Cruz, 2022).

A orientação adequada aos pais e cuidadores sobre a escolha e a oferta dos alimentos é fundamental para potencializar os impactos positivos dessa fase crucial no desenvolvimento infantil, promovendo a saúde integral e a formação de hábitos alimentares saudáveis para toda a vida (De Queiroz, 2024).

* 1. **Importância da alimentação nos primeiros dois anos de vida**

A alimentação nos primeiros dois anos de vida é fundamental para o crescimento e o desenvolvimento saudável das crianças, influenciando diretamente sua saúde a curto e longo prazo. Esse período é considerado uma “janela de oportunidade” crucial, pois é quando ocorrem o crescimento acelerado e o desenvolvimento neurológico mais intenso, além da formação do sistema imunológico (Silva; Lima, 2020).

A nutrição adequada nesse estágio não apenas garante o crescimento físico saudável, mas também impacta o desenvolvimento cognitivo, emocional e social, estabelecendo as bases para uma vida saudável (Brasil, 2022).

Nos primeiros seis meses, o aleitamento materno exclusivo é considerado o padrão ouro de alimentação, pois oferece todos os nutrientes necessários em quantidades adequadas, além de fortalecer o sistema imunológico e proteger contra infecções comuns na infância, como diarreia e doenças respiratórias (Gonzáles; Martins; Lima, 2021).

O leite materno também contém anticorpos essenciais que ajudam a proteger o bebê contra doenças e alergias. Além dos benefícios nutricionais, a amamentação promove o vínculo afetivo entre mãe e filho, contribuindo para o desenvolvimento emocional da criança (Carvalho; Santos; Abilio, 2021)

A partir dos seis meses, a introdução da alimentação complementar é necessária para suprir as necessidades nutricionais crescentes, mantendo o aleitamento materno como fonte importante de nutrientes. Esse período é crucial para a formação de hábitos alimentares saudáveis, pois é quando a criança começa a explorar novos sabores e texturas, o que influencia suas preferências alimentares futuras (Brasil, 2022).

Portanto, a alimentação nos primeiros dois anos de vida é um dos fatores mais importantes para promover a saúde integral da criança. O incentivo ao aleitamento materno, seguido de uma introdução alimentar adequada, diversificada e balanceada, conforme as orientações da Organização Mundial da Saúde (OMS) e do Ministério da Saúde, é essencial para garantir o crescimento saudável, o desenvolvimento cognitivo e emocional e a formação de hábitos alimentares saudáveis para toda a vida (OMS, 2021; Brasil, 2023).

**3.4 Papel dos profissionais de saúde**

O papel dos profissionais de saúde na alimentação complementar na infância é fundamental para garantir o crescimento e o desenvolvimento saudável das crianças. A orientação adequada é crucial para prevenir deficiências nutricionais, promover hábitos alimentares saudáveis e evitar problemas como desnutrição, obesidade e doenças crônicas na vida adulta (Rodrigues *et al*, 2025).

Esses profissionais, incluindo pediatras, nutricionistas, enfermeiros e agentes comunitários de saúde, desempenham um papel essencial na orientação e no suporte às famílias durante o período de transição do aleitamento materno exclusivo para a introdução de alimentos sólidos, que geralmente ocorre a partir dos seis meses de vida (André *et al,* 2024).

Um dos principais papéis dos profissionais de saúde é fornecer informações baseadas em evidências científicas sobre o momento correto e os tipos de alimentos que devem ser introduzidos. Isso inclui recomendar uma dieta variada e rica em nutrientes, composta por frutas, legumes, cereais integrais e proteínas magras, evitando o consumo precoce de açúcar, sal e alimentos ultraprocessados (OMS, 2021).

Além disso, eles orientam sobre as técnicas adequadas de preparo e armazenamento dos alimentos para garantir a segurança alimentar, prevenindo contaminações e doenças infecciosas. Os profissionais de saúde também têm a responsabilidade de promover práticas de alimentação responsiva, orientando os pais e cuidadores a respeitarem os sinais de fome e saciedade da criança. Essa abordagem ajuda a desenvolver uma relação saudável com a comida, prevenindo transtornos alimentares e o risco de obesidade no futuro (De Queiroz, 2024).

Ao fornecer orientações personalizadas e culturalmente sensíveis, esses profissionais ajudam as famílias a adaptarem as recomendações nutricionais à sua realidade socioeconômica, promovendo a inclusão e o acesso a uma alimentação saudável (Ribeiro, 2019).

Além de orientarem diretamente as famílias, os profissionais de saúde também desempenham um papel importante na educação em saúde por meio de ações comunitárias, palestras e grupos de apoio. Essas atividades ajudam a disseminar informações corretas e combater mitos e crenças populares que podem prejudicar a alimentação infantil. Eles também trabalham em parceria com escolas, creches e políticas públicas de saúde para criar ambientes que promovam hábitos alimentares saudáveis desde a infância (André *et al*, 2024).

Em resumo, o papel dos profissionais de saúde na alimentação complementar na infância vai além da orientação nutricional; envolve apoio emocional, educação continuada e advocacy por políticas públicas que promovam a segurança alimentar e nutricional (Ribeiro *et al*, 2019).

Ao desempenharem essas funções de maneira ética, empática e baseada em evidências, esses profissionais contribuem significativamente para o crescimento saudável, o desenvolvimento integral e a formação de hábitos alimentares saudáveis ao longo da vida (Assunção, 2023).

**4. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O impacto da alimentação complementar na infância é profundo e duradouro, afetando diretamente o crescimento, o desenvolvimento cognitivo, emocional e social das crianças. Quando realizada de forma adequada, essa fase contribui para a prevenção de deficiências nutricionais, como anemia e desnutrição, além de ajudar na formação de hábitos alimentares saudáveis que podem reduzir o risco de obesidade e doenças crônicas na vida adulta.

Por outro lado, práticas inadequadas, como a introdução precoce de alimentos ultraprocessados, podem levar a consequências negativas para a saúde. Assim, é essencial que a alimentação complementar seja planejada com cuidado, respeitando as orientações das autoridades de saúde e considerando as necessidades nutricionais e emocionais da criança.

O apoio e a orientação adequada dos profissionais de saúde são fundamentais para que essa etapa ocorra de maneira saudável e positiva, estabelecendo bases sólidas para uma vida saudável e plena.

**REFERÊNCIAS**

BORGES, M. S. *et al*. Impacto do aleitamento materno e introdução alimentar precoce em crianças menores de seis meses. **Caderno Pedagógico**, v. 21, n. 10, p. e9288-e9288, 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Saúde da criança: aleitamento materno e alimentação complementar** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. –2. ed. –Brasília: Ministério da Saúde, 2021.

GONZÁLEZ, E., MARTINS, R., & LIMA, F.. **Efeitos da introdução precoce de alimentos na saúde infantil.** 2021

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Saúde da criança: nutrição infantil: aleitamento materno e alimentação complementar** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. –Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2023.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS). **Introdução alimentar para crianças Brasileiras menores de 2 anos** –2ª ed., 1ª reimpr. Brasília: Ministério da Saúde, 2021.

SILVA, M., & LIMA, P. **Reações alérgicas na infância e a introdução de alimentos: uma revisão.** Jornal Brasileiro de Alergia e Imunologia, 2020.

DOMINGOS, A. M. C*. et al.* **Alimentação na Primeira Infância–Nutrindo o Futuro.** Conselho Editorial. 2024. Disponível em: https://revistaeducamais.com.br/public/arquivos/Vol\_4-2.pdf#page=47

MANCA, C. S. **Nutrição na promoção da saúde.** Editora Senac São Paulo, 2021.

COSTA, D. S. **Avaliação do estado nutricional e hábitos alimentares de crianças na primeira infância.** 2021.

ANDRÉ, G. S. *et al.* **Oficinas culinárias como estratégia de educação nutricional para a promoção da saúde infantil.** Revista Tópicos, v. 2, n. 13, p. 1-15, 2024.

DA CRUZ, D. P. **Saúde infantil: aleitamento materno e introdução alimentar em crianças até 2 anos.** Faculdade para Desenvolvimento Sustentável da Amazônia - FADESA. 2022. Disponível em: https://fadesa.edu.br/wp-content/uploads/2022/09/TCC-SAUDE-INFANTIL-ALEITAMENTO-MATERNO-E-INTRODUCAO-ALIMENTAR-EM.pdf

ALMEIDA, A. B. P.; OZÓRIO, W. T.; FERREIRA, J. C. S. **Os benefícios do aleitamento materno precoce**. 2021.

CARVALHO, M. P.; SANTOS, L. M. T.; ABILIO, C. **Aleitamento materno.** Revista Cientifica Multidisciplinar Núcleo do conhecimento, Rio de Janeiro de 2021.

DA SILVA, K. F. M. *et al*. **Dificuldades alimentares em indivíduos com Transtorno do Espectro Autista: revisão da literatura.** 2024.

DE QUEIROZ, A. C. A. M. **Estado nutricional de crianças pré-escolares: um estudo descritivo sobre hábitos alimentares, conhecimento e comportamento parental.** 2024.

RODRIGUES, A. C. S. *et al*. **O impacto da nutrição nos primeiros mil dias de vida no desenvolvimento infantil e na saúde a longo prazo.** Brazilian Journal of Health Review, v. 8, n. 1, p. e77283-e77283, 2025.

BRASIL, M. J. S. **Importância da saúde bucal nos primeiros mil dias na vida do bebê: revisão integrativa da literatura.** 2022.

RIBEIRO, M. J. A. **Um alimento político e uma política que alimenta: o ativismo do Slow Food no Brasil. 2**019.

ASSUNÇÃO, T. M. F. **Desenvolvimento de Competências de Enfermagem Especializada em Saúde Infantil e Pediátrica: Capacitação Parental para a Diversificação Alimentar**. 2023. Tese de Doutorado.