NUTRIÇÃO INFANTIL : A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO COMPLEMENTAR EM LACTENTES

A amamentação é a primeira medida para promover a saúde e a formação de hábitos saudáveis, visto que fornece todos os nutrientes necessários para atender a necessidade da criança até os 6 meses de vida. Essa medida fortalece o desenvolvimento do lactente e contribui na redução de riscos para o desenvolvimento de doenças crônicas. Portanto, após os 6 meses de vida é necessário iniciar a introdução dos alimentos complementares , sendo aos poucos , mantendo o leite materno até os 2 anos de vida , já que antes desse período o LM é capaz de suprir todas as necessidades da criança. Nos últimos anos, têm ocorrido avanços importantes na promoção da amamentação, mas, infelizmente, a promoção da alimentação complementar adequada tem tido menos progresso. A introdução alimentar adequada deve ter quantidade de água , energia , proteínas , gorduras, vitaminas e minerais suficiente para suprir a necessidade nutricionais da criança , por meio de alimentos seguros e economicamente acessíveis. Nesse sentido a adequação nutricional dos alimentos complementares é fundamental na prevenção da morbimortalidade na infância, incluindo desnutrição e sobrepeso. Têm-se como objetivo geral: Analisar a importância da alimentação complementar nos lactantes a partir do sexto mês de vida, onde ocorre uma serie de mudanças no ciclo de vida infantil mudando suas necessidades nutricionais. Para isso foi utilizado a metodologia a partir de uma revisão sistemática da literatura, sem meta-análise**.** E dessa forma, todo o trabalho percorrerá uma linha de pesquisa por meio de estudos publicados no período de 2009 a 2016, fazendo uso de artigos científicos e revisão de pesquisas comprovadas com foco no resultado sobre a alimentação complementar em lactentes. Portanto, conclui-se que é fundamental informar e conscientizar as mães sobre a alimentação do lactente e os benefícios de uma alimentação adequada para a saúde da criança.