

A IMPORTÂNCIA DA NUTRIÇÃO NOS PRIMEIROS MIL DIAS DE VIDA

THE IMPORTANCE OF NUTRITION IN THE FIRST THOUSAND DAYS OF LIFE

Patrícia Cristina Soares da Silva¹
Vanja Christina de Souza Nunes Teles²
Ana Cristina de Castro Pereira Santos³

RESUMO: A nutrição nos primeiros mil dias de vida é importante para que o recém-nascido tenha um bom crescimento, desenvolvimento dos sistemas nervoso e imunológico. O aleitamento materno é essencial para prevenção de doenças graves, contudo a má alimentação no momento da introdução alimentar até os dois anos da criança, pode trazer riscos de desnutrição, baixo peso, entre outras doenças importantes no decorrer de sua vida enquanto adulto. Esse trabalho teve como objetivo compreender a importância de uma vida saudável e os cuidados da nutrição durante os primeiros anos de vida da criança. A pesquisa foi uma revisão bibliográfica qualitativa de artigos científicos selecionados em bases de dados Pubmed, Scielo e BVS. Buscou-se publicações científicas realizadas entre os anos de 2017 a 2021, considerando também anos anteriores caso tenha relevância histórica ou conceitual. E pode-se observar nos estudos que o nutricionista tem um papel importante de orientar a mãe em prestar os cuidados, uma alimentação adequada, de qualidade para que o recém-nascido chegue à fase adulta com uma vida saudável.

2541

Palavras- chave: Aleitamento Materno. Crescimento. Desenvolvimento. Nutrição, Vida saudável.

ABSTRACT: Nutrition in the first thousand days of life is important for the newborn to have good growth, development of the nervous and immune systems. Breastfeeding is essential for the prevention of serious diseases, however, poor nutrition at the time of food introduction until the child is two years old, can bring risks of malnutrition, low weight, among other important diseases in the course of his life as an adult. This work aimed to understand the importance of a healthy life and nutrition care during the first years of a child's life. The research was a qualitative literature review of scientific articles selected from Pubmed, Scielo and VHL databases. Scientific publications carried out between 2017 and 2021 were sought, also considering previous years if they have historical or conceptual relevance. And it can be observed in the studies that the nutritionist has an important role to guide the mother in providing care, an adequate, quality food so that the newborn reaches adulthood with a healthy life.

Keywords: Breastfeeding. Growth. Development. Nutrition. Healthy life.

¹ Graduada em Nutrição pela Uni LS- Taguatinga-DF. E-mail: patricia.c.s.silva@leducacional.com

² Graduada em Nutrição pela Uni LS- Taguatinga-DF. E-mail: vanja.c.s.nunes@leducacional.com

³ Professora, mestre. Orientadora do curso de Nutrição pela Uni LS- Taguatinga-DF.

1. INTRODUÇÃO

A Importância da Nutrição nos Primeiros 1000 Dias desde o momento da concepção até a criança completar 2 anos, este é um processo que envolve a saúde da mãe e afetará a adaptação fisiológica do corpo feminino por meio de alterações nutricionais e vias metabólicas durante a gravidez proporcionar condições adequadas de crescimento e desenvolvimento fetal na preparação para o parto, pós-parto e amamentação (SILVA et al. 2007). O estado nutricional adequado da mãe desde a pré-concepção até a lactação tem um impacto importante no ganho de peso durante a gravidez e ao nascimento. primeiro trimestre e a saúde do embrião Depende do estado nutricional, mas também da energia materna e das reservas de vitaminas. A partir do segundo trimestre, fatores maternos externos terão impacto direto no estado nutricional do feto. Ganho de peso adequado, ingestão adequada de energia e nutrientes, fatores emocionais e estilo de vida são essenciais para o crescimento e desenvolvimento fetal normal (SILVA et al. 2007).

A avaliação e o monitoramento do estado nutricional de gestantes são importantes, pois sabe-se que o estado intrauterino está intimamente relacionado à saúde da criança e da vida adulta. Assim, fetos em um ambiente desnutrido em energia/proteína apresentam risco aumentado de doenças cardiovasculares, obesidade, diabetes tipo 2 e hipertensão arterial sistêmica na idade adulta (BARKER, 2002).

2542

O aleitamento materno torna-se a forma de promoção à saúde quando é realizada de maneira correta durante os primeiros seis meses de vida, e principalmente, nas primeiras horas de vida do recém-nascido. Sendo um alimento que traz bons benefícios ao lactante, sendo essencial para o seu desenvolvimento (PINTO SL, et al., 2021).

Por volta dos seis meses de idade é provável que o bebê já apresenta desenvolvimento motor e maturidade fisiológica, tendo desenvolvido os reflexos necessários para a deglutição e desenvolvimento do paladar. Nesse momento a alimentação irá, além de suprir a demanda nutricional, estimular todos os sentidos como: a visão, por meio de um prato colorido, o olfato, por meio de diferentes aromas, o paladar, pelos diferentes sabores, o tato, através do toque em diferentes texturas e consistências. (LEATHWOOD; MAIER, 2005)

Após 1 ano até 2 anos, segundo (GIESTA et al. 2019), há muitas mudanças na alimentação oferecidas em vários alimentos como enlatados com conservantes, prejudicial à saúde. Na vida das crianças pode afetar alteração no estilo de vida, o aumento de riscos de problemas com má

formação do bebê durante a gestação, na fase adulta a mãe com baixo peso, traz risco de atraso no desenvolvimento do feto.

Dado o exposto acima, esse trabalho teve como objetivo analisar a importância da nutrição nos primeiros mil dias de vida.

2. METODOLOGIA

O trabalho é uma revisão bibliográfica do tipo qualitativa, realizada por meio de base de dados Pubmed, Scielo e BVS. Foram utilizados descritores de saúde: Aleitamento Materno, Crescimento, Desenvolvimento, Nutrição, Vida saudável. (Breastfeeding, Growth, Development, Nutrition, Healthy life).

Buscou-se publicações científicas realizadas entre os anos de 2017 a 2021 sobre o tema (artigos, protocolos e manuais). As buscas foram realizadas nos idiomas português e inglês.

Os critérios de exclusão foram artigos cujos resumos não estivessem divulgados nas bases de dados, revisões da importância da qualidade de vida e da nutrição nos primeiros mil dias de vida, em outras línguas estrangeiras diferentes do inglês, bem como aqueles obsoletos publicados antes de 2016 e aqueles não correspondentes ao objetivo. Após a triagem foram selecionados 24 artigos.

2543

3. DESENVOLVIMENTO

3.1 Nutrição no período intrauterino

A nutrição infantil tem seu início durante a gestação, com uma alimentação materna de mãe para o filho, trazendo um bom desenvolvimento, uma melhor qualidade de vida durante a gestação sendo com bons alimentos adequados, equilibrados ricos em proteínas, a prática de atividade física diariamente, prevenir riscos de obesidade infantil, desnutrição, HAS, DM, um bom parto (MALTA MB, et al., 2021).

Enquanto o feto ainda está em formação, é necessário um certo aumento de nutrientes, principalmente vitaminas e minerais, o que também é importante durante a gravidez. Assim como a vitamina B 6 (piridoxina), a vitamina B 9 (ácido fólico) e a vitamina B 12 (cianocobalamina), a vitamina B 12 está envolvida no desenvolvimento do sistema nervoso. Esse sistema complexo começa a se desenvolver no útero e continua por anos após o nascimento do bebê. (Santos, 2022).

Nove meses de gestação exige uma alimentação balanceada, todos os grupos de alimentos, mas em algum momento o consumo de determinados nutrientes deve ser potencializado. O segredo está em escolher os nutrientes que você precisa ingerir adequadamente em todas as fases da gravidez para manter seu bebê e sua mãe saudáveis. O principal nutriente para o primeiro trimestre da gravidez é o ácido fólico (ou vitamina B 9). O ácido fólico, também conhecido como vitamina B 9, é uma das vitaminas essenciais para os bebês nos primeiros meses de gravidez. Isso porque a vitamina é responsável pela formação do tubo neural do bebê, que produz o cérebro e a medula espinhal do feto durante o primeiro mês de gestação, período mais crítico para as malformações devido à ingestão insuficiente de vitaminas e minerais essenciais durante a gravidez (SILVA et al. 2007).

No segundo trimestre, mesmo antes da gravidez, vitamina C, magnésio, vitamina B 6, ferro são importantes. O corpo de uma mulher grávida precisa de ferro para desempenhar muitas funções, como produzir hemoglobina (uma proteína no sangue que ajuda a transportar oxigênio para as células do corpo) e manter um sistema imunológico saudável. O volume de sangue no corpo aumenta em 50% durante a gravidez, portanto, a ingestão de ferro precisa ser aumentada para produzir mais hemoglobina. Durante o terceiro trimestre, o cálcio é responsável pela formação dos ossos do bebê, pelo fortalecimento dos ossos e dos futuros dentes, pelas contrações musculares do feto e pela transmissão dos impulsos nervosos. Se o feto não está recebendo o cálcio de que necessita para o desenvolvimento, ele repõe sua deficiência retirando minerais dos ossos e dentes da mãe. Cáibras, cáries e unhas quebradiças são algumas das consequências da falta desse nutriente e da evitação de ferro e cálcio durante a gravidez juntos como carne e leite, pois um nutriente atrapalha a absorção do outro (MEZZOMO et al., 2007).

2544

3.2 Nutrição no aleitamento materno

A criança tem que ser amamentada de forma correta durante os primeiros meses observando as orientações realizadas nas palestras durante o pré-natal para prevenir os altos números de índices de morbidade e mortalidade por diarreias, infecções do aparelho respiratório, auditivo, DM ao longo da vida. A amamentação ajuda a aumentar o sistema imunológico dos lactantes e prevenir contra o câncer de mama, ovário e reduz o risco de desenvolver DM. (PEREIRA TAM, et al., 2021).

A fração lipídica do leite materno representa a maior fonte de energia para crianças amamentadas, contribuindo com 40 a 55% do total de energia ingerida, e provê nutrientes essenciais tais como vitaminas lipossolúveis e ácidos graxos poli-insaturados (TINOCO SMB et al. 2007).

No aleitamento materno estão presentes os nutrientes necessários para o desenvolvimento do lactente. A caseína que favorece a absorção do cálcio biodisponível, a alfa-lactoalbumina que está no soro e auxiliar no transporte do ferro, aminoácidos, oligoelementos, glutamina estão relacionados ao crescimento intestinal, a taurina transporta o zinco e é encontrada em tecido cerebrais, as gorduras e os ácidos graxos livres são transportes das vitaminas lipossolúveis (A, D, E, K) sendo as principais fontes de energias (BRASIL, 2018).

O aleitamento materno fornece todos os nutrientes necessários para a proteção, desenvolvimento ósseo, psicológico e neurológico, como também para o seu desenvolvimento. Segundo o Guia Alimentar é recomendado exclusivamente o leite materno até os 6 meses de vida, sem nenhuma outra categoria de alimento líquido e sólido, pois a oferta de outros alimentos antes de seis meses é completamente desnecessária, onde pode ser prejudicial na absorção dos nutrientes existentes no leite materno (KENNEDY, 2005).

3.3 Nutrição e introdução alimentar

A introdução alimentar (IA) infantil é uma fase caracterizada pela transição do leite exclusivo — materno ou fórmula láctea — para os primeiros alimentos sólidos, semissólidos 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 (SÍLVIA, 2013; OMS, 2003).

É na infância que ocorre a formação de diversos hábitos alimentares que durarão a vida toda. Para fornecer nutrição completa os alimentos consumidos devem atender às necessidades específicas de cada faixa etária em termos de energia, macro e micronutrientes (PHILIPPI, 2015).

No início os alimentos devem ser esmagados com o garfo, nunca batido no liquidificador ou peneirados, apresentando-se na forma de papinha consistente ou purês, pois apresentam maior densidade nutricional. Algumas famílias optam pela técnica do Baby Led Weaning que resulta na oferta de alimentos em sua forma especificamente perfeita e não na forma de papinhas e purês. É natural que no primeiro momento a criança rejeite, pois, há uma grande

transformação no padrão alimentar, que antes tinha como origem uma alimentação líquida, pelo leite materno ou leite artificial (RAPLEY & MURKETT, 2017).

Em média são necessárias de oito a dez exposições para ele ser aceito pela criança e muitos pais acreditam que essa rejeição inicial representa uma aversão permanente ao alimento e deixam de oferecê-lo. Além disso, é importante que a família não induza vários alimentos de uma só vez, pois em caso de uma possível alergia alimentar a identificação do alimento alergênico fica mais difícil. O baixo consumo inicial pode gerar angústia e incertezas aos pais e o nutricionista deve orientá-los, visto que este é um processo natural e merece paciência e atenção. (BRASIL, 2013)

O planejamento dietético e a alimentação adequada na infância têm como objetivos possibilitar o potencial de crescimento esperado, evitar carências nutricionais e prevenir problemas de saúde influenciados pela alimentação que ocorrerão na fase adulta (PHILIPPI, 2003; Brasil, 2006; SBP, 2012).

Deve-se oferecer à criança diferentes alimentos ao dia. Uma alimentação variada é uma alimentação colorida, com diferentes formas e texturas, de modo que seja atrativa à criança (PHILIPPI, 2015). É considerado importante que mesmo no mesmo grupo alimentar, sejam oferecidos diferentes alimentos, para garantir que todos os nutrientes vão ser oferecidos para a criança (Brasil, 2013). 2546

É recomendado não oferecer alimentos processados ricos em gordura ou açúcar até os 2 anos. Além de se evitar açúcar, café, enlatados, frituras, refrigerantes, balas, salgadinhos e outras guloseimas nos primeiros anos de vida e usar sal com moderação (Brasil, 2013). Entende-se que a introdução de alimentos complementares é mais fácil nas crianças amamentadas pela exposição precoce a diferentes sabores e aromas existentes no leite humano (Brasil, 2009; 2013).

As crianças já nascem com preferência ao sabor doce; portanto, oferecer alimentos adicionados de açúcar ou alimentos com grande abundância de energia faz com que a criança se desinteresse pelos cereais, verduras e legumes, comidas com outros sabores e são fontes de nutrientes importantes (OVERBY et al., 2003; KRANZ et al., 2005; DUBOIS et al., 2007).

A ingestão de mel deve ser rejeitada no primeiro ano de vida. Apesar de que suas maravilhosas qualidades medicinais e de seu valor nutritivo, tem sido achado em fonte alimentar que conseguem conter esporos de *Clostridium botulinum*. Esses esporos são

bastante fortes ao calor, entre tanto não são destruídos pelos meios usuais de processamento do mel. A consumação do mel contaminado pode levar ao botulismo, devido a condições propícia no intestino da criança para germinação e produção da toxina. (BRASIL, 2015).

Os alimentos em conserva, como palmito e picles, e os alimentos embutidos, como salsichas, salames, presuntos e patês, igualmente compõem fontes iminentes de contaminação por esporos de *C. botulinum* e precisam ser evitados, visto que apresenta maior risco de transmissão de botulismo de origem alimentar. (CERESER, 2008).

Cuidar da higiene no preparo e no manuseio dos alimentos, garantir o armazenamento e conservação adequados dos alimentos são fundamentais para qualquer categoria de alimentação. São atitudes importantes para prevenir diarreias e morbidades no primeiro ano de vida (Brasil, 2013).

Os aspectos doces ou mais temperados dos alimentos incitam com que as crianças não tenham vontade por consumir frutas, verduras e legumes no seu jeito natural. É comum mães e cuidadores oferecerem-lhes alimentos de sua preferência e são desaconselhados para crianças menores de dois anos. Foi compreendido que o entendimento dos hábitos alimentares ocorre no decorrer dos primeiros anos de vida, por volta de dois a três anos (SKINNER et al., 2002).

É fundamental a orientação nutricional no período pré- gestacional e gestacional. O conceito dos 1000 dias abrange os 280 dias da gravidez e os 720 dias dos primeiros dois anos de vida, que juntos apresentam o período mais importante para a saúde da criança, além de estimular o aleitamento materno e promover o cuidado da saúde da mulher. Deste modo como em todos os ciclos da vida, determinados nutrientes conseguem relevância para as gestantes: ácido fólico, ferro, ômega 3, cálcio, vitamina D, vitamina A, vitamina B12 e zinco. (CAMILA MAGANHA, JULYANE SOBRINHO, LEILA LOPES E MARCELA KNIBEL, IFF/FIOCRUZ 2022)

Os resultados deste artigo mostram que a alimentação nos primeiros mil dias de vida da criança tem um grande impacto ao longo da vida, pois nessa fase existe um desenvolvimento e crescimento acelerado, necessitando de uma nutrição adequada tanto na gravidez quanto nos primeiros anos de vida. Essas informações apontam que quando existe um problema nutricional em quantidade e qualidade alimentar pode existir diversos problemas no desenvolvimento do feto e da criança, causando problemas ao nascer, infância, na adolescência e na vida adulta.

A alimentação da criança nos dias atuais é preocupante, pois grande parte dos pais e responsáveis ainda não tem total entendimento sobre a importância da alimentação saudável nos

primeiros mil dias de vida e acabam oferecendo alimentos antes dos seis meses de vida, ou alimentos ultra processados nos primeiros anos após o nascimento, aumentando a probabilidade de doenças crônicas não transmissíveis como: diabetes, hipertensão, alergias, problemas cardiovasculares e outras patologias que nos dias atuais tem alta prevalência em crianças e adultos.

A partir dos 6 meses, devem fazer a introdução alimentar com cores, sabores, texturas e aromas diferentes, mas devem continuar com o leite materno, sem se preocupar com quantidade e sim com qualidade. A água é um alimento essencial na introdução, onde deve ser dada a partir do momento da introdução alimentar.

Sendo assim, uma alimentação saudável e adequada contribui para o bom desenvolvimento da criança para que ela cresça com todo potencial. A importância do acompanhamento nutricional, é possível determinar o diagnóstico da criança, na prevenção da desnutrição e da obesidade.

É importante que contenha pelo menos um alimento de cada grupo alimentar, conforme o Quadro 1:

Quadro 1 – Grupos de alimentos que devem compor o alimento da criança

| Arroz ou Tubérculos | Hortaliças Verdes | Hortaliças Coloridas | Leguminosas | Proteína |
|---------------------|-------------------|----------------------|----------------|----------|
| Arroz branco | Chuchu | Cenoura | Feijão preto | Frango |
| Arroz integral | Abobrinha | Abóbora | Feijão carioca | Carne |
| Macarrão | Brócolis | Beterraba | Feijão branco | Peixe |
| Mandioca | Vagem | Couve-flor | Lentilha | Fígado |
| Batata | Quiabo | Repolho Roxo | Ervilha | Ovo |
| Batata Baroa | Maxixe | Berinjela | Grão de bico | |
| Batata doce | Jiló | | | |
| Inhame | Couve | | | |
| Cará | Espinafre | | | |
| Milho | Repolho verde | | | |

Fonte: Brasil (2015, p. 111).

CONCLUSÃO

Os resultados destes artigos mostram que a alimentação nos primeiros mil dias de vida da criança tem um grande impacto ao longo da vida, pois nessa fase existe um desenvolvimento

e crescimento acelerado, necessitando de uma nutrição adequada tanto na gravidez quanto nos primeiros anos de vida.

Essas informações apontam que quando existe um problema nutricional em quantidade e qualidade alimentar pode existir diversos problemas no desenvolvimento do feto e da criança, causando problemas ao nascer, infância, na adolescência e na vida adulta.

A alimentação da criança nos dias atuais é preocupante, pois grande parte dos pais e responsáveis ainda não tem total entendimento sobre a importância da alimentação saudável nos primeiros mil dias e acabam oferecendo alimentos antes dos seis meses de vida, ou alimentos ultra processados nos primeiros anos após o nascimento, aumentando a probabilidade de doenças crônicas não transmissíveis como diabetes, hipertensão, alergias, problemas cardiovasculares e outras patologias que nos dias atuais tem alta prevalência em crianças e adultos.

Considerando o objetivo desta pesquisa, recomenda-se que todos os aspectos positivos dos métodos sejam considerados e aplicados dentro da dinâmica familiar da melhor forma possível, não havendo uma única forma correta e superior de introdução alimentar para lactentes

Para isso percebemos a importância da conscientização dos pais para que as crianças tenham a oportunidade de crescer saudável, mostrar a importância da nutrição nos primeiros mil dias de vida. A nutrição adequada nos primeiros mil dias de vida é fundamental, podendo impactar profundamente no desenvolvimento e na programação metabólica das crianças e até mesmo de futuras gerações.

2549

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. JAIME PC, et al. Um olhar sobre a agenda de alimentação e nutrição nos trinta do Sistema Único de Saúde. *Ciência & Saúde Coletiva*, 2018; 23(6): 1829-1836.
2. MALTA MB, et al. Effectiveness of an intervention focusing on diet and walking during pregnancy in the primary health care service. *Cadernos de Saúde Pública*, 2021; 37(5).
3. PEREIRA TADM, et al. Exclusive breastfeeding and underweight in children under six months old monitored in primary health care in Brazil, 2017. *Revista Paulista de Pediatria*, 2021; 39.
4. Pinto SB, et al. Evaluation of breastfeeding self-effectiveness and its associated factors in puerperal women assisted at a public health system in Brazil. *Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil*, 2021; 21 (1): 89-96.

5. Silva, Luciane de Souza Valente da et al. Micronutrientes na gestação e lactação. *Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil* [online]. 2007, v. 7, n. 3 [Acessado 20 Maio 2022], pp. 237-244. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1519-38292007000300002>>. Epub 05 Out 2007. ISSN 1806-9304. <https://doi.org/10.1590/S1519-38292007000300002>.
6. Barker DJP. Fetal origins of coronary heart disease. *BMJ* 1995;311:171-4
7.
https://www.scielo.org/article/ssm/content/raw/?resource_ssm_path=/media/assets/csp/v23n3/11.pdf
8. Brasil. Ministério da Saúde. Organização Pan-Americana da Saúde. Guia Alimentar para crianças menores de dois anos. Secretaria de Política de Saúde, Organização Pan-americana da Saúde. Brasília, 2002.
9. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Guia Alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável. Brasília, 2006.
10. Brasil. 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, 2009.
11. 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: 2550 um guia para o profissional da saúde na atenção básica / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2 ed. – 2 reimpr. – Brasília: Ministério da Saúde, 2013.
12. <https://conic-semesp.org.br/anais/files/2018/trabalho-1000002654.pdf>
13. [https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/is_digital/is_o403/pdf/IS23\(4\)120.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/is_digital/is_o403/pdf/IS23(4)120.pdf)
14.
https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/saude_crianca_nutricao_aleitamento_alimentacao.pdf
15. <https://portal.fiocruz.br/noticia/alimentacao-e-saude-da-mulher-nas-fases-da-vida>
16. SANTOS, Vanessa Sardinha dos. "Vitaminas do complexo B"; *Brasil Escola*. Disponível em: <https://brasilecola.uol.com.br/biologia/vitamina-b.htm>. Acesso em 06 de junho de 2022.
17. MEZZOMO, Cintia Leal Scowitz et al. Uso de folato na gestação e fatores associados. *Caderno Saúde Pública*, Rio de Janeiro, 23(11):2716-2726, nov. 2007
18. SILVA, L. S. V. et al. Micronutrientes na gestação e lactação. *Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil*, v. 7, n. 3, p. 237-244, 2007.
19. LEATHWOOD, P.; MAIER, A. Early influences on taste preferences. *Nestle Nutrition Workshop*. [S.l.], v. 56, p. 127-38, 2005. Discussion p. 138-141
20. ARTICLE • Ciênc. saúde colet. 24 (7) • July 2019 • <https://doi.org/10.1590/1413-81232018247.24162017>

21. Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, 23(3):525-534, mar, 2007 Tinoco SMB et al.
22. Brasil. Ministério da Saúde. Guia alimentar para crianças menores de 2 anos. Brasília; 2002. Série A - Normas e Manuais Técnicos, n.107.
23. KENNEDY, G. E. From the ape's dilemma to the weaning's dilemma: early weaning and its evolutionary context. J. Hum. Evol., [S.l.], v. 48, p. 123-45, 2005.
24. PHILIPPI, Sonia Tucunduva; AQUINO, Rita de Cássia. Dietética – Princípios para o planejamento de uma alimentação saudável. Barueri, SP: Manole, 2015.
25. Rapley, G.; Murkett, T. Baby-led weaning: o desmame guiado pelo bebê / Gill Rapley, Tracey Murkett; traduzido por Maria Tristão Bernardes. – São Paulo: Timo, 2017.