CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA – CEUB
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO E SAÚDE
CURSO DE NUTRIÇÃO

ALIMENTAÇÃO COMPLEMENTAR TRADICIONAL E MÉTODO BLW: UMA ANÁLISE NA INTRODUÇÃO ALIMENTAR

Amanda Rodrigues Castro
Mariah Nobre Barbosa da Costa

Orientadora: Dayanne da Costa Maynard

Brasília, 2022

Data de apresentação: 04/07/2022

Local: Google Meet

Membros da banca: Maína Ribeiro Pereira Castro e Simone Gonçalves de Almeida

RESUMO

De acordo com a Organização Mundial da Saúde, o aleitamento materno deve ser exclusivo às crianças com até seis meses de idade. Após esse período deve ser iniciada a introdução de alimentos complementares para evitar o atraso no desenvolvimento da criança através do déficit de vitaminas e minerais. Este estudo de revisão de literatura teve como objetivo apresentar os riscos aumentados que as crianças podem desenvolver com uma má alimentação, além de compreender as vantagens e desvantagens do método BLW (Baby Led Weaning, o desmame guiado pelo bebê) e a alimentação complementar tradicional. Sendo assim, foram selecionados artigos científicos, nas bases de dados: Scielo, Pubmed e Google acadêmico, a fim de apresentar o melhor método para a introdução alimentar do bebê, priorizando uma alimentação saudável com o intuito de suprir as necessidades diárias da criança. Ao final da pesquisa, atendendo aos critérios de inclusão e exclusão de artigos, foram analisados os dez trabalhos mais relevantes. Assim, a alimentação complementar tradicional é período em que a criança consome alimentos em consistência de papas ou purês e progressivamente consome os alimentos da família, já o método BLW faz com que a própria criança se alimente sozinha e conheça os alimentos com a utilização das mãos, ajudando também na coordenação motora do bebê e na interação familiar**.** Desta forma, o BLW traz diversos benefícios em relação ao método tradicional, proporcionando a criança uma melhor aceitação, maior variedade de alimentos, menores riscos futuros de obesidade e a formação de um hábito alimentar mais saudável. Entretanto possui a desvantagem de gerar um maior desperdício de alimentos e mais sujeira durante as refeições. Por fim, os métodos apresentados são importantes para o desenvolvimento da criança e para uma boa alimentação, porém, através de estudos não é possível definir qual o método mais adequado a seguir.

Palavras-chave: Alimentação complementar, desmame, BLW, crianças.

INTRODUÇÃO

De acordo com dados da OMS em 2007, o aleitamento materno exclusivo às crianças com até seis meses de idade, sem que haja ofertas de água, chás ou quaisquer alimentos. Após os seis meses, a introdução de alimentos complementares deve ser iniciada, pois o aleitamento materno não supre mais as necessidades da criança (LOPES et al., 2018).

A alimentação complementar é o conjunto de alimentos, além do leite materno, que é oferecido durante o período de aleitamento. O objetivo desse período é transacionar a alimentação até que ele chegue à alimentação da família, em torno dos 11 a 12 meses, fornecendo os nutrientes necessários (SBP, 2018). Na alimentação complementar tradicional, os alimentos são oferecidos inicialmente na forma de papas ou purês, com o aumento de consistência gradativa, até chegar a alimentação da família (BRASIL, 2009, 2013; SBP, 2017).

A alimentação complementar tradicional é quando a criança consome o leite materno, mas esse alimento acaba não suprindo as necessidades nutricionais necessárias para ela. Para o seu desenvolvimento é necessário que os pais ajudem no processo de introdução alimentar, escolhendo os alimentos que ela ingere, a quantidade e a densidade desses alimentos oferecidos ao bebê, já que ele ainda está em fase de amamentação (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2002; RAPLEY, 2015).

Se essa alimentação for administrada de maneira correta a criança não apresentará problemas de saúde, como déficit de vitaminas e minerais, que são importantes para o seu desenvolvimento (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2014). A introdução de alimentos saudáveis irá garantir o aporte nutricional necessário tanto de vitaminas quanto minerais (SBP, 2017).

Após completar 6 meses os alimentos devem ser introduzidos de forma lenta com o uso de uma colher apropriada. Complementando com o leite materno que é necessário ser mantido até os dois anos de idade (BRASIL, 2009, 2013; SBP, 2017).

O Baby Led Weaning (BLW) é o início da oferta de alimentos sólidos para o bebê. É necessário que os alimentos complementares estejam em diferentes pedaços (SBP, 2017). No método BLW o bebê deve estar no momento da refeição, sentado com a sua família, buscando desenvolver e aprender as práticas sobre alimentação (IPGS, 2016). BLW busca ofertar alimentos complementares e

desenvolver no bebê a capacidade de se auto alimentar e os seus benefícios (RAPLEY; MURKETT, 2017).

Com base nas informações apresentadas, é importante analisar cada método e buscar os melhores benefícios para o futuro em relação a alimentação da criança.

Diante do exposto, este estudo tem como objetivo esclarecer qual o melhor método (BLW ou alimentação complementar tradicional) para introdução na alimentação do bebê.

MÉTODOS

Desenho do estudo

Foi realizada uma revisão da literatura sobre o tema da alimentação complementar tradicional e método BLW: uma análise na introdução alimentar.

Metodologia

Para essa revisão da literatura foram analisados arquivos do tipo científico, ao quais os dados levantados eram do período de 2010 a 2021, sendo do idioma português e inglês.

Os dados foram desenvolvidos utilizando as bases de dados como: SCIELO, PUBMED e GOOGLE ACADÊMICO. Para a pesquisa foram utilizados os descritores em português: BLW; Alimentação complementar; Desmame; Crianças; Nutrição infantil; e em inglês: Complementary food; Weaning; Infant; Child nutrition.

O propósito do estudo foi buscar o melhor método para a introdução alimentar do bebê, designando uma alimentação saudável, com autonomia para comer e se desenvolver adequadamente, suprindo as necessidades diárias para o bebê.

Análise de dados

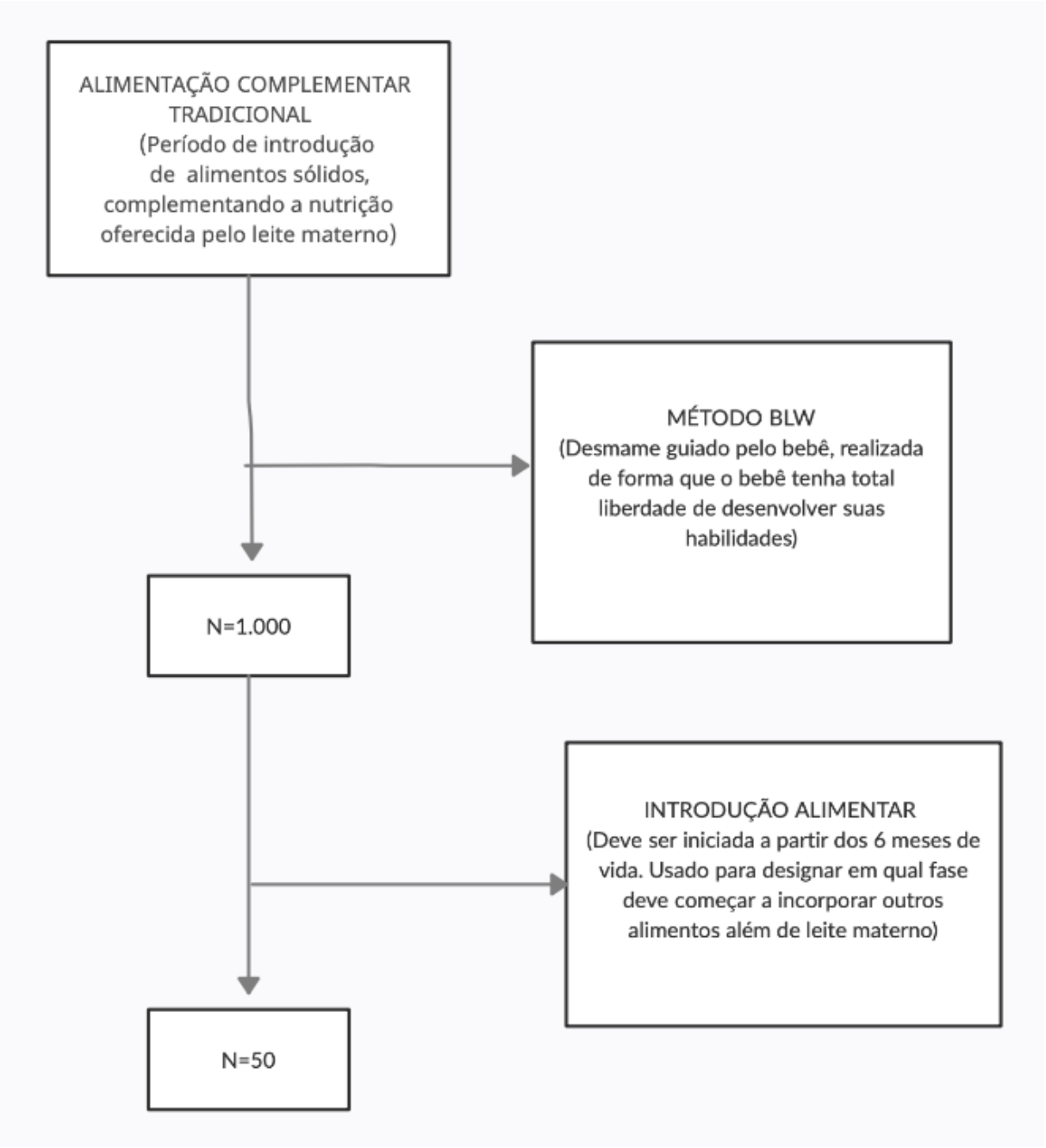
Essa pesquisa foi feita através de artigos que foram analisados por meio de títulos e resumos. Os trabalhos pré-selecionados foram lidos na íntegra. Os artigos incluídos abordam sobre o método de introdução alimentar e o desenvolvimento de habilidades do bebê. Como critérios de exclusão, os artigos que não apresentaram estudos realizados com o público-alvo ou que não estiveram de acordo com a temática designada foram excluídos.

Em seguida, foi realizada uma leitura minuciosa e crítica dos manuscritos para identificação dos núcleos de sentido de cada texto e posterior agrupamento de subtemas que sintetizam as produções.

REVISÃO DA LITERATURA

Ao final da pesquisa, atendendo aos critérios de inclusão e exclusão de artigos, foram analisados os 10 trabalhos mais relevantes para a presente revisão, como apresentado abaixo na figura 1.

Figura 1. Organograma do levantamento de dados para a presente revisão. Brasília-DF, 2022.



INTRODUÇÃO ALIMENTAR

De acordo com a Sociedade Brasileira de Pediatria, a Introdução Alimentar deve ser iniciada aos seis meses de vida, tanto para os alimentados com fórmulas infantis, como lactentes em aleitamento materno. Nessa etapa ocorre a transição para os primeiros alimentos pastosos, os quais vão evoluindo a sua consistência gradualmente até a alimentação da família (OMS, 2003; SILVA, 2013). Sendo assim, é adequado para as crianças que estão iniciando a Introdução Alimentar prove alimentos com preparações simples e com poucas variedades de alimentos, tendo em vista que é uma nova fase, onde está acontecendo o conhecimento das texturas e dos sabores (BRASIL, 2013; RAPLEY, MURKETT, 2017).

Os hábitos alimentares se estenderão ao longo da vida e para que essa alimentação seja adequada, os alimentos consumidos precisam atender às necessidades diárias, com uma variedade de macro e micronutrientes, para suprir as necessidades de fibras, vitaminas, minerais e ferro (PHILIPPI, 2015). De acordo com o Guia Alimentar para Crianças Brasileiras menores de 2 anos (BRASIL, 2019), é necessário ter paciência e persistir caso a criança tenha resistência em aceitar novos alimentos, respeitar os sinais de fome e saciedade, interagir com a criança durante a refeição, sendo assim, o Guia tem como objetivo incentivar e apoiar a introdução alimentar saudável no dia a dia das crianças.

A alimentação introdutória tem como objetivo fornecer nutrientes para que a criança tenha um bom crescimento e desenvolvimento, com a prática de bons hábitos alimentares desde a infância vários tipos de problemas nutricionais podem ser evitados futuramente como: deficiência de ferro, baixo peso, obesidade, alergias e ajudar prevenir algumas doenças crônicas (MAHAN, 2012). Em relação às introduções precoces que acontecem durante a amamentação, alguns alimentos podem fazer com que a criança não crie os anticorpos e nutrientes necessários para proteger o seu corpo de agentes infecciosos, que por sua vez podem causar alergias alimentares ou doenças infecciosas aos bebês. Um dos alimentos mais introduzidos nesse cenário é o leite de vaca, que é composto por sua proteína específica e pode causar alergia sendo consumido pelas crianças nos primeiros meses de vida. (MAHAN, 2012).

Além do leite materno, as crianças necessitam de cuidados especiais com os alimentos, os quais devem ser escolhidos com a finalidade de fornecer as necessidades nutricionais, a fim de garantir um bom desenvolvimento. Isso inclui alimentos com uma variedade de sabores e de texturas, pois essa escolha torna as crianças mais acostumadas a consumir alimentos em uma maior variedade (MAHAN, 2012).

A alimentação deve ser composta por papas saudáveis e o mais natural possível, evitando sempre o consumo de papas industrializadas, pelo fato de conter excesso de açúcar, sódio e condimentos, os quais não são adequados para a saúde do bebê. Sendo assim, essas preparações devem ser realizadas em casa, sem a adição de açúcar, sal e com nutrientes fresquinhos para a criança (CURITIBA, 2007).

Durante a introdução alimentar, os pais devem observar o desenvolvimento da criança e as necessidades de acordo com as quantidades oferecidas e a densidade dos alimentos, visando que o mesmo ainda esteja no período de amamentação (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2002; RAPLEY, 2015).

ALIMENTAÇÃO COMPLEMENTAR TRADICIONAL

A necessidade de iniciar a alimentação complementar é importante pelo fato de que a criança cresce e somente o leite materno não é capaz de atender as necessidades nutricionais que são necessárias para o seu desenvolvimento (OMS/WHO, 2003).

A alimentação complementar é uma alimentação oferecida junto com outros alimentos e com o leite materno. Qualquer que seja o alimento oferecido nesta etapa, além do leite materno, independentemente de sua consistência, é chamado de alimento complementar. Podemos definir o alimento complementar em duas categorias, o que pode ser chamado de alimentos transacionais, que são os alimentos preparados apenas para a criança de uma forma que atenda às suas necessidades nutricionais e suas habilidades. Como também, os alimentos familiares, os quais são alimentos que não possuem modificações e são consumidos por toda a família (DIAS et al., 2010).

A alimentação complementar garante o aporte nutricional da criança se for seguida de forma adequada, pois assim é capaz de evitar que a criança tenha uma carência nutricional de vitaminas e minerais que são necessários para o desenvolvimento fisiológico e neuropsicomotor (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2014). Nesse período é importante que sejam introduzidos alimentos saudáveis que são fontes de Zinco, Ferro, vitaminas e calorias, a fim de garantir o aporte nutricional da criança (SPB, 2017).

As práticas alimentares e a qualidade nutricional garantem condições de saúde a curto e longo prazo de vida das crianças. (LANIGAN; SINGHAL, 2009) Portanto, a alimentação deve ser oferecida em pequenas quantidades e deve ser aumentada aos poucos de acordo com o desenvolvimento e consumo da criança. Os alimentos devem ser introduzidos um de cada vez, observando as possíveis reações que divergem a cada alimento (GIUGLIANI; GOMES, 2000).

MÉTODO BLW (BABY LED WEANING - DESMAME GUIADO PELO BEBÊ)

De acordo com o Ministério da Saúde, o aleitamento materno exclusivo deve ser até os seis meses de vida, posteriormente, é recomendado que ocorra a introdução de alimentos aos poucos, tendo em vista que a necessidade de nutrientes é maior pelo fato do desenvolvimento e crescimento da criança. Além disso, é importante para que o bebê consiga desenvolver e experimente novos alimentos para que de dois anos em diante consuma somente estes alimentos (OMS, 2018).

A alimentação é realizada de forma que o bebê tenha total liberdade de desenvolver suas habilidades e receba os mesmos alimentos que são consumidos pelos seus familiares. Tendo em vista a importância de que o bebê continue a amamentação correta até o período de desmame para atender a todas as demandas (RAPLEY; MURKETT, 2017).

O método BLW é uma alternativa com a oferta de alimentos em pedaços, sem o uso de colheres (SBP, 2017). O objetivo é que a criança que já apresenta os desenvolvimentos adequados como o de pegar brinquedos e levá-los à boca e sentar-se sem o apoio, inicie também a capacidade de se auto alimentar (RAPLEY;

MURKETT, 2017). O bebê deve manter-se sentado no momento da refeição junto com a família, buscando imitar os adultos e o desejo de experimentar os alimentos (IPGS, 2016). No BLW, para que os alimentos fiquem macios e facilitem o aproveitamento, eles podem ser levemente cozidos (RAPLEY; MURKETT, 2017).

Após os alimentos serem ofertados em diferentes formas, texturas, cores, sabores, o bebê começa a apresentar o desenvolvimento de morder, mastigar e engolir. Sendo assim, nesse momento da refeição é importante que tenha a participação da família (BROWN; LEE, 2013).

As crianças que possuem uma maior facilidade em consumir os alimentos que são ofertados na introdução alimentar, são mais propensos a consumir a mesma alimentação da família e nos mesmos horários, o que consequentemente ajudam as mães a economizar tempo nos preparos das refeições e nas tarefas diárias (ARANTES et al., 2018; D'ANDREA et al., 2016; PADOVANI, 2015).

Sendo assim, o método BLW é um método seguro, que ajuda no desenvolvimento motor e pode ser utilizado como um meio para iniciar a introdução alimentar, priorizando uma alimentação adequada desde a infância.

ALIMENTAÇÃO COMPLEMENTAR TRADICIONAL E MÉTODO BLW: UMA ANÁLISE NA INTRODUÇÃO ALIMENTAR

Estudos recentes têm sido dedicados à compreensão e comparação dos métodos de introdução alimentar, como o método tradicional e o método BLW, mostrando suas diferenças e benefícios. Os resumos dos trabalhos analisados para compor a revisão estão descritos no Quadro 1.

O leite materno prepara o bebê para a introdução da alimentação complementar. Caso o desmame seja precoce, a criança pode ter o seu desenvolvimento e crescimento comprometidos, levando a carências nutricionais pela falta de absorção de nutrientes. Logo, o consumo de alimentos inadequados pode gerar doenças como a obesidade. Sendo assim, a introdução da alimentação complementar, às crianças amamentadas quando comparadas às não amamentadas possuem melhores hábitos alimentares (CADONÁ, 2013).

A Alimentação Complementar deve ser equilibrada com alimentos e quantidades adequadas de ferro, zinco, cálcio, vitamina A e C, já que esses

nutrientes são essenciais para o crescimento e desenvolvimento do bebê, os alimentos precisam ser de fácil aceitação, livres de contaminações e preparados e consumidos pela família. Em concordância com publicações do Ministério da Saúde há um elevado consumo de alimentos inadequados na alimentação complementar dos primeiros anos de vida, como a consistência inadequada, acréscimo de carboidratos simples às mamadeiras, baixos micronutrientes na alimentação, baixa oferta de legumes, verduras e frutas, além de contaminação no preparo e armazenamento, como também a grande oferta de alimentos industrializados (CAVALCANTE et al., 2010). De acordo com Enani de 2019, os pais e responsáveis e também crianças estão cada vez mais expostas a alimentos ultraprocessados, com um alto teor de sal, condimentos, açúcar e de baixo valor nutricional. Isso por conta desses alimentos serem mais baratos e estarem mais disponíveis para serem oferecidos para as crianças menores de 2 anos. Sendo assim, para que as dietas sejam nutritivas, acessíveis e sustentáveis, muitos países ainda precisam superar muitos desafios.

A qualidade nutricional da alimentação complementar pode ser influenciada pela interação materna pelo fato de ser um meio fundamental que está relacionado aos cuidados desenvolvidos com a criança. Esses cuidados podem influenciar a qualidade de vida das crianças, como em relação à saúde, aprendizado e escolaridade. Sendo assim, os tabus maternos por limitarem o uso de alimentos que são importantes para o desenvolvimento podem prejudicar a saúde alimentar e nutricional da criança. Ademais, as práticas e os consumos alimentares podem sofrer uma grande influência através de informações de profissionais de saúde, mas também pela mídia (MARTINS; HAACK, 2012).

Conforme Arikpo em 2018, a alimentação complementar é um período onde a criança consome o leite materno ou a fórmula infantil e passa a ingerir também uma alimentação complementar em sua rotina. Algumas práticas nutricionais inadequadas, como a introdução da alimentação de alimentos semi sólidos antes dos meses propostos pela Sociedade Brasileira de Pediatria, a falta de higiene ou a administração de alimentos pobres em nutrientes, são alguns dos principais causadores de doenças, entre elas a desnutrição, diarreia, infecções e o baixo desenvolvimento mental presente nas crianças.

De acordo com a alimentação complementar da criança, e com estudos realizados por Sobral em 2018, podemos concluir que os pais ou responsáveis optam por alimentos que são pobres em nutrientes e ricos em sódio, açúcares e conservantes, o que consequentemente é prejudicial para a saúde da criança e não possui os nutrientes necessários para o desenvolvimento nutricional do bebê. Sendo assim, é importante que os pais estejam atentos aos consumos alimentares e os riscos que o consumo de alimentos precoces pode afetar o estado nutricional, causando diversas doenças e problemas a curto e longo prazo para a criança.

Algumas evidências foram encontradas nos estudos de Rauber et al. (2016), Relvas et al. (2019) e Spaniol et al. (2020), onde mostram que as crianças que consomem alimentos ultraprocessados podem ter a sua qualidade de vida comprometida e também diminuir a sua prática de amamentação, impactando em seu crescimento e desenvolvimento futuro.

Para que o bebê tenha uma boa conduta, é importante que os pais e responsáveis tenham acompanhamento com um nutricionista para avaliar qual o melhor método a ser abordado e observar o ambiente familiar em que a criança está inserida e as suas condições socioeconômicas. É necessário que eles recebam as orientações necessárias para garantir o bom desenvolvimento do bebê utilizando alimentos saudáveis, ricos em macro e micronutrientes, e respeitando as necessidades do indivíduo (RAMOS; MEDEIROS; NEUMANN, 2020).

De acordo com estudos realizados recentemente, o BLW usa um processo de autoalimentação que é importante para tornar os bebês independentes. O método BLW, contribui para a percepção de fome e saciedade. Sendo assim, o risco de baixo desenvolvimento, deficiência de ferro, zinco e asfixia se tornam diminuídos. No estudo de Vieira et al. (2020) que comparou bebês que realizaram o método BLW e bebês que realizaram a alimentação complementar tradicional, mostrou que os bebês que realizaram o método BLW, estão menos propensos ao uso de fórmulas lácteas, espessantes, bicos artificiais e elementos que têm relação com menor tempo de desempenho do leite materno, além de possuírem uma melhor taxa de amamentação. Ademais, o grupo BLW estava menos exposto a alimentos ultraprocessados, sal e açúcar. Sendo assim, como foi verificado no estudo, as crianças que realizaram o BLW apresentaram melhores condições para dar continuidade a amamentação durante a alimentação complementar.

Ainda nesse sentido, a revisão da literatura de Neves et al. (2021) mostrou a partir da leitura dos artigos que o método BLW é o mais indicado para a introdução alimentar dos bebês, pois foram encontradas vantagens nas conclusões das pesquisas realizadas, onde grande parte dos profissionais de saúde que estão envolvidos com a Nutrição infantil, relataram que concordam totalmente com BLW. Esse método torna os bebês mais propensos a compartilharem refeições em família, facilitando a adaptação aos sabores, mastigação e às consistências dos alimentos e o desenvolvimento de habilidades motoras.

Posto isto, os dois métodos possuem seus pontos positivos e a junção dos dois diminuiria as falhas um do outro. Sendo assim, é necessário que os pais ou responsáveis sejam orientados para seguirem a melhor forma de iniciar a introdução alimentar, visando alcançar as necessidades nutricionais da criança. Além disso, os profissionais de saúde devem acompanhar o bebê nessa fase a fim de garantir o sucesso nas escolhas alimentares (D' ANDREA et al., 2016; WRIGHT et al., 2011).

Alimentar Complementar Tradicional	**BLW (Baby led weaning - Desmame guiado pelo bebê)**
Vantagens: Maior controle dos pais na quantidade e ritmo da alimentação da criança, evita o desperdício de alimentos, além da apresentação dos alimentos respeitando os sinais de maturidade do lactente, além de ingerir alimentos ricos em ferro, zinco e vitamina B12, e tenha uma evolução da alimentação e de forma gradual até chegar a mesma consistência da alimentação da família.	**Vantagens:** Refeições mais atrativas para a criança, maior desenvolvimento da autonomia dos bebês durante as refeições e maiores oportunidades de contato com diferentes texturas e formas.
Desvantagens: A criança não tem contato com o alimento (sensorial), a alimentação é feita com uso de colheres e com auxílio de um cuidador, sendo assim, o bebê não tem controle sobre qual alimento gostaria de comer.	**Desvantagens:** Maior desperdício de alimentos e mais sujeira durante as refeições.

Autor/Ano	Variáveis	Objetivos	Resultados relevantes
Cadoná, 2013	Aleitamento materno, a introdução da alimentação complementar e sua relação com a obesidade infantil	Apresentar uma revisão bibliográfica sobre o tema: aleitamento materno, a introdução da alimentação complementar e sua relação com a obesidade infantil.	A prática do aleitamento materno exclusivo até o sexto mês de vida e após a introdução de uma alimentação complementar adequada e sua manutenção até os dois anos ou mais é considerado o hábito alimentar mais saudável nessa fase da vida. O aleitamento materno pode ter um efeito protetor contra a obesidade infantil.
Rauber et al., 2016	Oferta de alimentos ultraprocessados no primeiro ano de vida em crianças submetidas a três métodos de introdução alimentar: um ensaio clínico randomizado	Verificar a influência dos métodos de alimentação complementar com a exposição a alimentos ultraprocessados no primeiro ano de vida.	O consumo de alimentos ultraprocessados foi alto independentemente do método.
Cavalcante et al., 2010	Alimentação complementar: práticas inadequadas em lactentes	Avaliar as práticas e o consumo alimentar de lactentes saudáveis de três metrópoles do Brasil.	Em relação à AC, observou-se que a mediana de idade para sua introdução foi de 4 meses e para a alimentação da família 5,5 meses. A análise da frequência de ingestão semanal evidenciou elevado percentual de consumo de alimentos industrializados, refrigerantes e sucos artificiais entre as crianças avaliadas
Martins; Haack, 2012	A importância nutricional da alimentação complementar	Verificar quais fatores influenciam de forma positiva ou negativa a amamentação e a introdução da alimentação complementar de crianças e apontar os apontar os principais nutrientes envolvidos com a saúde da criança.	É necessária uma constante abordagem dos profissionais da saúde na priorização da introdução alimentar no tempo adequado, pois ainda existem fatores negativos que ao invés de trazer benefícios para a criança pode prejudicar sua saúde, como por exemplo, a introdução alimentar precoce.
Arikpo et al., 2018	Boas práticas em desmame na perspectiva da	Analisar na literatura as práticas recomendadas para desmame do	Foi possível evidenciar uma diversidade de fatores que podem levar ao desmame

	enfermagem: revisão integrativa da literatura.	aleitamento materno e a relevância do profissional de enfermagem para este ato.	precoce, porém, as práticas de desmame realizadas de maneira adequada, como o método baby-led weaning (BLW), com supervisão do enfermeiro, tem papel importante na promoção do AME e prevenção do desmame precoce.
Sobral, 2018	Fatores que influenciam na ingestão de alimentos ultraprocessados por crianças no período da alimentação complementar.	Investigar os fatores que influenciam no consumo de alimentos ultraprocessados por crianças no período da alimentação complementar.	A falta de escolhas alimentares saudáveis associada a hábitos alimentares inadequados no ambiente familiar, proporciona às crianças uma introdução precoce a esses alimentos desde cedo e gerando um excesso de peso ou obesidade.
Ramos; Medeiros e Neumann, 2020	Introdução Alimentar: Um olhar importante para o desenvolvimento infantil	Analisar os materiais científicos, a importância de uma boa alimentação complementar juntamente com um aleitamento materno exclusivo até o tempo correto e também ressaltar o papel fundamental que os pais e cuidadores têm neste momento tão importante para a educação alimentar e nutricional de seus bebês.	Verificar quais são os principais medos e queixas dos pais em relação aos engasgos e risco de asfixia por estarem ofertando grandes pedaços de alimentos e se a quantidade de comida está sendo o suficiente para o desenvolvimento do bebê.
Vieira et al., 2020	Comparação entre práticas relatadas da abordagem do baby-led weaning e a tradicional para a realização da alimentação complementar	Comparar as características da alimentação complementar com mães que praticam o BLW e com aquelas que utilização da abordagem tradicional	Foram identificadas 208 entrevistadas que relataram usar a abordagem tradicional e o baby-led weaning. Dos bebês em baby-led weaning, 84,1% mantinham-se em aleitamento materno, contra 56,2% em abordagem tradicional, e foram menos expostos a fórmulas, espessantes, mamadeiras e chupetas.
Neves et al., 2021	Brazilian health professionals' perception about the Baby-Led Weaning (BLW) method for	Descrever os profissionais de saúde brasileiros acerca do método *baby-led weaning* (BLW) para alimentação complementar.	Grande parte declarou que concordava totalmente que o método poderia trazer vantagens, tornando os bebês mais propensos a

	complementary feeding: an exploratory study		compartilharem refeições em família, facilitando a adaptação aos sabores e às consistências dos alimentos.
D' Andrea et al., 2016; Wright et al., 2011	Introdução alimentar em lactentes: uma revisão de literatura	Comparar os dois métodos de introdução alimentar, descrever os benefícios e desvantagens de ambos.	Foram selecionados 11 artigos e 2 livros para relatar sobre os métodos baby led- weaning (blw) e o tradicional na alimentação complementar dos lactentes.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante da análise dos estudos, podemos concluir que os resultados obtidos pela análise de cada pesquisa foram diferentes para cada tipo de introdução alimentar ofertada à criança. Sendo assim, para a redução de riscos nutricionais e desenvolvimento de doenças futuras, são necessários a apresentação e o consumo de alimentos saudáveis para manter uma alimentação adequada.

A alimentação complementar tradicional é período de adaptação em que a criança progressivamente passa a consumir os alimentos da família. Essa alimentação é necessária para complementar o leite materno e atender as necessidades energéticas, além de garantir as quantidades de vitaminas e minerais necessárias para o crescimento e desenvolvimento do bebê de uma forma variada, devendo estar isenta de qualquer tipo de contaminação. Desta forma, a transição alimentar se for iniciada de forma inadequada ou tardia, pode desenvolver na criança a desaceleração do crescimento, deficiências nutricionais e desnutrição, pelo fato de comprometer o crescimento e a qualidade de vida dos bebês, além de como os pais serem responsáveis por conduzir toda essa alimentação, pode prejudicar os sinais de saciedade do bebê por não prestarem atenção aos sinais da criança, como também, caso não ocorra a interação da criança com a comida, poderá desenvolver um menor interesse do mesmo.

O método BLW é uma alimentação onde a criança consegue introduzir os alimentos sólidos em sua alimentação a partir dos seis meses. Esse método faz com que a própria criança se alimente sozinha e conheça os alimentos com a utilização das mãos, ajudando também na coordenação motora do bebê e na interação familiar. Isso faz com que a criança possa ter a mesma alimentação da família e utilizar alguns brinquedos para ajudar a estimular o desenvolvimento das áreas sensoriais do bebê como a mastigação, o morder e o engolir.

Desta forma, o BLW traz diversos benefícios em relação ao método tradicional, proporcionando a criança uma melhor aceitação, maior variedade de alimentos, menores riscos futuros de obesidade e a formação de um hábito alimentar mais saudável. No entanto, existe o risco de engasgo e esse é justamente o medo dos pais e responsáveis ao optar por esse tipo de alimentação, e por esse fato o corte e a consistência dos alimentos precisam ser respeitados, focando na

qualidade e na variedade das refeições. Esse método também possui a desvantagem de gerar um maior desperdício de alimentos e mais sujeira durante as refeições.

Posto isto, a introdução alimentar independente de qual método escolhido pelos pais, seja ele o método tradicional ou BLW, o melhor desenvolvimento varia de acordo com o bebê e com a segurança dos responsáveis. Ambos possuem seus aspectos positivos e negativos, além de fases desafiadoras, as quais são enfrentadas na dinâmica familiar, onde devem sempre priorizar a saúde da criança, oferecendo uma alimentação baseada nos princípios do Guia alimentar para crianças menores de dois anos.

Tendo em vista os aspectos observados, ambos os métodos se complementam, mas não é possível afirmar que um método é melhor que outro, apesar de possuírem as suas vantagens, que buscam priorizar a alimentação saudável do bebê. Desta forma, o desenvolvimento de pesquisas futuras deve apresentar um método que garanta o menor risco de engasgo e a ingestão adequada de nutrientes, estimulando a autonomia do bebê.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 Anos.** Brasília: [Ministério da Saúde], 2019. Disponível em: <http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guia_da_crianca_2019.pdf>. Acesso em: 21 de Setembro de 2021.

CAETANO, Michelle; ORTIZ, Thaís; SILVA, Simone; SOUZA, Fabíola; SARNI, Roseli. **Alimentação Complementar: Práticas Inadequadas em Lactentes.** Jornal de Pediatria, [*S. l.*], v. Rio de Janeiro, n. 3, p. 196-201, 27 jan. 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jped/a/hGL6PfzNFGyGJy4KCghHK8H/?format=pdf&lang=pt. > Acesso em: 25 out. 2021.

CAMASMIE, Laura. **Introdução Alimentar: Comparação Entre o Método Tradicional e Baby-Led Weaning (BLW).** *In*: CONGRESSO NACIONAL DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA, 18., 2018, São Paulo. Proceedings [...]. Conic Semesp: [*s. n.*], 2018. Disponível em: <http://conic-semesp.org.br/anais/files/2018/trabalho-1000002654.pdf >. Acesso em: 21 set. 2021.

DIAS, Mara Cláudia Azevedo Pinto; FREIRE, Lincoln Marcelo Silveira; FRANCESCHIN, Sylvia do Carmo Castro. **Recomendações para alimentação Complementar de Crianças Menores de Dois Anos**. Revista de Nutrição, [*s. l.*], n. 3, ed. 23, p. 475-486, 6 abr. 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rn/a/vbVszfMD48ZvscPgdYWWdfD/?format=pdf&lang=pt. > Acesso em: 1 abr. 2022.

FÜHR, JORDANA. **Oferta de Alimentos Ultraprocessados no Primeiro Ano de Vida em Crianças Submetidas a Três Métodos De Introdução Alimentar: Um Ensaio Clínico Randomizado.** Orientador: Juliana Rombaldi Bernardi. 2021. 62 p. Dissertação (Mestrado) (Medicina) - Universidade Federal do Rio Grande do Sul, [*S. l.*], 2021. Disponível em:

<https://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/234578/001135261.pdf?sequence=1&isAllowed=y > . Acesso em: 25 out. 2021.

GIUGLIANI, Elsa; VICTORA, Cesar. **Alimentação Complementar.** Jornal de Pediatria , [*S. l.*], v. 76, p. 253-262, 1 dez. 2000. Disponível em: <https://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/54367/000295650.pdf?sequence=1&isAllowed=y. > Acesso em: 25 out. 2021.

GUIA PRÁTICO DE ATUALIZAÇÃO. Departamento Científico de Nutrologia, N°3, Maio de 2017. **A Introdução Alimentar em Lactentes e Aspectos Relacionados**. Disponível em: <http://periodicos.unievangelica.edu.br/index.php/educacaoemsaude/article/view/4073/2773 >. Acesso em: 21 de Setembro de 2021.

LEÃO, Bruna; SILVA, Joyce; BRITO, Lucas; EVANGELISTA, Taynara. **Introdução Alimentar: Um Olhar Importante para o Desenvolvimento Infantil**. Orientador: Paula Cândido Nahas. 2021. 13 p. Trabalho de Conclusão de Curso (Nutrição) - Centro Universitário UNA, [*S. l.*], 2021. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/bitstream/ANIMA/19216/1/Introdução%20Alimentar%20-%20Bruna%20Leão%2C%20Joyce%2C%20Lucas%20e%20Taynara.pdf >. Acesso em: 25 out. 2021.

LIMA, Fernanda; ANDRADE, Ana Helena. **Introdução Alimentar em Lactentes: Uma Revisão De Literatura**. Revista Terra & Cultura: Cadernos de Ensino e Pesquisa, [*s. l.*], v. 37, ed. 73, p. 135-147, 2017. Disponível em: <http://periodicos.unifil.br/index.php/Revistateste/article/view/2453/2048 >. Acesso em: 25 out. 2021.

LIRA, Joas; MOURA, Angélica; SOUSA, Thayanne. **Boas Práticas em Desmame na Perspectiva da Enfermagem: Revisão Integrativa da Literatura.** Revista da Saúde da AJES , [*s. l.*], v. 7, ed. 14, p. 35-52, 2021. Disponível em: <https://www.revista.ajes.edu.br/index.php/sajes/article/view/419 >. Acesso em: 25 out. 2021.

MELLO, Elza; MAXIMINO, Priscila. **A Alimentação Complementar e o Método BLW (Baby-Led Weaning)**. Departamento Científico de Nutrologia, Sociedade Brasileira de Pediatria, n.3, Mai. de 2017. Disponível em: <https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/2017/05/Nutrologia-AlimCompl-Metodo-BLW.pdf>. Acesso em: 21 de Setembro de 2021.

NEVES, Felipe Silva; ROMANO, Bruna Miranda; CAMPOS , Angélica Atala; PAVAM, Camila Almeida; OLIVEIRA , Renata Maria; CÂNDIDO , Ana Paula; NETTO, Michele Pereira. **Brazilian Health Professionals' Perception About the Baby-Led Weaning (BLW) Method for Complementary Feeding: An Exploratory Study.** Revista Paulista de Pediatria, [*s. l.*], p. 1-10, 4 out. 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rpp/a/xz9fKW5MjbWymb36TBDq8Zr/?lang=en>. Acesso em: 25 de Outubro de 2021.

OLIVEIRA , Juliana; CASTRO, Inês; SILVA , Gabriela; VENANCIO, Sonia; SALDIVA, Sílvia Regina. **Avaliação da Alimentação Complementar nos Dois Primeiros Anos de Vida: Proposta de Indicadores e de Instrumento.** Caderno de Saúde Publica do Rio de Janeiro, [*s. l.*], v. 31, n. 2, p. 377-394, 2015. Disponível em: <https://www.scielosp.org/article/ssm/content/raw/?resource_ssm_path=/media/assets/csp/v31n2/0102-311X-csp-31-02-00377.pdf > Acesso em: 1 abr. 2022.

OLIVEIRA, Melissa; AVI, Camilla. **A Importância Nutricional da Alimentação Complementar**. Revista Ciências Nutricionais Online, [*s. l.*], ano 2017, v. 1, ed. 1, p. 36-45, 21 mar. 2017. Disponível em: <https://www.unifafibe.com.br/revistasonline/arquivos/cienciasnutricionaisonline/sumario/46/27032017152234.pdf >. Acesso em: 25 out. 2021.

RAMOS, Ketlin Luana; MEDEIROS, Thais Alves; NEUMANN, Karine Rodrigues. **Impacto do Método BLW (Baby Led Weaning) na Alimentação Complementar dos Bebês - Uma Revisão Integrativa**. Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro, [*s. l.*], v. 1, jan. 2020. Disponível em: <https://revistas.unipacto.com.br/storage/publicacoes/2020/416_impacto_do_metodo_blw_baby_led_weaning_na_alimentacao_complementar_dos.pdf >. Acesso em: 25

Setembro 2021.

SCHOTT, Daniele Santos; GARCIA, Maria Cristina; WITTER, Marciani Martins; KERCHER, Kelly Katheryne; BILIBIO, Aline; VARGAS, Camila Lehnhart. **Introdução Alimentar em Bebês: Um Relato de Experiência.** 2016. Trabalho de conclusão de curso (Curso de graduação em nutrição) - Unijuí- universidade regional, [*S. l.*], 2016. Disponível em: <https://www.publicacoeseventos.unijui.edu.br/index.php/salaoconhecimento/article/view/6642/5413> Acesso em: 1 abr. 2022.

SILVA , Amanda Maria; MONTEIRO, Gicely Regina; TAVARES, Adrienny; PEDROSA, Zenaide Verônica. **A Introdução Alimentar Precoce e o Risco de Alergias: Revisão da Literatura.** Revista Eletrônica Trimestral de Enfermagem , Recife-PE, ed. 54, p. 485-498, 2019. Disponível em: <https://revistas.um.es/eglobal/article/view/345231. > Acesso em: 25 out. 2021.

SABARENSE, Natalya; FERREIRA , José. **Fatores que Influenciam a Ingestão de Alimentos Ultraprocessados por Crianças no Período Da Alimentação Complementar**. Research, Society and Development, [*s. l.*], v. 11, ed. 5, p. 1-10, 14 abr. 2022. Disponível em:< https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/28715/24807 >. Acesso em: 25 out. 2021.

SILVA, Fernanda; SANTOS, Gabriela; NOBRE, Joseane. **Método Baby-Led Weaning como Estratégia para Introdução Alimentar**. 2020. Trabalho de conclusão de curso (Graduação em Nutrição) - Faculdade de Americana, [*S. l.*], 10/12/2020. Disponível em: <http://appavl.psxsistemas.com.br:882/pergamumweb/vinculos/000029/00002908.pdf > Acesso em: 25 out. 2021.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO. **Alimentação Infantil I: Prevalência de indicadores de alimentação de crianças menores de 5 anos**. ENANI 2019. - Documento eletrônico. - Rio de Janeiro, RJ: UFRJ, 2021. (135 p.). Coordenador geral, Gilberto Kac. Disponível em:

<https://enani.nutricao.ufrj.br/wp-content/uploads/2021/12/Relatorio-5_ENANI-2019_Alimentacao-InfantiL.pdf.> Acesso em : 25 out. 2021.

VIEIRA, Viviane Laudelino; VANICOLLI, Bruna Angelo; RAPLEY, Gill. **Comparação entre Práticas Relatadas da Abordagem do Baby- Led Weaning e a Tradicional para a Realização da Alimentação Complementar**. Revista Demetra, [*s. l.*], v. 15, p. 1-16, 31 mar. 2020. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/demetra/article/view/46047/34123> . Acesso em: 25 de out. 2021.

VICARI, Elizandra. **Aleitamento Materno, A Introdução da Alimentação Complementar e sua Relação com a Obesidade Infantil.** Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício, Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento ISSN 1981-9919, v. 7, ed. 40, p. 72-83, 28 abr. 2013. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4837877.pdf . >Acesso em: 25 out. 2021.