CORRELAÇÃO ENTRE ALIMENTAÇÃO COMPLEMENTAR NA QUALIDADE DE VIDA DE CRIANÇAS.

**Ana Maria Alves de Souza[[1]](#footnote-2)Jakeline Olindina Francelino[[2]](#footnote-3)**

**Introdução:**Alimentação Complementar (AC) é o período no qual os lactentes passam a receber gradualmente outros alimentos, visto que o leite materno sozinho já não é suficiente para satisfazer todas as necessidades nutricionais. O papel dos nutrientes é crucial, inclusive como forma de estabelecer o adequado hábito alimentar da criança no presente e no futuro. **Objetivo:**Enfatizar a importância de uma AC saudável e com qualidade nutricional oferecidas às crianças nos seus primeiros anos de vida. **Metodologia:** Foi realizada uma revisão de literatura com artigos publicados em revistas eletrônicas. Utilizando as bases de dados, Pubmed e Scielo, entre os anos de 2000 a 2017, utilizando as seguintes palavras-chave: alimentação complementar, qualidade de vida, dieta infantil. **Resultado:**Por alimento complementar entende-se qualquer alimento nutritivo, sólido ou líquido diferente do leite materno, oferecido à criança amamentada.A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda que o aleitamento materno exclusivo seja mantido até os seis meses de idade da criança, a partir de quando é necessária a introdução de uma AC segura e adequada, em conjunto com a amamentação até os 24 meses com o objetivo de suprir suas necessidades nutricionais.AAC oferecida deve ser rica em energia, proteínas, macro e micronutrientes (com destaque para ferro, zinco, cálcio, vitamina A, vitamina C e ácido fólico), com consistência adequada e em quantidade apropriada, livres de contaminação (biológica, química ou física) de fácil consumo e aceitação, com custo aceitável e preparados a partir de alimentos habitualmente consumidos pela família. Deve-se levar em conta a disponibilidade e a acessibilidade dos alimentos. Além de atingir as necessidades nutricionais, a AC tem o papel de aproximar a criança dos hábitos alimentares familiar, e proporcionar o conhecimento de novos sabores, cores, aromas, texturas e ainda, estabelecer preferências alimentares. A adequação nutricional da AC é de extrema importância na prevenção de morbimortalidade como a desnutrição e o sobrepeso. **Conclusão:**A AC saudável e diversificada representa uma oportunidade para que a criança seja exposta a ampla variedade de alimentos que irão formar as bases para hábitos alimentares saudáveis futuros.Criança submetida a uma AC ideal tem mais facilidade de desenvolvimento e se tornam adultos mais saudáveis, com maior capacidade intelectual e produtiva.

**Palavras chave:** Alimentação Complementar, Qualidade de vida, dieta Infantil.

**Referências:**

BUENO, Milena Baptista et al. **Alimentação Complementar nos primeiros anos de vida. 2003.**Disponível em: <https://www.scielosp.org/scielo.php?pid=S0102-311X2003000500024&script=sci\_arttext&tlng=en>. Acesso em: 15 jul. 2018.

CAETANO, Michelle Cavalcante et al. **Alimentação Complementar.**2010. Disponível em: <http://www.redalyc.org/html/3997/399738176006/>. Acesso em: 28 jul. 2018.

GIUGLIANI, Elsa Regina Justo; VICTORA, Cesar Gomes. **Introdução alimentar nos primeirosanos de vida.2000.**Disponível em:<https://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/54367>. Acesso em: 14 jul. 2018.

NEVES, Alice Magagnin. **Alimentação Complementar. 2017.** Disponível em: <http://guaiaca.ufpel.edu.br/handle/prefix/3941>. Acesso em: 13 jul. 2018.

OLIVEIRA, Melissa Fernanda de; AVI, Camilla Martins. **A Importância da Alimentação Complementar.**2017. Disponível em: <http://unifafibe.com.br/revistasonline/arquivos/cienciasnutricionaisonline/sumario/46/27032017152234.pdf>. Acesso em: 26 jul. 2018.

RAMOS, Maurem; STEIN, Lilian M.. **Interação alimentar.**Disponível em: <http://www.cookie.com.br/site/wp-content/uploads/2014/07/Desenvolvimento-do-comportamento-alimentar-infantil.pdf>. Acesso em: 15 jul. 2018.

1. Graduando em Nutrição pela Faculdade de Comunicação, Tecnologia e Turismo (Facottur). Email: <annamar042009@hotmail.com> [↑](#footnote-ref-2)
2. Docente, Orientadora do curso de Nutrição pela Faculdade de Comunicação, Tecnologia e Turismo (Facottur). Email: <jakelineolindina.prof@hotmail.com> [↑](#footnote-ref-3)