
INTRODUÇÃO ALIMENTAR EM LACTENTES: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Fernanda Ribeiro de Lima*
Ana Helena Gomes Andrade**

RESUMO

Uma nutrição adequada durante a infância é fundamental para o desenvolvimento completo de cada criança, ela apresenta benefícios que refletem no desenvolvimento intelectual, crescimento adequado e atua na prevenção de patologias. O objetivo do estudo é comparar os dois métodos de introdução alimentar, descrever os benefícios e desvantagens de ambos. A presente pesquisa trata-se de uma de revisão de literatura, descritiva com abordagem qualitativa, tendo como levantamento de dados baseados em livros, revistas e científicas, monografias e dissertações já publicadas. As bases de dados consultadas foram Scielo, BVS (Biblioteca Virtual de saúde) e Google Acadêmico. Conclui-se que ambos os métodos têm vantagens que podem ser utilizadas em prol da promoção da alimentação saudável do bebê.

Palavras-chave: Alimentação Complementar. Nutrição do Lactente. Hábitos Alimentares. Recomendações Nutricionais. *Baby-led weaning* (BLW). Método tradicional.

ABSTRACT

Nutrition during childhood is essential for the complete development of each child, it has benefits that reflect on intellectual development, adequate growth and acts in the prevention of pathologies. The aim of the study is to compare the two introductory methods and assess the benefits and disadvantages of both. This research is a literature review, descriptive with a qualitative approach, with data collection based on books, journals and scientific, monographs and dissertations already published. The databases consulted were Scielo, BVS (Virtual Health Library) and Academic Google. It is concluded that both methods have advantages that can be used to promote healthy baby eating.

Keywords: Complementary Food. Infant Nutrition. Eating habits. Nutritional Recommendations. *Baby-led weaning* (BLW). Traditional method.

* Fernanda Ribeiro de Lima. Graduanda de Nutrição da faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – Pr. 2021. Contato: nutricionistafernandalima01@hotmail.com

** Ana Helena Gomes Andrade. Orientadora da pesquisa. Docente do curso de Nutrição da Faculdade de Apucarana – Pr. 2021. Contato: aninhazinha_h6@hotmail.com

INTRODUÇÃO

No primeiro ano de vida as práticas alimentares fazem parte de uma grande referência de hábitos alimentares. O aleitamento materno exclusivo deve ser oferecido até os seis meses de idade para o bebê, essa recomendação é da Organização Mundial da Saúde (OMS) e do Ministério da Saúde, ambas abordam de forma científica como a alimentação deve ser reconhecida como segura, saudável e sustentável, e desde então a introdução de novos alimentos se inicia. (BRASIL, 2015).

Os períodos de introdução alimentar infantil é uma fase caracterizada pela transição do leite exclusivo materno ou de fórmula láctea onde passar a ter ingestão dos primeiros alimentos sólidos, semissólidos ou líquidos, sendo assim a alimentação complementar. A OMS mostra que essa fase de alimentação complementar é a transição de outros alimentos ou líquidos que são ofertados à criança além do leite materno (SILVA, 2013; OMS, 2003).

A introdução alimentar tradicional, deve ser feita de forma lenta e gradual, através de papas com o uso de uma colher adequada para a criança. Aos poucos, a consistência pastosa deve ir aumentando até atingir à alimentação da família, mais ou menos aos 12 meses de idade. (BRASIL, 2009; BRASIL, 2013; SBP, 2017).

Em contrapartida, o método *Baby-led Weaning* (BLW) é uma introdução alimentar de forma alternativa onde a inserção dos alimentos se torna sólidos ao bebê, ele consiste em no desmame guiado pelo bebê. Ou seja, propõe que o bebê tenha a oferta de alimentos complementares, em pedaços, tiras ou bastões. Essa técnica não inclui alimentação com a colher e nem as tradicionais papinhas (SBP, 2017). O BLW é um procedimento confiável onde mostra a capacidade do bebê de se autoalimentar, desde que apresente os sinais de desenvolvimento adequados, como sentar-se sozinho sem apoios, sustentar o pescoço, pegar brinquedos com precisão e levá-los até a boca, deste modo vai sendo manifestado as diferentes texturas e possibilitando uma interação ativa com os alimentos. (RAPLEY; MURKETT, 2017).

Os diferentes métodos têm como uma revisão de comparar as vantagens e desvantagens de cada método para a criança e dos cuidadores em seu processo de introdução alimentar, e levando em consideração quais as técnicas trazem maiores benefícios para a alimentação da criança no futuro, sob os aspectos de saúde, comportamentais e sociais. Para

que a nova geração seja orientada sobre como iniciar o seu contato com os alimentos e que será uma geração de adultos saudáveis, com bom relacionamento alimentar e, possivelmente, mais distante de doenças crônicas não-transmissíveis, como obesidade e diabetes.

METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão de literatura que tem como objetivo o levantamento de dados baseados em artigos e revistas científicas, monografias e dissertações já publicadas. A pesquisa é de caráter observacional com característica transversal, onde o pesquisador teve acesso a materiais sobre o tema proposto, deste modo auxiliando na análise das pesquisas. O estudo constituiu em aferir a introdução de alimentos para lactentes menores de dois anos de idade, bem como considerar os métodos que são utilizados pelas mães e os profissionais da saúde envolvidos nas orientações sobre a introdução alimentar do lactente. Foi realizada uma revisão de literatura que aborde sobre o tema de introdução alimentar de lactentes e sobre os benefícios dos métodos utilizados. Foram selecionados diversos artigos científicos, dissertações, teses e periódicos. Foram incluídos no estudo artigos cuja as pesquisas de introdução alimentar que realizaram pesquisas de campo em relação ao tema proposto que foram publicados entre 1985 a 2020 nas línguas portuguesa e inglesa. Além disso, os artigos inclusos foram aqueles com publicação após 2000 e disponíveis na íntegra e que tenha relação com a pesquisa. Os critérios para exclusão foram artigos repetidos, artigos que não abordaram diretamente o tema deste estudo e artigos que de crianças que obteve interrupção do aleitamento materno, sendo o desmame precoce e a introdução alimentar antes da idade permitida. Este estudo de revisão foi desenvolvido por meio de pesquisas com embasamento científico, utilizando-se artigos publicados em revistas, publicações oficiais do Ministério da Saúde do Brasil, artigos científicos, projetos de monografia. As bases de dados utilizadas nessas pesquisas foram SCIELO, GOOGLE ACADÊMICO, BIOSEMANCTIS. Para a realização desse estudo foram analisadas publicações do período de 2000 a 2020. Como estratégia de busca nas bases de dados foram utilizadas palavras chaves como: introdução alimentar, nutrição infantil, nutrição para lactentes, nutrientes na introdução alimentar, alimentação complementar e BLW. Os dados foram coletados e registrados no programa

137

Microsoft Office Word® versão 2010, onde foi elaborado os dados para análise, baseando-se em autor e ano, objetivos, resultados e discussões.

RESULTADOS

Para elaboração deste trabalho foram encontrados artigos de revisão de literatura brasileira e estrangeira nas diversas bases de dados. Foram incluídos também alguns livros da biblioteca virtual da FAP (FACULDADE DE APUCARANA). Determinados artigos foram excluídos por não atender os objetivos desta pesquisa, no entanto foram selecionados 11 artigos e 2 livros para relatar sobre os métodos Baby led-weaning (BLW) e o tradicional na alimentação complementar dos lactentes (Quadro 1).

Quadro 3 - Métodos indicados pela literatura de Introdução alimentar

Autor	Ano	Métodos Alimentares
VITOLO	2008	Tradicional
WEFFORT; LAMOUNIER	2009	Tradicional
Ministério da Saúde	2009, 2012, 2013, 2014, 2015	Tradicional
DIAS et al	2010	Tradicional
YONAMINE et al	2012	Tradicional
TOWNSEND.; PITCHFORD	2012	BLW
SBP - Manual de Orientação do Departamento de Nutrologia	2012, 2017, 2018	Tradicional
BROWN.; LEE	2013	BLW
CICHERO	2016	Tradicional
RAPLEY.; MURKETT	2017	BLW
GOMEZ et al	2020	BLW
RAMOS.; MEDEIROS.; NEUMANN	2020	BLW
ALMEIDA	2021	BLW

Fonte: Lima e Andrade (2021)

DISCUSSÃO

Considerando os dois métodos citados na fundamentação teórica no quadro 2 onde traz a comparação entre os métodos de introdução alimentar, o quadro 1 traz um resumo dos estudos analisados sobre os métodos de introdução alimentar que serão abordados. O presente estudo faz uma revisão de evidências que se baseia nas recomendações existentes sobre a alimentação complementar infantil, deste modo, ela aborda sobre o método tradicional e o BLW.

O método tradicional se faz mais presente em guias disponibilizados pelo Ministério da Saúde e Sociedade Brasileira de Pediatria, ambas, apoiam e defendem o método. (OMS, 2003). Tanto o método tradicional quanto BLW tem como recomendação iniciar a introdução a partir dos 06 meses de idade, nesse período a criança já possui sistema fisiológico e neurológico adequado para receber a introdução de alimentos complementares além do leite materno. (BRASIL, 2013; VITOLO, 2015).

139

Os guias de alimentação revelam que a introdução alimentar dos lactentes deve ser espessa, no caso mais pastosa, em forma de papas e purês, pois as mesmas tem mais densidade energética que os líquidos como sucos e sopas, além de garantir a criança um aporte calórico, ela também ingere pouca quantidade de alimento devido a sua capacidade gástrica e, o método tradicional estimula as funções da língua e mastigação. (VITOLO, 2008).

O método Baby-led weaning (BLW), conhecido como desmame controlado pelo bebê, teve um crescimento nos seus últimos 10 anos como um método alternativo de introdução alimentar. Ele, não faz utilização de papinhas, purês, e utensílios como colheres e pratos. O próprio bebê vai se estimular e promover a sua alimentação com as próprias mãos. (ROWAN; LEE; BROWN, 2019). Esta abordagem traz para o bebê saciedade, mais autonomia e também o conhecimento das diferentes texturas presentes nos alimentos. (ARANTES *et al.* 2018).

Na IA tradicional como as papas de frutas ou vegetais devem ser sempre raspadas ou amassadas e nunca liquidificadas e peneiradas, ela deve atender os sinais de fome e saciedade da criança. (IPGS, 2016). Logo o BLW tem sua consistência sólida desde do princípio, são apresentados de forma de palitos grossos, bastões, e dependendo do alimento que for oferecido os cortes devem ser específicos e precisam ser cozidos, para que assim, fiquem

macios e facilite a mastigação da criança. A experiência deste método é mais importante do que o ato de comer em si, revela (RAPLEY; MURKETT. 2017).

O método do BLW traz de forma positiva a autonomia que o bebê tem em se alimentar, o mesmo escolhe quais alimentos vai comer, a quantidade que vai ingerir, esse momento é ele quem vai definir, isso trará diversos ensinamentos, dentre eles o bebê vai conseguir diferenciar fome da saciedade, os alimentos ali expostos vão mostrar uma variedade alimentos que são oferecidos, e o mesmo vai se autorregular o que vai querer comer, além disso, esse método está associado a um menor risco de obesidade na infância ou em idade adulta. (MOROSIN *et al.* 2016.; JOYCE; ZIMMER-GEMBECK. 2009).

Já o método convencional tem em guias alimentares como recomendação de introdução alimentar, no qual aborda as texturas, como amassados, picados em pedaços pequenos, purês, papas e o uso de colher. Este método faz com que os pais tenham mais controle em relação as quantidades que a criança vai ingerir. (SCARPATTO; FORTE, 2018; BRASIL; 2019)

Ambos os métodos possuem seus pontos positivos e pontos que podem ainda ser melhorados, a união dos dois métodos reduziria qualquer tipo de falha tanto de um quanto do outro, sendo assim, um método não anula o outro. Porém, é essencial sejam feitas orientações aos pais de como conduzir a introdução alimentar a modo que ela supra as necessidades nutricionais do bebê. De fato, os profissionais de saúde como pediatra e nutricionista devem acompanhar o bebê nessa fase para garantir todas as necessidades nutricionais e para realizar orientação aos pais.

De acordo com Gomez *et al.* (2020), no quadro 1 o método BLW, traz de forma positiva o ganho de peso, um maior consumo de frutas e legumes, além de buscar o seu desenvolvimento de habilidades motoras e um confiante avanço do comportamento dos pais. Contudo, entre as desvantagens pode se apontar que, o engasgo e sufocação está entre eles, e os micronutrientes tendo uma menor ingestão, mas, sem diferenças estatísticas.

Quando o método tradicional e o BLW é escolhido para iniciar a IA é preciso realizar um intervalo de pelo menos 3 dias entre cada alimento novo a ser introduzido. Assim sendo, faz com que os bebês tenham mais facilidade e adaptação aos novos sabores, e, também de detectar possíveis reações alérgicas. (WRIGHT *et al.*, 2011.; D' ANDREA *et al.*, 2016).

Segundo Cichero (2016), o método tradicional é o mais adequado para se iniciar a IA, uma vez que permite o desenvolvimento de habilidades orais, cognitivo e a ingestão de ferro de forma essencial e os alimentos são consumidos de forma mais segura.

A IA tradicional defende que, os alimentos a serem ofertados às crianças devem ser cozidos apenas com água para que eles fiquem macios, no entanto, eles devem ser amassados com garfo para ter consistência pastosa, e, sem precisar peneirar ou liquidificar. Os alimentos oferecidos podem ser papas ou purês, eles podem ser feitos de legumes e/ou de cereais com glúten.

É possível observar que há diferenças, no tipo de alimentos e a ordem que eles são introduzidos. No método BLW não há papa de cereais e nem de legumes, os alimentos são ofertados em seu formato natural e de forma individual. Já no tradicional é um dos primeiros alimentos a serem oferecidos, sendo indicado que as papas sejam ofertadas de forma separadas, para que a criança conheça os sabores e texturas dos alimentos apresentados.

Com relação ao consumo proteico, as carnes devem compor a alimentação do lactente, entre elas o frango é uma das opções quando é preciso fazer a escolha de um grupo de proteína para oferecer a criança no método tradicional. Nas carnes o ferro heme se faz presente, ele contribui em 10-15% da ingestão de ferro. Após o sexto mês de vida é recomendado que a ingestão diária de ferro seja de 11 mg. (SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA, 2012).

141

Segundo Almeida (2021), a partir do 8º mês, se inicia a fase que a criança aprende a fazer movimentos como pinça e ter mais firmeza para apanhar os alimentos com a palma da mão, e também logo consegue manusear de forma precisa os talheres. O arroz por ser grão pequeno pode ser oferecido em forma de bolinhos a partir do 6º mês, e o macarrão é indicado o espaguete e parafuso pois ambos facilitam na hora da criança pegar o alimento. Porém em termos nutricionais oferecer os alimentos energéticos como batata doce, batata inglesa, batata baroa, mandioca, entre outros, são oferecidos logo que se inicia a introdução alimentar, eles são alimentos apropriados para o desenvolvimento do bebê e estando de acordo com a idade, reduzindo o risco de engasgo. (SILVA, 2021).

Quando a criança chega aos 9º meses de idade a gema de ovo pode ser introduzida tanto no método tradicional quanto no método BLW ela é capaz de substituir as carnes, pois apresenta um alto teor de proteínas, lipídios e ferro. Segundo Silva (2011), somente após os

12 meses o ovo inteiro já pode ser consumido, e deve ser oferecido apenas três ovos por semana.

Todos os alimentos oferecidos ao bebê, devem ser preparados isentos de sal e açúcar, para que deste modo ela se habitue ao sabor natural dos alimentos e prevenindo de futuras doenças cardiovasculares e metabólicas na vida adulta. (SANTOS, 2010). Os alimentos oferecidos que apresentam teores de sódio e açúcar como os industrializados induz a criança a ter mais preferências por esses tipos de alimentos, e conseqüentemente perdendo o interesse por alimentos in natura, como frutas, verduras e legumes. (SKINNER *et al.*, 2002 apud BRASIL, 2015).

Foi realizado um estudo no Reino Unido com 650 mães onde seus filhos apresentavam idades de 06 a 12 meses, o método BLW foi usado por mais da metade das mães, porém a IA foi realizada tardia. Para elas o método trouxe mais autonomia para o bebê, uma menor preocupação com o desmame, e trazendo a criança para junto da família durante as refeições. (BROWN; LEE. 2013)

Um outro estudo com cerca de 155 pais no Reino Unido com idades de 20 a 78 meses observou que, as crianças que se alimentavam com a abordagem BLW aprenderam a entender os sinais da fome e saciedade. Além disso, foi mostrado que houve uma preferência por alimentos mais saudáveis e o IMC foi menor quando comparado com o método tradicional. (TOWNSEND; PITCHFORD, 2012)

De acordo com os métodos abordados, no estudo de Lee (2013) onde 298 mães com bebês de 18 a 24 meses de idade participaram. Esse estudo teve como objetivo comparar o comportamento alimentar que as crianças adquiriram após 01 ano de idade realizando os métodos. Crianças que fizeram uso do BLW apresentou maior saciedade durante as refeições, e o peso estava menor comparado ao tradicional, e havia uma menor exigência por preferência de alimentos. Portanto, o BLW é uma abordagem de introdução alimentar que traz resultado positivos.

Porém, Gomez *et al.* (2020), afirma que a alimentação tradicional também tem suas vantagens, no qual a criança vai se adaptando com os novos alimentos, e, apresenta uma boa ingestão de nutrientes, sendo as vitaminas e minerais. Quanto aos engasgos há menos riscos quando comparado ao BLW. Porém, algumas desvantagens precisam ser observadas e policiadas, entre elas, a criança pode apresentar ganhos de peso, levando a um sobrepeso e

Assim, o nutricionista tem papel importante na introdução alimentar dos lactentes, ele orienta como iniciar e introduzir os novos alimentos, no entanto, a alimentação infantil precisa ser adequada, e, conseqüentemente promover o desenvolvimento e crescimento de forma essencial para a criança e trazendo muito mais qualidade vida. Deste modo, o profissional vai auxiliar as mães e/ou cuidadoras a ter uma conscientização em relação a como alimentar corretamente a criança, respeitando cada fase.

Além disso, a alimentação saudável deve ser estimulada desde a infância, para que bons hábitos alimentares sejam formados a partir da introdução de alimentos. Assim, este profissional pode ter bons resultados quando se trabalha com uma equipe multidisciplinar, sendo médicos pediatras e enfermeiros que são referências para as famílias, porém quando há a necessidade de um profissional especializado é necessário que seja solicitado a intervenção da nutrição. Esses profissionais estão presentes nas unidades básica de saúde, e atuam de forma integrada.

Algumas crianças acabam sendo matriculadas em creches, pois as mães precisam retornar ao trabalho, e quem faz a introdução alimentar são as próprias profissionais da instituição, e, entre esses profissionais o nutricionista está inserido para avaliar e cuidar das necessidades nutricionais das crianças. Segundo Ferreira (2004), as creches precisam adequar os cardápios de acordo com as necessidades nutricionais das crianças e dessa forma aumentar a aceitabilidade delas a ingerir alimentos fontes de nutrientes, bem como, oferecer todos os grupos alimentares.

144

Assim, a educação nutricional vai se desenvolvendo para que os hábitos alimentares saudáveis sejam primordiais e sendo gerenciadas por nutricionistas de modo a atingir mães, cuidadores e professores. Pois uma das responsabilidades das creches é oferecer às crianças alimentação adequada ao desenvolvimento físico e cognitivo, evitando deficiências nutricionais.

CONCLUSÃO

Ao investigar os estudos e pesquisas que foram publicados nos últimos anos, nota-se que não há unanimidade com relação ao melhor método de introdução alimentar. Portanto,

não é possível afirmar que um método é melhor que outro. Ambos os métodos têm vantagens que podem ser utilizadas em prol da promoção da alimentação saudável do bebê.

A utilização do método *Baby Led Weaning* (BLW) vem crescendo a cada dia. Apesar de suas vantagens, o método não deve ser adotado para todas e quaisquer crianças, uma vez que a evolução física é determinante para aplicar o BLW que varia entre 6 e 7 meses.

No momento da alimentação complementar, o lactente pode receber os alimentos amassados oferecidos na colher, mas também deve experimentar com as mãos, explorar as diferentes texturas dos alimentos como parte natural de seu aprendizado sensorial. Conforme a criança vai se desenvolvendo, os dois métodos podem ir se alternando, fazendo uso do método convencional nas principais refeições e do método BLW nas secundárias para estimular o consumo e familiarizar o bebê com essa forma de alimentação.

Contudo, a alimentação complementar deve oferecer alimentos ricos em energia e micronutrientes, em quantidades apropriadas, saudáveis e que são consumidos pela família.

O objetivo é sempre estabelecer bons hábitos alimentares na infância para que se mantenha no decorrer dos anos, logo, leva a ter um grande impacto na saúde e bem-estar, reduzindo o risco de doenças crônicas no futuro. O profissional de nutrição torna-se fundamental, pois ele atua como orientador de mães, cuidadores de escolas e creches. Além disso, ele deve manter uma relação estreita com outros profissionais que atuem diretamente na primeira infância, como o pediatra e a equipe de enfermagem.

145

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Ana. P. F. Segurança alimentar e apresentação dos cortes dos alimentos na abordagem de introdução alimentar baby led weaning. **Rev. Sítio Novo Palmas**, v. 5 n. 1 p. 158-170 jan./mar. 2021.

BRASIL. **Dez passos para uma alimentação saudável para crianças brasileiras menores de dois anos**. Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde. BRASÍLIA-DF, 2014.

BRASIL. Ministério da Educação. **Alimentação saudável e sustentável**. Brasília: Ministério da Educação; Secretaria de Educação Básica; 2009.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Dez passos para uma alimentação saudável: guia alimentar para crianças menores de dois anos: um guia para o profissional da saúde na atenção básica**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2013.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Saúde da criança: aleitamento materno e alimentação complementar**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2015. 184 p. (Cadernos de Atenção Básica; n. 23)

BROWN, A.; LEE, M.D. Early influences on child satiety responsiveness: the role of weaning style. **Rev. Pediatric Obesity**, v. 10 n.1 p.57-66, Reino Unido, 2013.

CICHERO, Y.A.J. Introducing solid foods using baby-led weaning vs. Spoon-feeding: A focus on oral development, nutrient intake and quality of research to bring balance to the debate. **British Nutrition Foundation Nutrition Bulletin**. v.41, p. 72–77, 2016.

D'ANDREA, E.; JENKINS, K.; MATHEWS, M.; ROEBOTHAN, B. Baby-led Weaning: A Preliminary Investigation. **Can J Diet Pract Res**. v.77, p. 2, p. 72–7, 2016.

DIAS, M.C.A.P. *et al.* Recomendações para alimentação complementar de crianças menores de dois anos. **Rev. Nutr**. v. 23, n. 3, jun. 2010.

GOMEZ, M.S. *et al.* Baby-led weaning, panorama da nova abordagem sobre introdução alimentar: revisão integrativa de literatura. **Rev Paul Pediatr**. 2020;38:e2018084.

MORISON, J.B; TAYLOR, W.R.; HASZARD, J.J.; SCHRAMM, J.C.; ERICKSON, W.L.; FANGUPO, J.L.; FLEMING, A.E.; LUCIANO, A.; HEATH, M.L.A. **How diferente are baby-led weaning and conventional complementary feeding?** A cross-sectional study of infants aged 6-8 months. *BMJ Open*. 2016.

OMS/WHO. World Health Organization. **Global strategy for infant and young child feeding**. Geneva: World Health Organization; 2003.

RAMOS, K L. G. C.; MEDEIROS, T. A.; NEUMANN, K. R. S. Impacto do método blw (baby led weaning) na alimentação complementar dos bebês – uma revisão integrativa. **Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro**, v.1, 2020.

RAPLEY, G.; MURKETT, T. **Baby-led weaning: o desmame guiado pelo bebê**. São Paulo: Timo, 2017.

SANTOS A. **Alimentação no Primeiro Ano de Vida** : hábitos de aleitamento e de diversificação alimentar. 2010;

SCARPATTO, H.C.; FORTE, C.G. Introdução alimentar convencional versus introdução alimentar com baby-led weaning (BLW): revisão da literatura. **Clin Biomed Res**.v.38, p. 292-296, 2018.

SILVA, Sandra Maria Chemin Seabra da *et al.* **Tratado de alimentação, nutrição e dietoterapia**. 2. ed. São Paulo: Roca, 2013. 1256 p.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. **A alimentação complementar e o método BLW (Baby-Led Weaning)**. Guia prático de atualização. Departamento Científico de Nutrologia. n.3, maio 2017.

SBP. Sociedade Brasileira de Pediatria. Guia Prático de Atualização Departamento Científico de Nutrologia: **A Alimentação Complementar e o Método BLW (Baby-Led Weaning)**. Sociedade Brasileira de Pediatria. 2017.

SPB. Sociedade Brasileira de Pediatria. **Manual de orientação para a alimentação do lactente, do pré-escolar, do escolar, do adolescente e na escola**. 3. ed. Rio de Janeiro, RJ: SBP, 2012.

SPB. Sociedade Brasileira de Pediatria. **Departamento de Nutrologia Manual de Alimentação: orientações para alimentação do lactente ao adolescente, na escola, na gestante, na prevenção de doenças e segurança alimentar**. 4. ed. São Paulo: SBP, 2018. 172 p.

TOWNSEND, E; PITCHFORD, N.J. **Baby knows best? The impact of weaning style on food preferences and body mass index in early childhood in a case – controlled sample**. BMJ Open.v.2.n.1 Reino Unido, 2012.

VÍTOLO, M.R. Práticas Alimentares na Infância. *In*: VÍTOLO, M.R. **Nutrição: da gestação ao envelhecimento**. Rio de Janeiro: Rubio; 2008.

YONAMINE, Glauce. Hiromi.; NASCIMENTO, Andréa. G.; LIMA, Patrícia. A. L. ZAMBERLAN, Patrícia.; SILVA, Ana. P. A. **Alimentação no primeiro ano de vida**. Barueri, SP: Manole, 2013. 1a edição. Editora Manole.

WEFFORT, Virginia, R. S.; LAMOUNIER, Joel. A. **Nutrição em pediatria: da neonatologia à adolescência**. – Barueri, SP: Manole, 2009.

WRIGHT, C.M. *et al.* **Is baby-led weaning feasible? When do babies first reach outfor and eat finger foods?**. v.7 n.1 p. 27-33.2011.