



IMPACTO DA ALIMENTAÇÃO INFANTIL NO DESENVOLVIMENTO METABÓLICO

Diogo Rodrigues Batista
Centro Universitário São Lucas

Walter de Almeida Junior
Afy - São Lucas Porto Velho - Rondônia

Vinicius da Silva
Centro Universitário São Lucas Porto Velho

Yuri Cesar Dua
São Lucas

Gaspar Gomes Santana
Centro Universitário São Lucas

Guilherme Douglas Pereira de Souza
Centro Universitário São Lucas

Gabriel Vinicius Moura Pacifico Monteiro
Centro Universitário São Lucas

Júlio César Bezerra Cordeiro
Centro Universitário São Lucas

INTRODUÇÃO: A nutrição adequada durante o período da infância é, de maneira significativa, um determinante para o desenvolvimento do ser humano, especialmente quanto ao metabolismo, determinando como o organismo lida com a energia e os nutrientes. Uma dieta equilibrada desde cedo ajuda a prevenir doenças metabólicas e favorece um crescimento saudável. Da mesma forma, caso a alimentação infantil não seja balanceada, com a ausência de nutrientes essenciais para o seu desenvolvimento, complicações podem ser estabelecidas tanto durante esse período quanto para o futuro. **OBJETIVO:** Esse estudo tem como objetivo descrever o impacto da alimentação infantil no desenvolvimento metabólico. **METODOLOGIA:** Foi realizada uma revisão bibliográfica nos bancos de dados PubMed, BVS, e SciELO, utilizando descritores específicos. Foram selecionados artigos em português, inglês e espanhol até o ano de 2025. **RESULTADOS:** Os resultados evidenciam que o aleitamento materno exclusivo durante os primeiros seis meses de vida regula o metabolismo energético e fortalece o sistema imunológico. A curto prazo, protege contra desnutrição, infecções e deficiências nutricionais, enquanto a longo prazo contribui para a prevenção da obesidade, doenças crônicas, cáries e melhora do desenvolvimento mental e psicomotor. Além disso, há atualmente, fortes evidências de que durante os primeiros mil dias de vida, o cérebro se desenvolve de maneira acelerada, formando conexões essenciais. Com isso, a nutrição adequada é fundamental para o progresso cognitivo, enquanto deficiências nutricionais podem causar atrasos no desenvolvimento, afetar o aprendizado e impactar o futuro da criança.



CONCLUSÃO: Portanto, uma dieta balanceada durante a infância com a ingestão adequada de frutas, legumes, verduras, alimentos com macronutrientes e fibras corretas corresponde à predisposição de um crescimento saudável e um desenvolvimento conforme os padrões fisiológicos do corpo humano, uma vez que durante essa etapa da vida, há uma demanda de energia para o desenvolvimento. Dessa maneira, é imprescindível o fortalecimento de políticas públicas que estabeleçam o bem-estar nutricional para as crianças além de educação em saúde reforçando a importância do aleitamento materno.

Palavras Chaves: alimentação infantil, crescimento e desenvolvimento infantil

Referências

Saldiva, Silvia Regina Dias Médici. "Nutrição e desenvolvimento infantil." Boletim do Instituto de Saúde 16, no. 1 (2015): 90-97

De Sá, Alana Alarcão Louzada, et al. "Impacto da alimentação no crescimento e desenvolvimento infantil." Brazilian Journal of Health Review 6, no. 4 (2023): 18961-18969.