

Importância do aleitamento materno e introdução alimentar

Breastfeeding import and food introduction

Lactancia materna importación e introducción de alimentos

Recebido: 05/11/2022 | Revisado: 12/11/2022 | Aceitado: 14/11/2022 | Publicado: 20/11/2022

Amanda Maria Freitas Cirilo

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0837-3130>

Centro Universitário UniLins, Brasil

E-mail: amandamariafr@gmail.com

Geralda Maura Souza Mangabeiro

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3616-3744>

Centro Universitário UniLins, Brasil

E-mail: geralda.mangabeiro30@lseducacional.com

Maria de Jesus do Santos Braga

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7578-7045>

Centro Universitário UniLins, Brasil

E-mail: maria.braga03@lseducacional.com

Ana Cristina de Castro Pereira Santos

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8622-7879>

Universidade Federal de Goiás, Brasil

E-mail: ana.santos@unils.edu.br

Resumo

O aleitamento materno é um dos grandes e importantes acontecimentos nos primeiros meses de vida do bebê. A Organização Mundial de Saúde recomenda que o aleitamento materno (AM) seja feito de maneira exclusiva até o sexto mês de vida do bebê. Posteriormente a essa idade, deve ser feita a introdução alimentar (IA) de maneira correta, de forma gradual e lenta em conjunto com o aleitamento materno, preferencialmente, até os dois anos de idade. Sendo que a IA pode ser realizada de diferentes formas, como: a tradicional, a participativa e o Baby Led Weaning (BLW). O objetivo deste trabalho foi buscar informações sobre a introdução alimentar, analisando a relação do aleitamento materno e de doenças e alergias com a introdução alimentar errônea e precoce nas crianças e demonstrando a importância do aleitamento materno exclusivo até o sexto mês de vida. Trata-se de um estudo de revisão bibliográfica utilizando artigos científicos e livros sobre a temática nas línguas portuguesas, por meio de dados realizados nos centros especializados: Scielo, Lilacs, Pubmed, entre 2009 e 2022. O AM exclusivo até os seis meses de idade, e a IA é de extrema importância para que a criança tenha um crescimento adequado, evitando surgimento de doenças e alergias alimentares, obesidade infantil e até mesmo na fase adulta, além disso, há estudos relacionando a amamentação ao desenvolvimento da inteligência da criança.

Palavras chave: Aleitamento; Educação alimentar e nutricional; Nutrição infantil.

Abstract

Breastfeeding is one of the great and important events in the first months of a baby's life. The World Health Organization recommends that breastfeeding (BF) be done exclusively until the baby's sixth month of life. After that age, food introduction (AI) should be done correctly, gradually and slowly, together with breastfeeding, preferably until the age of two. AI can be performed in different ways, such as: traditional, participatory and Baby Led Weaning (BLW). The objective of this study was to seek information on food introduction, analyzing the relationship between breastfeeding and diseases and allergies with erroneous and early food introduction in children and demonstrating the importance of exclusive breastfeeding until the sixth month of life. This is a bibliographic review study using scientific articles and books on the subject in Portuguese languages, using data carried out in specialized centers: Scielo, Lilacs, Pubmed, between 2009 and 2022. Exclusive BF up to six months of age, and AI is extremely important for the child to have adequate growth, avoiding the emergence of diseases and food allergies, childhood obesity and even in adulthood, in addition, there are studies linking breastfeeding to the development of the child's intelligence.

Keywords: Breastfeeding; Food and nutrition education; Child nutrition.

Resumen

La lactancia materna es uno de los grandes e importantes eventos en los primeros meses de vida de un bebé. La Organización Mundial de la Salud recomienda que la lactancia materna (LM) se realice exclusivamente hasta el sexto mes de vida del bebé. A partir de esa edad, la introducción de alimentos (IA) debe realizarse de forma correcta, gradual y lenta, junto con la lactancia materna, preferentemente hasta los dos años. Ya que la IA se puede realizar de diferentes formas, tales como: tradicional, participativa y Baby Led Weaning (BLW). El objetivo de este estudio fue buscar

información sobre la introducción de alimentos, analizando la relación entre la lactancia materna y las enfermedades y alergias con la introducción errónea y temprana de alimentos en los niños y demostrando la importancia de la lactancia materna exclusiva hasta el sexto mes de vida. Se trata de un estudio de revisión bibliográfica utilizando artículos científicos y libros sobre el tema en lengua portuguesa, utilizando datos realizados en centros especializados: Scielo, Lilacs, Pubmed, entre 2009 y 2022. LM exclusiva hasta los seis meses de edad, y la IA es extremadamente importante para que el niño tenga un crecimiento adecuado, evitando la aparición de enfermedades y alergias alimentarias, obesidad infantil e incluso en la edad adulta, además, existen estudios que relacionan la lactancia materna con el desarrollo de la inteligencia del niño.

Palabras clave: lactancia; Educación alimentaria y nutricional; Nutrición infantil.

1. Introdução

Um dos grandes e importantes acontecimentos nos primeiros meses de vida do bebê é o aleitamento materno; que além de reforçar o aumento de anticorpos, ganho de peso, propicia maior vínculo entre mãe e filho, promove o desenvolvimento das estruturas orais, ajudando na respiração, na sucção, mastigação etc e supre todas as necessidades nutritivas do recém-nascido (Medeiros, 2015).

No decurso da gestação, as mamas passam por transformações para que o leite possa ser produzido. A quantidade de leite é pequena, mas sendo suficiente para atender todas as necessidades do recém-nascido, por comportar um estômago pequeno. Habitualmente é do terceiro ao quinto dia após o parto que ocorre a apojadura (descida do leite) que é quando a lactante passa a produzir mais leite (Guia alimentar para crianças menores de dois anos, 2019).

Nos primeiros dias da amamentação o leite é chamado de Coloostro, e é especialmente produzido para os bebês, contém mais proteínas e é rico em anticorpos e outras substâncias que ajudam na prevenção e proteção de doenças. Vale ressaltar que a maior parte do leite produzido é durante a sucção da criança enquanto mama. (Guia alimentar para crianças menores de dois anos, 2019).

A Organização Mundial da Saúde junto com o Ministério da Saúde recomenda que o aleitamento seja feito de maneira exclusiva até o sexto mês de vida do bebê. Posteriormente a essa idade, deve ser feita a introdução alimentar de maneira correta, de forma gradual e lenta em conjunto com o aleitamento materno, preferencialmente, até os dois anos de idade (Brasil, 2010; World health organization, 2003). Segundo Brasil (2019), nessa idade a criança é capaz de realizar os movimentos de mastigação antes mesmo de nascerem os primeiros dentes, por esta questão é primordial a alimentação ter sabores, texturas, cheiros e cores e ter uma evolução gradativa. (Guia alimentar para crianças menores de dois anos, 2019).

A atuação do profissional nutricionista se faz necessário para mobilizar e integrar todos os profissionais de saúde a oferecer intervenções, acompanhamento e aconselhamentos às mães adequadamente para a promoção do aleitamento materno exclusivo, estimulando por meio de orientações e condutas nutricionais, proporcionando melhores resultados e benefícios tanto para a mãe quanto para o bebê (Nunes et al., 2019).

A introdução alimentar (IA) infantil é uma fase caracterizada pela transição do leite exclusivo – materno ou fórmula láctea – para os primeiros alimentos sólidos, semi sólidos ou líquidos, em alimentação complementar (AC). Segundo a OMS, o período de alimentação complementar é aquele durante o qual outros alimentos ou líquidos são oferecidos à criança além do leite materno (Silva, 2013; Oms, 2003).

É na infância que ocorre a formação de muitos dos hábitos alimentares que se estenderão ao longo da vida. Para que a alimentação seja adequada, os alimentos consumidos precisam atender às necessidades diárias específicas de cada faixa etária em relação à energia, macro e micronutrientes (Philipi, 2015). Sendo que a IA pode ser realizada de diferentes formas, como: a tradicional, a participativa e o Baby Led Weaning (BLW).

Esse trabalho de revisão teve como objetivo buscar informações sobre a introdução alimentar, analisando a relação do aleitamento materno e de doenças e alergias com a introdução alimentar errônea e precoce nas crianças e demonstrando a importância do aleitamento materno exclusivo até o sexto mês de vida.

2. Metodologia

Segundo Lakatos e Marconi. (2017). A pesquisa bibliográfica é realizada através de artigos científicos, livros, sendo um tipo específico de produção científica, que constituem o propósito de leitura e interpretação dos referidos textos feitos pelos autores. Tendo como destinação colocar o leitor em contato direto com o pesquisador, sendo assim a revisão bibliográfica não é uma repetição do que já foi estudado, enfim sendo analisado de uma forma inovadora e em uma nova visão. (Lakatos & Marconi, 2017)

Trata-se de um estudo de revisão bibliográfica qualitativo e para sua elaboração foram pesquisados e avaliados artigos científicos e livros sobre a temática nas línguas portuguesas e inglesas, por meio de dados realizados nos centros especializados: Scielo, Lilacs, Pubmed. Os descritores em Ciência da Saúde (DeCS) pesquisados foram: aleitamento materno, educação alimentar e nutricional, nutrição infantil. Considerando ainda o uso do operador booleano “and”, permitindo a junção dos termos escolhidos.

Segundo Pereira et al. (2018) o método qualitativo é aquele nos quais é importante a interpretação pelo pesquisador em suas opiniões sobre o estudo. Foi considerado pelas autoras tal classificação por melhor se adequar ao objetivo proposto pela pesquisa exploratória, sendo possibilitador de maior entendimento a respeito do problema, auxiliando a melhor compreensão e formular hipóteses acerca do tema. Gil. (2018) traz como principal objetivo o aperfeiçoamento de ideias, quanto a novas descobertas de percepção, o que faz ser uma opção flexível, gerando na maioria das vezes as pesquisas bibliográficas. (Pereira, 2018; Gil, 2018).

O primeiro passo foi identificar o tema pesquisado e os objetivos com a pergunta norteadora em relação à pesquisa, sendo: a importância do aleitamento materno e introdução alimentar precoce, sendo algum risco para a saúde da criança.

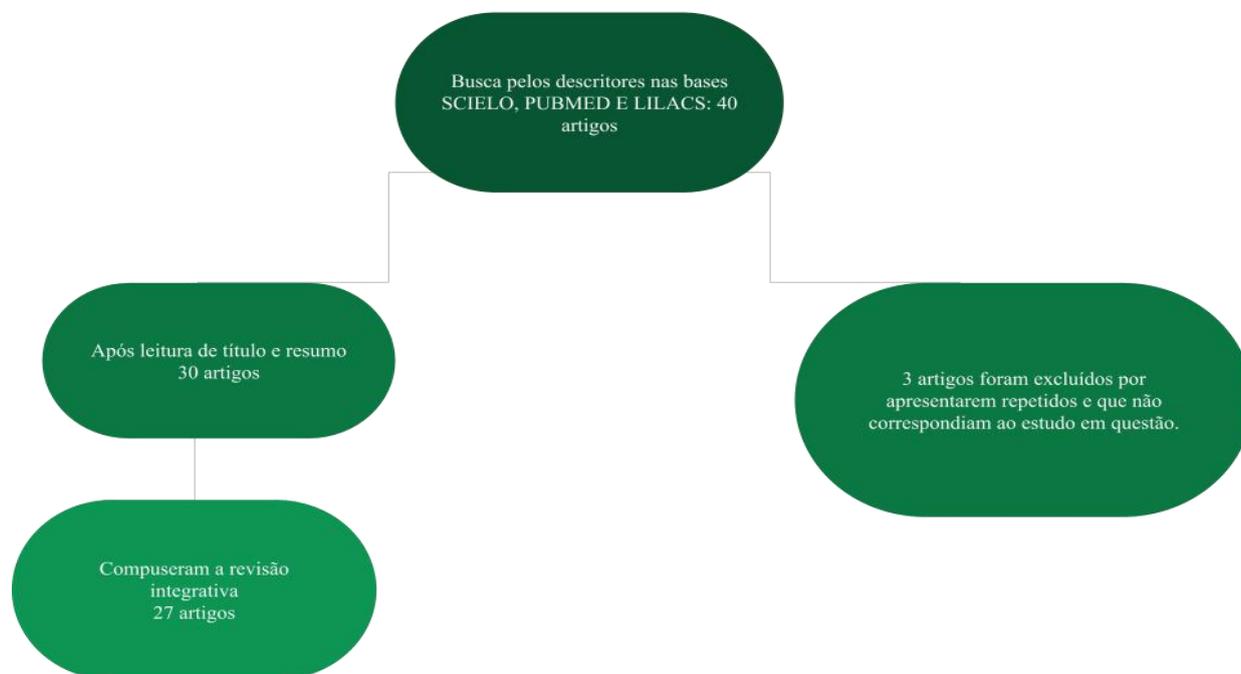
Já no segundo passo foram necessários obter os critérios de inclusão e os de exclusão, para iniciar a revisão bibliográfica. Foram selecionados artigos científicos publicados a partir do ano de 2000 até os dias atuais, com textos completos na língua portuguesa e na língua inglesa que abordavam o tema sobre aleitamento materno e a introdução alimentar. O critério de exclusão foi os trabalhos considerados duplicados, monografias, dissertações e teses que não se adequaram aos critérios de inclusão.

Dando seguimento na terceira etapa foi escolhido um montante de 40 artigos científicos e livros, após leitura dos títulos e resumos como separação de informações aplicando os critérios mencionados anteriormente no texto.

A leitura na íntegra de todo material selecionado ocorreu na quarta etapa, analisando os artigos se atingiam os critérios de inclusão para uso nesta revisão de acordo com o conteúdo obtido. Após a leitura detalhada foram selecionados 27 artigos que se adequaram à pergunta norteadora e a pesquisa, como mostra no fluxograma no quadro 1. De acordo com o objetivo do estudo foi realizada uma análise crítica, sendo interpretado e classificando o conteúdo extraído dos estudos. (Lakatos & Marconi, 2017).

Na quinta etapa realizou-se a interpretação e discussão dos materiais, de acordo com as categorias e análises, foram submetidos os artigos que mais se encaixaram e contribuíram para o desenvolvimento e solução para o presente estudo.

Quadro 1 - Fluxograma e a descrição das buscas nas bases de dados:



Fonte: Elaborado pelas autoras (2022).

3. Revisão de Literatura

Aleitamento Materno

Por proporcionar benefícios ao bebê e fortalecer a imunidade do mesmo, o aleitamento materno atua diretamente na prevenção da morte neonatal precoce (Organização Panamericana de Saúde, 2018).

De acordo com Brasil (2019), os dois primeiros anos de vida da criança são importantes para o crescimento e desenvolvimento dela. Por se tratar de um processo intenso e significativo com consequências positivas ou negativas no decorrer de sua vida, o progresso de desenvolvimento físico e intelectual dessa criança tais como, visão, inteligência e capacidade de interação com o meio que está inserida, se dá de maneira rápida e essencial.

A modalidade exclusiva de amamentação é influenciada por diversos fatores, envolvendo questões sociais, econômicas, culturais e psicológicas (Boccolini et al., 2015).

A amamentação é um direito e necessidade tanto da criança quanto da mãe, pois quando ela se alimenta do leite materno, recebe vários estímulos, como a troca de olhar, o calor, os cheiros, os sons, os toques, fortalecendo assim um contato mais íntimo entre mãe e bebê. É válido ressaltar a importância de se ter por perto uma rede de apoio fortalecida que possa se fazer presente dando assistência durante todo esse processo de amamentação. (Guia alimentar para crianças menores de dois anos, 2019).

Há indícios que o indivíduo que é amamentado em longo prazo possui menores chances de desenvolver obesidade futura, hipertensão arterial, diabetes mellitus, entre outras enfermidades. Além disso, segundo dados do Ministério da Saúde de 2009, 13% das mortes de crianças menores de cinco anos de idade no mundo poderiam ser evitadas se tivessem o aleitamento materno.

A recomendação médica para o aleitamento materno é que se inicie logo nas primeiras horas de vida do bebê, pois nos primeiros dias de amamentação o leite produzido inicialmente é chamado de colostro, ele é essencial para o fortalecimento do sistema imunológico e desenvolvimento de anticorpos, rico em vitaminas e proteínas para o recém-nascido. A quantidade de leite produzido se dá de acordo com o nível de consumo da criança, quanto mais é ofertado, mas é produzido (Guia alimentar para crianças menores de dois anos, 2019).

Segundo Marques, Cotta e Priore (2011), devido às propriedades imunológicas e anti-infecciosas presentes no leite, o aleitamento materno (AM) protege o recém-nascido contra doenças infecciosas, respiratórias e crônicas, como a doença celíaca, doença de Crohn e alergias alimentares.

Independente da renda e da classe social, os benefícios do leite materno são inúmeros, como uma estratégia isolada no combate a mortes infantis, combatendo a fome extrema e a desnutrição (Paula, 2018).

O leite materno normalmente é de espessura mais rala, de cor mais clara, podendo assim desencadear dúvidas nos pais em relação à saciedade dos seus bebês, mas a verdade é que o leite é um alimento exclusivamente produzido para eles, sendo rico em água, importante para a hidratação, rico em anticorpos para sua proteção e gorduras que ajudam na saciedade dessa criança (Guia alimentar para crianças menores de dois anos, 2019).

Apesar dos inúmeros benefícios, há vários fatores que levam ao desmame precoce, como: condições socioeconômicas e culturais, déficit de conhecimentos, e experiências, escolaridade materna, renda familiar, interferências familiares, introdução precoce dos bicos artificiais, falta de apoio dos familiares, trabalho materno fora do domicílio, entre outras (Silva et al., 2017).

O nutricionista desenvolve um papel fundamental, assim, o suporte nutricional deve ocorrer durante todo o processo de pré-natal, parto e após o nascimento e nos primeiros anos de vida, educando as mães sobre a importância e os benefícios da amamentação exclusiva até os seis meses de vida, a assegurando que o seu leite é adequado e perfeito (Vieira et al., 2009).

Introdução Alimentar

A alimentação da criança, a partir dos seis meses de idade deve conter grande variedade de legumes e verduras, isso se deve ao fato de que a partir dessa idade, as necessidades nutricionais da criança não são mais nutridas somente com o leite materno, necessitando-se da introdução alimentar, fornecendo energia, proteínas, vitaminas e minerais (Oliveira e Avi, 2017; Brasil, 2018).

A introdução de alimentos não deve ocorrer de maneira precoce, pois os estímulos de sucção presentes na amamentação afeta diretamente no desenvolvimento das estruturas, estáticas e dinâmicas que compõem o sistema estomatognático (Bervian, Fontana e Caus, 2008; Carbeiro, Delgado e Brescovochi, 2009).

Deve ser feita gradualmente de acordo com a aceitação da criança, sendo comum a não aceitação pelos novos alimentos, observando também a existência de alguma reação alérgica ao novo alimento introduzido (Vieira et al., 2009).

Segundo a OMS, além dos prejuízos notados em curto prazo, existem consequências em longo prazo, como fraco desempenho escolar, produtividade diminuída e menor desenvolvimento intelectual e social (World Health Organization, 2005).

A IA complementar e a sua continuidade reflete o ganho de peso adequado, além do controle da obesidade na infância, adolescência e fase adulta (Stadler et al., 2016).

Constitui-se um período de grande vulnerabilidade para a criança, pois se não for implementada de maneira correta, tanto pela oferta de alimentos inadequados quanto pela possibilidade de sua contaminação devido à manipulação/preparo incorreto, pode ocorrer risco que se prolongam além da infância e também favorecer a ocorrência de inúmeras doenças (Vieira et al., 2009).

A introdução alimentar pode ser realizada por meio do método tradicional, método participativo e o método BLW.

Método Tradicional

No método tradicional, é recomendado que o alimento seja oferecido de forma lenta e gradativamente, com a presença de todos os nutrientes desde a primeira papa, utilizando-se colher (Brasil, 2002; Brasil 2009; Brasil, 2013).

A consistência recomendada baseia-se nas fases do desenvolvimento oral do bebê, iniciando-se em forma de “papas” conhecido como alimentos de transição e mudando a sua consistência até chegar na forma que é consumida pela família,

ocorrendo por volta dos doze meses de idade (Sbp, 2012; Brasil, 2009; Brasil, 2013).

Método Participativo

No método participativo, a alimentação passa a ser assistida pelos pais, porém o bebê é o responsável ativo pelo processo de IA, os pais mediam os gostos, os monitorando, enquanto não possuem habilidades para a ingestão de nutrientes importantes para o seu crescimento (Padovani, 2015).

A criança é estimulada a manipular os alimentos, conhecer as texturas e sabores, e os pais também oferecem a comida na colher (Bello, 2019).

Método BLW

O método BLW (baby-led weaning) que traduzido corresponde à “desmame guiado pelo bebê” é uma alternativa para a introdução de alimentos sólidos. Ele aconselha que bebês a partir do sexto mês de nascido tenham aptidão motora para guiarem a própria ingestão, deste modo, as crianças precisam exibir o desenvolvimento necessário para realizar a prática de consumirem alimentos em pedaços e bastão (Neves et al., 2022).

Não há a utilização de talheres, a curiosidade e fase natural de exploração do ambiente gera motivação para levar o alimento até a boca, sendo que a experiência com o alimento é mais importante do que o ato de comer (Rapley e Murkett, 2017).

Segundo Neves et al (2022), o método BLW pode tornar os bebês mais propensos a compartilharem os momentos de refeição em família, pode facilitar a adaptação aos sabores e as consistências dos alimentos, potencializa a mastigação dos bebês, favorece o desenvolvimento de habilidades motoras, previne o excesso de peso, favorece a auto regulação da saciedade e promove menor exigência alimentar, não resulta em carência de alguns nutrientes, pode ser cômodo, pois não há necessidade de preparar comidas especiais. (Neves et al, 2022)

O campo familiar é um ambiente partilhado, se tornando espelho, assim, a família é responsável pelo amplo fornecimento de conteúdos, que se tornam aprendizagens, boas ou não, refletindo seus hábitos (Leão et al., 2022).

4. Considerações Finais

O aleitamento materno exclusivo até os seis meses de idade, e a introdução alimentar e complementar adequado até os dois anos de idade é de extrema importância para que a criança tenha um crescimento adequado, evitando também no surgimento de doenças e alergias alimentares, obesidade infantil e até mesmo na fase adulta, além disso, há estudos relacionando a amamentação ao desenvolvimento da inteligência da criança.

A escolha do melhor método para a realização da introdução alimentar deve ser feita com base nos conhecimentos dos pais, tempo disponível para realização e acompanhamento das refeições.

O nutricionista exerce um papel fundamental, orientando desde o pré-natal até os primeiros anos de vida, evidenciando a importância do aleitamento materno exclusivo, a introdução alimentar, e a alimentação das crianças e os impactos imediatos e futuros na vida da criança.

O presente estudo almeja que a comunidade acadêmica e científica se doem a produção de mais estudos futuros, com prioridade relacionadas a pesquisas de campo com crianças em fase de introdução alimentar, para uma melhor análise de todos os tipos e assim demonstrando as vantagens e desvantagens de cada tipo para um conhecimento melhor dos pais e/ou responsáveis pela introdução alimentar.

Referências

Bello, A. (2019). *Introdução alimentar do bebê*. Digital

Bervian, J., Fontana, M. & Caus, B. (2008). *Relação entre amamentação, desenvolvimento motor bucal e hábitos bucais: revisão de literatura*. RFO.

Brasil. (2009). Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. *Saúde da Criança: nutrição infantil: aleitamento materno e alimentação complementar*. Brasília: Editora do Ministério da Saúde.

Brasil. (2019). *Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos*. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Promoção da Saúde. – Brasília. Ministério da Saúde.

Brasil. (2010). Ministério da saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Dez Passos para uma alimentação saudável: guia alimentar para menores de dois anos. (“Dez passos para uma alimentação saudável - Ministério da Saúde”) Um guia para o profissional da saúde na atenção básica. Brasília: Ministério da Saúde, 72p. (Série A. Normas e Manuais Técnicos).

Boccolini, C.S, Carvalho, M.L. & Oliveira, M.I.C. (2015). *Fatores associados ao aleitamento materno exclusivo nos primeiros seis meses de vida no Brasil: revisão sistemática*. Rev Saúde Pública.

Carbeiro, A.S, Delgado, S.E, & Brescovici, S.M. (2009). *Characterization of feeding development in 6 to 24 month-old children in Canoas/RS*. Rev CEFAC.

Leão, J. I. da S., Queiroz, M. F. M. de., Freitas, F. M. N. de O. & Ferreira, J. C. de S. (2022). *Formation of eating habits in early childhood*. *Research, Society and Development*, 11(7), e47711730438. 10.33448/rsd-v11i7.30438.

Marques, E. S. Cotta, R. M. M. & Priore, S. E. (2011). *Mitos e crenças sobre o aleitamento materno*. *Ciência coletiva*, 16(5), 2461-2468.

Medeiros A. M. C., Batista B. G., & Barreto I. D. C. (2015). *Breastfeeding and speech language pathology: knowledge and acceptance of nursing mothers of a maternity*. *Audiol Commun Rev*. 2015,20(3):183-90.

Neves, F.S., Romano, B.M., Campos, A.A.L, Pavam, C.A., Oliveira, R.M.S, Cândido, A.P.C, & Netto, M.P. (2022). *Percepções de profissionais de saúde brasileiros acerca da prática do método Baby-Led Weaning (BLW) para alimentação complementar: um estudo Exploratório*. *Rev Paul Pediatr*.

Nunes, A. M. De Moura Sá, G. G. Moura, L. K. B., Monte, T. L., & Almeida, C. A. P. L. (2019). *Intervenções nutricionais para a promoção do aleitamento materno exclusivo*. *Revista Uningá*, 56(2), 124–133.

Oliveira, M.F, & Avi, C.M. (2017). *A importância nutricional da alimentação complementar*. *Ciências Nutricionais Online*.

Organização Panamericana de saúde. (2018). Organização Mundial de Saúde divulga novas estatísticas mundiais de saúde. Brasília, DF.

Padovani, A.R. (2015). *Introdução Alimentar Participativa*.

Paula, Maressa Rodrigues de. (2018). *A importância do aleitamento materno e os efeitos do desmame precoce*. 14 f. Artigo (Graduação) – Faculdade de Ciências da Educação e Saúde, Centro Universitário de Brasília, Brasília.

Philippi, S. T., & Aquino, R.C. (2015). *Dietética Princípios para o planejamento de uma alimentação saudável*. Barueri: Manole.

Riordan, Auerbach, (2000). *Amamentação*. Rio de Janeiro. Livraria e Editora Revinter.

Silva, Ca. S., Lima, M. C., Sequeira-De-Andrade, L. A.S., Oliveira, J. S., Monteiro, J. S., Lima, N. M.S., Santos, R. M.A.B., & Lira, P. I.C. (2017). *Association between postpartum depression and the practice of exclusive breastfeeding in the first three months of life*. *Jornal de Pediatria (Versão em Português)*, 93(4), 356-364.

Sousa, Florio, Kawamoto, Ana, Arlete, Emília, (2001). *O Neonato, a criança e o adolescente*.

SPB. Sociedade Brasileira de Pediatria. (2012). *Manual de orientação para a alimentação do lactente, do pré-escolar, do escolar, do adolescente e na escola/Sociedade Brasileira de Pediatria*. Departamento de Nutrologia, (3a. ed.).

Stadler, F., Tsupal, P., Brecailo, M., & Vieira, D. (2016). *Relação entre a alimentação complementar e a prevalência de excesso de peso em pré-escolares*. *Saúde - Santa Maria*.

Vieira, R.W., Dias, R.P., Coelho, S.C., & Ribeiro, R.L. (2009). *Do aleitamento materno à alimentação complementar: atuação do profissional nutricionista*. *Saúde & Amb. Rev.*, 4(2), 1-8.

World Health Organization. (1994) *Forty-Seventh World Health Assembly*.

World Health Organization. (2003) *Global Strategy for infant and young Child Feeding*. Geneva, Switzerland World Health Organization.

World Health Organization. (2005). *Global strategy for infant and young child feeding*.

Marconi, M. de A., & Lakatos, E. M. (2017) *Fundamentos de metodologia científica*. (8a ed.), Atlas.

Soares Pereira, A., Moreira Shitsuka, D., Parreira, F. J., & Shitsuka, R. (2018). *Metodologia da pesquisa científica* (UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA MARIA, Ed., 1a ed.) [Review of Metodologia da pesquisa científica].

Gil, A. C. (2018). *Didática do ensino superior*. Atlas. (2a ed.).