Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação — REASE

doi.org/10.51891/rease.v12i11.32467

A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA PRIMEIRA INFÂNCIA, CRESCIMENTO E DESENVOLVIMENTO INFANTIL: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA

THE IMPORTANCE OF HEALTHY EATING IN EARLY CHILDHOOD FOR CHILD GROWTH AND DEVELOPMENT: AN INTEGRATIVE LITERATURE REVIEW

LA IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN LA PRIMERA INFANCIA, EL CRECIMIENTO Y EL DESARROLLO INFANTIL: UNA REVISIÓN INTEGRADORA DE LA LITERATURA

Bruno dos Santos da Silva[1]
Jessica Carolina Cirino Ferreira[2]
Erlayne Brandão[3]

RESUMO: **Introdução:** A alimentação saudável na primeira infância é essencial para o crescimento e o desenvolvimento infantil, contribuindo para a formação de hábitos alimentares e a prevenção de agravos nutricionais. **Objetivo:** Compreender a importância da alimentação saudável na primeira infância para o crescimento e desenvolvimento infantil. **Método:** Revisão integrativa da literatura realizada nas bases PubMed, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e SciELO. Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, foram selecionados 8 estudos. **Resultados:** Evidenciou-se a importância da orientação profissional, da educação em saúde, da puericultura e das tecnologias educativas para incentivar práticas alimentares adequadas, prevenir a desnutrição e favorecer o crescimento e o desenvolvimento infantil. **Conclusão:** A alimentação saudável, associada à orientação dos profissionais de saúde e ao envolvimento familiar, contribui para a promoção da saúde e do desenvolvimento integral da criança.

Palavras-chave: Alimentação saudável. Desenvolvimento infantil. Saúde da criança. Educação em saúde. Primeira infância.

ABSTRACT: **Introduction:** Healthy eating in early childhood is essential for child growth and development, contributing to the establishment of healthy eating habits and the prevention of nutritional disorders. **Objective:** To understand the importance of healthy eating in early childhood for child growth and development. **Method:** An integrative literature review was conducted using the PubMed, Virtual Health Library (VHL), and Scientific Electronic Library Online (SciELO) databases. After applying the inclusion and exclusion criteria, 8 studies were selected. **Results:** The findings highlighted the importance of professional guidance, health education, routine child health follow-up, and educational technologies in promoting appropriate dietary practices, preventing malnutrition, and supporting child growth and development. **Conclusion:** Healthy eating, combined with guidance from health professionals and family involvement, contributes to promoting children's health and overall development.

Keywords: Healthy eating. Child development. Child health. Health education. Early childhood.

[1]Graduando de Enfermagem pelo Instituto de Ensino Superior de Enfermagem IESB.
[2]Graduanda de Enfermagem pelo Instituto de Ensino Superior de Enfermagem IESB.
[3]Orientadora. Mestre em enfermagem pela Universidade de Brasília. Docente do curso de graduação em Enfermagem do Instituição de Ensino superior de enfermagem do IESB.

RESUMEN: Introducción: La alimentación saludable durante la primera infancia es esencial para el crecimiento y el desarrollo infantil, ya que contribuye a la formación de hábitos alimentarios y a la prevención de problemas nutricionales. Objetivo: Comprender la importancia de la alimentación saludable durante la primera infancia para el crecimiento y el desarrollo infantil. Método: Revisión integradora de la literatura realizada en las bases de datos PubMed, Biblioteca Virtual en Salud (BVS) y SciELO. Tras la aplicación de los criterios de inclusión y exclusión, se seleccionaron 8 estudios. Resultados: Se evidenció la importancia de la orientación profesional, la educación para la salud, el seguimiento del crecimiento y desarrollo infantil y las tecnologías educativas para fomentar prácticas alimentarias adecuadas, prevenir la desnutrición y favorecer el crecimiento y el desarrollo infantil. Conclusión: La alimentación saludable, asociada con la orientación de los profesionales de la salud y la participación familiar, contribuye a la promoción de la salud y al desarrollo integral del niño.

Palabras clave: Alimentación saludable. Desarrollo infantil. Salud del niño. Educación para la salud. Primera infancia.

INTRODUÇÃO

A alimentação saudável na primeira infância constitui um elemento fundamental para o crescimento e o desenvolvimento infantil, considerando que os primeiros anos de vida são marcados por intensas transformações físicas, cognitivas e fisiológicas. Uma alimentação adequada nessa fase contribui para atender às necessidades nutricionais da criança e favorecer seu crescimento e desenvolvimento, sendo especialmente importante diante da rápida maturação dos órgãos e sistemas e da elevada demanda nutricional característica desse período (Ortega, et al., 2017; Ojeda; Orleans, 2023).

Segundo (Ortega et al., 2017; Mulatu et al., 2024) a introdução progressiva de diferentes alimentos, texturas e sabores representa uma oportunidade para a aquisição de hábitos alimentares saudáveis, enquanto práticas alimentares adequadas nos primeiros anos contribuem para o atendimento das necessidades nutricionais e para o desenvolvimento físico. A qualidade da alimentação nos primeiros anos de vida também está relacionada à formação de hábitos alimentares e às condições necessárias para um desenvolvimento adequado.

Além disso, a alimentação durante a primeira infância apresenta relação direta com a prevenção de agravos nutricionais e com a saúde infantil. A inadequação da alimentação e a baixa diversidade alimentar podem comprometer o crescimento e o desenvolvimento, enquanto fatores como insegurança alimentar, escolaridade materna e condições socioeconômicas podem interferir na qualidade da alimentação oferecida às crianças (Mulatu et al., 2024; Mulyani et al., 2025; Mukeshimana et al., 2025).

Nesse cenário, a atuação dos profissionais de saúde, especialmente na Atenção Primária à Saúde, torna-se relevante para o acompanhamento da criança e para a orientação dos familiares e cuidadores quanto às práticas alimentares adequadas. Estratégias de educação em saúde, aconselhamento em alimentação responsiva e utilização de ferramentas educativas podem favorecer a adoção de práticas alimentares adequadas e contribuir para o crescimento e desenvolvimento infantil (Sorrentino, 2024; Quental, 2022). Além disso, intervenções educativas realizadas com famílias e comunidades e o uso de tecnologias móveis podem ampliar o alcance das orientações relacionadas à nutrição e ao desenvolvimento infantil (Mukeshimana et al., 2025; Sari et al., 2026).

Diante disso, foi definida a seguinte questão norteadora: De que forma as orientações dos profissionais de saúde sobre alimentação saudável na primeira infância contribuem para o crescimento e o desenvolvimento infantil?

Justifica-se a razão deste artigo a importância do profissional de saúde e como deve-se fornecer orientações e as condutas corretas, atuando diretamente na educação em saúde e na prevenção de agravos relacionados à alimentação inadequada ou ruim. A atuação desses profissionais junto às famílias e cuidadores possibilita que possamos ensinar para eles todas as informações essenciais sobre alimentação saudável, contribuindo para a melhoria da saúde infantil e para a redução de problemas como desnutrição, obesidade e deficiências nutricionais. Além disso, compreender essa influência é fundamental para fortalecer práticas assistenciais baseadas em evidências e qualificar o cuidado prestado à criança.

Dessa forma, o presente trabalho tem como objetivo geral compreender a importância da alimentação saudável na primeira infância para o crescimento e desenvolvimento infantil, a partir das evidências disponíveis na literatura. Como objetivos específicos, buscando sempre compreender a contribuição do profissional de saúde na promoção de hábitos alimentares saudáveis, identificar estratégias de educação em saúde utilizadas na prática profissional e avaliar os impactos dessas ações no desenvolvimento infantil.

METODOLOGIA

O artigo aborda sobre a revisão integrativa da literatura, dizendo as abordagens, onde descrevemos como compreender a alimentação saudável na primeira infância e como ela influencia no crescimento e no desenvolvimento das crianças, dizendo o papel do profissional de saúde nesse processo.

Para a elaboração do trabalho utilizou-se a estratégia PICO, pelo fato de ser a que melhor se encaixa com o tema, sendo estruturada da seguinte forma:

P (População): crianças na primeira infância; I (Intervenção): orientações e ações educativas realizadas pelos profissionais de saúde sobre alimentação saudável; C (Comparação): a ausência ou menor orientação profissional; O (Resultado): melhoria no crescimento, desenvolvimento infantil e adoção de hábitos alimentares saudáveis. Diante disso, foi definida a questão norteadora: em crianças na primeira infância, as orientações dos profissionais de saúde sobre alimentação saudável, quando comparadas à ausência ou menor orientação profissional, contribuem para a melhoria do crescimento e desenvolvimento infantil?

Para buscar os artigos foi realizada a pesquisa nos seguintes sites: PubMed, Biblioteca virtual em saúde (BVS) e Scientific Electronic Library Online (SciELO). Serão utilizados os seguintes descritores em saúde (DeCS/MeSH): ("Healthy Eating" OR "Feeding Behavior" “infant food” OR “child nutrition”) AND ("Child Nutrition" OR "Child Health") AND ("Growth and Development") AND (´´infant food´´ OR ´´child nutrition´´) AND (nurse OR nursing OR “nursing care” OR Nurses OR “Pediatric Nursing” OR “Pediatric Nurse Practitioners”), combinados por meio dos operadores booleanos AND, OR.

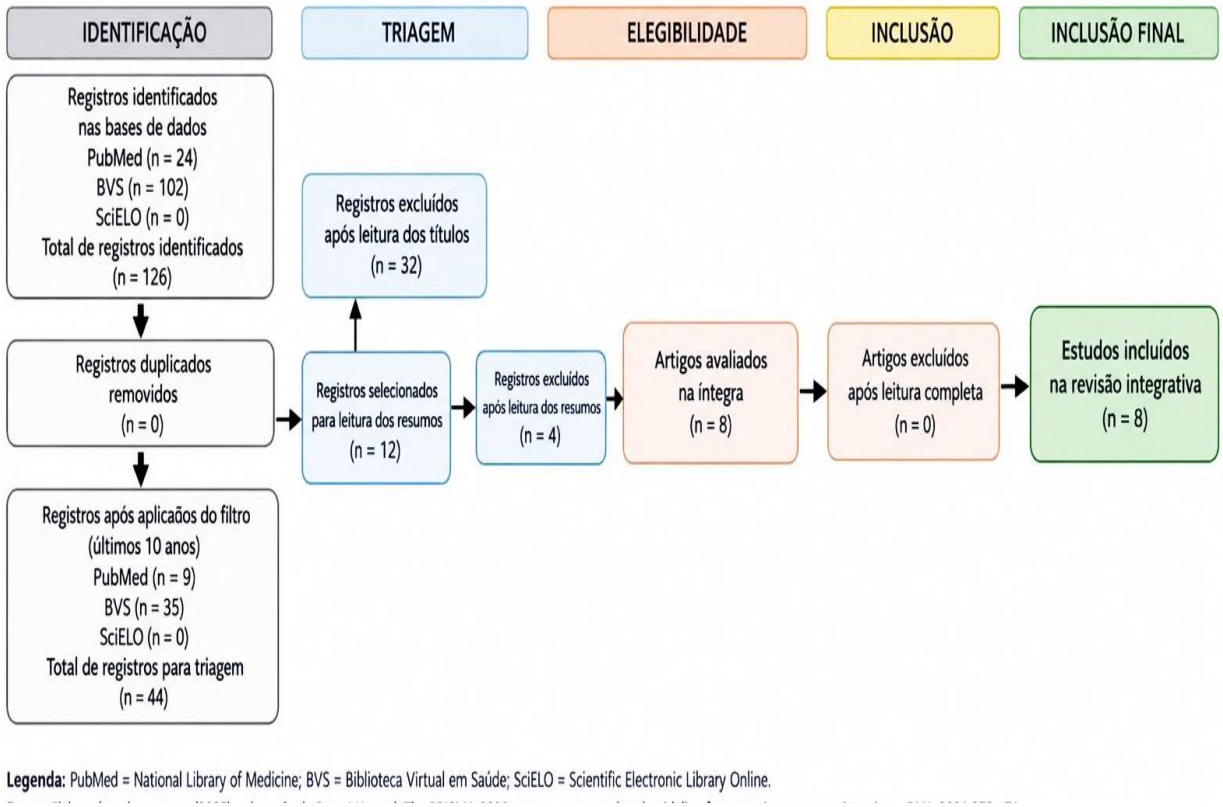
Para a pesquisa foram usados os seguintes filtros: Serão incluídos estudos transversais, estudos qualitativos, revisões narrativas, revisão de escopo, teses e relatórios acadêmicos, publicados nos últimos 10 anos, nos idiomas português, inglês e espanhol, que abordam o tema da alimentação saudável na primeira infância associada à nutrição adequada, crescimento e desenvolvimento. Foram excluídos estudos duplicados, artigos do tema relacionado ao desenvolvimento do adolescente ou adulto, artigos de opinião e aqueles que não apresentarem relação direta com o nosso tema.

As etapas da revisão integrativa foram feitas conforme o método proposto por Mendes, Silveira e Galvão (2008), seguindo a definição do tema, elaboração da questão norteadora, estabelecimento dos critérios de inclusão e exclusão, busca na literatura, avaliação crítica dos estudos, interpretação dos resultados e apresentação da revisão.

O processo de seleção dos estudos foi realizado conforme as recomendações do PRISMA 2020. Inicialmente, foram identificados 126 registros nas bases de dados selecionadas, sendo 24 na PubMed, 102 BVS e 0 na SciELO. Não foram encontrados

estudos duplicados, mas adicionamos a filtragem dos estudos dos últimos 10 anos, após o filtro ficaram no total de 09 no PubMed e 35 no BVS registros para a etapa de triagem. Após a leitura dos títulos, 32 artigos foram excluídos por não atenderem aos critérios do meu tema, restando 12 estudos para leitura dos resumos. Em seguida, 4 artigos foram excluídos após a análise dos resumos, permanecendo 8 estudos para toda leitura do artigo. Após a leitura completa, nenhum artigo foi excluído, resultando em uma amostra final de 8 estudos incluídos na revisão integrativa.

Figura 1 – Fluxograma do processo de identificação, triagem, elegibilidade e inclusão.



Fonte: Adaptado do Fluxograma PRISMA, 2020.

RESULTADOS

Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, foram selecionados 08 artigos para compor a amostra final. O Quadro 1 apresenta a caracterização dos estudos selecionados, publicados entre 2016 e 2026, identificados nas bases de dados, PubMed, BVS e SciELO. Os estudos abordam diferentes aspectos relacionados à alimentação saudável na primeira infância, incluindo nutrição adequada, práticas alimentares, crescimento e desenvolvimento infantil. A

análise desses artigos permitiu reunir evidências científicas relevantes sobre as principais estratégias utilizadas para a alimentação saudável nessa etapa da vida, contribuindo para o desenvolvimento do paciente e para a qualidade da assistência prestada.

Quadro 01 - Síntese dos artigos da Revisão Integrativa

Autores	Título	Periódico	Método	Conclusões
Ortega, et al. (2017)	De lactante a criança. Alimentação em diferentes fases	*Nutrición Hospitalaria*	Revisão narrativa de literatura sobre as características fisiológicas, necessidades nutricionais e marcos de maturação no primeiro ano de vida e transição alimentar.	O direcionamento profissional na introdução alimentar garante que a transição nutricional respeite a maturação motora e digestiva do bebê, prevenindo agravos e assegurando um crescimento saudável.
Quental. (2022)	Promoção das competências alimentares do recém-nascido: intervenções centradas no neurodesenvolvimento	*Relatório de Estágio de Mestrado (Escola Superior de Enfermagem de Lisboa).*	Estudo descritivo/qualitativo do tipo relatório de estágio de natureza teórico-prática. Análise fundamentada no Modelo de Sistemas de Neuman, Teoria Sinativa de Als e no Modelo de Altimier & Phillips. Aplicação da escala *Early Feeding Skills – Versão Modificada* (EFS-VM)	Intervenções de educação em saúde e apoio ao aleitamento materno orientadas às famílias promovem o neurodesenvolvimento e asseguram o crescimento adequado de recém-nascidos.
Ojeda; Orleans. (2023)	Nutrição e imunidade nos primeiros estágios da vida (Nutrición e inmunidad en las primeras etapas de la vida)	*Nutrición Hospitalaria*	Revisão narrativa de literatura sobre o impacto da nutrição nos primeiros 1.000 dias de vida (conceção aos dois anos) no desenvolvimento do sistema imunológico e microbiota intestinal	A orientação profissional sobre nutrição nos primeiros 1.000 dias fortalece a imunidade e a microbiota, comprovando a relevância da ação preventiva do profissional no crescimento e desenvolvimento.

Mulatu, et al. (2024)	Diversidade alimentar e fatores associados em crianças de 6 a 23 meses atendidas em um hospital público na zona de Awi, Etiópia, 2023.	*Frontiers in Nutrition*	Estudo transversal institucional (N = 403 mães/cuidadores de crianças de 6 a 23 meses) realizado em dois hospitais públicos, utilizando recordatório alimentar de 24 horas e regressão logística multivariada para avaliar a diversidade alimentar mínima.	A educação em saúde realizada pelo profissional na puericultura amplia a diversidade alimentar infantil, melhorando o aporte nutricional necessário para o pleno desenvolvimento da criança.
Sorrentino. (2024)	Cartões de aconselhamento em alimentação responsiva: uma ferramenta a favor da nutrição e do desenvolvimento infantil	*Tese (Doutorado) – Universidade de São Paulo (USP)*	Estudo de ciência da implementação em 3 fases: 1) Adaptação cultural de cartões de Alimentação Responsiva (AR) com cuidadores; 2) Qualificação e observação de ações de educação em saúde na Atenção Primária à Saúde (APS); 3) Avaliação da viabilidade e aceitabilidade.	Ferramentas pedagógicas (como cartões educativos) usadas na APS fortalecem as orientações dos profissionais aos cuidadores, incentivando a alimentação responsiva e impulsionando o crescimento e desenvolvimento infantil.
Mulyani, et al. (2025)	Compreendendo o atraso no crescimento: impacto, causas e estratégias para acelerar a redução do atraso no crescimento — uma revisão narrativa.	*Nutrients*	Revisão narrativa de literatura sobre a etiologia multifatorial do atrofio (*stunting*), mecanismos fisiológicos (eixo GH/IGF-1, mTORC1, EED, tireoide) e intervenções de impacto global.	O acompanhamento profissional e a orientação nutricional precoce previne o atraso no crescimento (*stunting*) e evitam prejuízos neurocognitivos na primeira infância.

Mukeshimana, et al. (2025)	Fatores que contribuem para a persistência da desnutrição entre crianças menores de 5 anos em Ruanda: um estudo qualitativo participativo comunitário	*Global Health Action*	Estudo qualitativo participativo comunitário realizado por meio de 8 reuniões em espaço aberto (open-space meetings) com 194 participantes (agentes comunitários de saúde, pais/cuidadores e profissionais de enfermagem/saúde) em dois distritos da Província do Norte de Ruanda. Os dados foram analisados via análise temática no programa Atlas.ti.	Intervenções educativas focadas na família transformam comportamentos dos cuidadores, permitindo que a orientação profissional de saúde combata a desnutrição e favoreça o desenvolvimento infantil.
Sari, et al. (2026)	Intervenções Baseadas em Aplicativo Móvel para Apoiar os Papéis Maternos na Nutrição e Desenvolvimento Infantil: Uma Revisão de Escopo	*Journal of Multidisciplinary Healthcare*	Revisão de escopo (scoping review) seguindo a metodologia de Arksey e O'Malley e as diretrizes PRISMA-ScR. Analisou 25 estudos (quantitativos, qualitativos e métodos mistos) publicados entre 2013 e 2025 que avaliaram intervenções móveis baseadas em aplicativos direcionadas a mães/cuidadoras de crianças de até 5 anos.	Tecnologias móveis atuam como estratégias complementares à educação em saúde, ampliando o alcance das orientações profissionais, o conhecimento materno e os resultados no desenvolvimento da criança.

Fonte: Elaborada pelos autores (2026)

DISCUSSÃO

Ao discutir a transição alimentar, (Ortega *et al.*, 2017) destaca que o direcionamento profissional no primeiro ano de vida garante que a introdução de novos alimentos respeite a maturação motora e digestiva do lactente. Essa intervenção precoce

é fundamental para prevenir agravos e assegurar um crescimento físico linear e saudável, servindo como base para as demais etapas do desenvolvimento.

Complementando a importância das ações nos primeiros meses, (Quental, 2022) enfatiza as intervenções centradas no neurodesenvolvimento de recém-nascidos, demonstrando que o apoio ao aleitamento materno e a educação em saúde direcionada às famílias promovem competências alimentares essenciais. Essas ações integradas asseguram o crescimento adequado e fortalecem o sistema neurológico desde o início da vida. Aprofundando o impacto biológico dessas práticas, segundo (Ojeda e Orleans, 2023) ressaltam a relevância da nutrição nos primeiros 1.000 dias de vida (da concepção aos dois anos), demonstrando como a orientação profissional qualificada fortalece o sistema imunológico e a microbiota intestinal da criança. Esse achado reforça o papel preventivo das diretrizes alimentares fornecidas pelos profissionais de saúde na proteção contra patologias e no suporte ao desenvolvimento global.

Essa base imunológica e de crescimento ganha escala prática quando se analisa a qualidade da dieta; nesse sentido, (Mulatu *et al*., 2024) comprovam que as ações de educação em saúde realizadas por profissionais na puericultura ampliam significativamente a diversidade alimentar infantil. Esse aumento na variedade dos alimentos consumidos melhora o aporte de micronutrientes essenciais, mitigando os riscos de carências nutricionais crônicas. Para que essa diversidade alimentar seja efetivamente adotada pelos cuidadores, (Sorrentino, 2024) defende o uso de ferramentas pedagógicas na Atenção Primária à Saúde, como cartões de aconselhamento em alimentação responsiva. Esse recurso potencializa a comunicação do profissional de saúde, incentivando práticas de alimentação ativa e responsiva que impulsionam o crescimento e o desenvolvimento cognitivo infantil.

A ausência ou falha nessas estratégias de orientação pode levar a desfechos clínicos severos, conforme alerta (Mulyani *et al*., 2025) ao discutirem a etiologia multifatorial do atraso no crescimento (*stunting*). Os autores evidenciam que o acompanhamento profissional contínuo e a intervenção nutricional precoce são cruciais para evitar prejuízos neurocognitivos irreversíveis e disfunções endócrinas na primeira infância. O combate a esses agravos severos exige uma abordagem que ultrapasse os limites do consultório, como apontam (Mukeshimana *et al*., 2025) ao demonstrarem que intervenções educativas participativas focadas na comunidade e na família transformam os comportamentos dos cuidadores. Essa articulação comunitária

permite que as orientações de saúde sejam assimiladas culturalmente, combatendo a desnutrição de forma sustentável no ambiente domiciliar.

Por fim, a modernização dessas estratégias educativas encontra eco no estudo de Sari *et al.*, (2026), que valida o uso de tecnologias móveis e aplicativos como ferramentas complementares à educação em saúde. Essas plataformas digitais estendem o alcance das orientações profissionais para além das unidades básicas, ampliando o conhecimento materno e otimizando o monitoramento do desenvolvimento da criança em tempo real.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo teve como objetivo compreender que a alimentação saudável na primeira infância é um elemento determinante para o crescimento físico e o desenvolvimento biopsicossocial adequado das crianças. O estudo demonstrou que as intervenções e orientações fornecidas pelos profissionais de saúde, especialmente no âmbito da Atenção Primária à Saúde, exercem uma influência direta e positiva na adoção de hábitos alimentares benéficos pelas famílias.

Ficou evidente que a atuação profissional qualificada seja por meio de consultas de puericultura, do uso de ferramentas pedagógicas como os cartões de aconselhamento ou do suporte de tecnologias móveis amplia a diversidade alimentar, fortalece o sistema imunológico nos primeiros 1.000 dias de vida e atua como um fator crucial na prevenção de agravos severos, como a desnutrição e o atraso no crescimento (*stunting*).

Portanto, investir em ações contínuas de educação em saúde e no fortalecimento do vínculo entre os profissionais e os cuidadores é indispensável para assegurar que as crianças atinjam seu pleno potencial de desenvolvimento cognitivo, motor e emocional.

REFERÊNCIAS

OJEDA, J.; ORLEANS, A. Nutrición e inmunidad en las primeras etapas de la vida. *Nutrición Hospitalaria*, Madrid, v. 40, supl. 2, 2023. Disponível em: ttps://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112023000700005. Acesso em: 12 ago. 2026.

ORTEGA. et al. De lactante a niño: alimentación en diferentes etapas. *Nutrición Hospitalaria*, Madrid, v. 34, supl. 4, 2017. Disponível em: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112017001000002&lng=es&nrm=iso. Acesso em: 12 ago. 2026.

MUKESHIMANA, M. et al. Factors contributing to the persistence of undernutrition among children under 5 years of age in Rwanda: a community participatory qualitative study. *Global Health Action*, v. 18, n. 1, 2025. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/41294054/. Acesso em: 15 ago. 2026.

MULATU, S. et al. Dietary diversity and associated factors among children aged 6-23 months attending a public health hospital in Awi zone, Ethiopia, 2023. *Frontiers in Nutrition*, v. 11, 2024. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39758320/ . Acesso em: 15 ago. 2026.

MULYANI, A. T. et al. Understanding Stunting: Impact, Causes, and Strategy to Accelerate Stunting Reduction—A Narrative Review. *Nutrients*, Basel, v. 17, n. 9, 2025. Disponível em: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12073730/. Acesso em: 15 ago. 2026.

PAGE, M. J. et al. The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, v. 372, 2021. Disponível em: https://www.bmj.com/content/372/bmj.n71.long. Acesso em: 12 ago. 2026.

QUENTAL. *Promoção das competências alimentares do recém-nascido: intervenções centradas no neurodesenvolvimento.* 2022. Relatório de Estágio (Mestrado em Enfermagem na Área de Especialização em Enfermagem de Saúde Infantil e Pediatria) – Escola Superior de Enfermagem de Lisboa, Lisboa, 2022. Disponível em: http://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1519188. Acesso em: 13 out. 2026.

SARI, R. S. et al. Mobile App-Based Interventions to Support Maternal Roles in Child Nutrition and Development: A Scoping Review. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, v. 19, 2026. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/42016741/ . Acesso em: 16 ago. 2026.

SORRENTINO, E. *Cartões de aconselhamento em alimentação responsiva: uma ferramenta a favor da nutrição e do desenvolvimento infantil.* 2024. Tese (Doutorado em Nutrição em Saúde Pública) – Faculdade de Saúde Pública, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2024. Disponível em: http://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1607426. Acesso em: 16 ago. 2026.