

INTRODUÇÃO ALIMENTAR E O MÉTODO BLW: PRIMEIROS PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO AUTÔNOMA E SAUDÁVEL

Nathaly Nauany Neves POLI*
Anelisa Doretto Freitas FURLAN**

RESUMO

Introdução: A introdução alimentar deve começar aos seis meses, respeitando sinais de prontidão. A introdução alimentar tradicional (IAT), conduzida por adultos, utiliza alimentos pastosos, enquanto o método *Baby-Led Weaning* (BLW) permite que o bebê se alimente sozinho com alimentos em pedaços sólidos; sugere-se que isso promova saúde, autonomia e vínculo familiar, prevenindo doenças e deficiências no desenvolvimento físico, cognitivo e emocional da criança. **Objetivo:** Analisar os benefícios do método BLW na introdução alimentar para investigar os avanços no estímulo à autonomia, saciedade e desenvolvimento integral da criança, promovendo uma alimentação saudável e fortalecendo vínculos familiares desde os primeiros anos. **Metodologia:** Consistiu em uma revisão da literatura científica atual, utilizando estudos que avaliaram a oferta do método BLW na introdução alimentar e as respostas físicas, cognitivas, emocionais e neuromotoras após o estímulo alimentar do método. Utilizou-se revistas e artigos científicos disponíveis em bases de dados e mecanismos de pesquisa, incluindo o Google Acadêmico, SciELO, CAPES, BDTD, Science.gov, acessados entre os meses de agosto de 2024 e março de 2025. **Resultados:** Uma pesquisa com 109 profissionais de saúde revelou que apenas 3,7% não recomendam o método BLW, alegando preocupações nutricionais, falta de evidências e desconhecimento. A maioria (77,7%) reconhece benefícios como maior participação nas refeições familiares, adaptação alimentar, estímulo à mastigação, saciedade e desenvolvimento motor. **Conclusão:** Conclui-se que o método BLW, se aplicado corretamente, promove autonomia, menor propensão a alergias e desenvolvimento motor, fisiológico e cognitivo, contribuindo para a saciedade e prevenção da obesidade infantil. A introdução alimentar deve ser individualizada, com alimentos naturais, sem sal ou açúcar precoce. Embora eficaz, o BLW exige cuidados para evitar engasgos. Portanto, nutricionistas devem acompanhar e orientar as famílias para garantir segurança e bons resultados.

Palavras-chave: introdução alimentar; método BLW; desenvolvimento; bebês.

* Discente do Curso de Nutrição do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP- Unifunec. nathnpoli@gmail.com

** Orientadora, Docente do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP- Unifunec. anelisaengal@yahoo.com.br