
Intolerância a Lactose: Um Estudo Sobre a Formação Nutricional de Hábitos Alimentares na Primeira Infância

JAYNE SILVA PINTO

JOSEANE LEÃO DE SOUSA

Graduandas do Bacharelado em Nutrição

Centro Universitário FAMETRO

Manaus, Amazonas. Brasil

JOSÉ CARLOS DE SALES FERREIRA

Mestre em Ciência de Alimento / UFAM

Docente de Nutrição / Centro Universitário FAMETRO

Manaus, Amazonas. Brasil

Abstract:

Breast milk is the most complete and fundamental food as a food source in the first six months of life, as it helps to strengthen the child's immune system by protecting against various infections, promoting an excellent development for the baby. The objective is informing about lactose intolerance and nutritional care for intolerant children in early childhood, where a brief discussion on the concept, cause and nutritional conduct in the treatment of lactose intolerance is addressed. The methodology that was used the qualitative approach, specified by descriptive and explanatory research of a bibliographic character, whose object of study was Lactose Intolerance: a study on the nutritional formation of eating habits in early childhood. The results are upon conducting the research, it was expected that the exposed results would contribute with information about lactose intolerance, as well as contribution with theoretical content for future studies and information that would allow a better understanding for parents who have children with lactose intolerance. As conclusion thus, the theme in focus in relation to lactose intolerance in babies, had its relevance in clarifying the care in the baby's feeding introduction in the first months of life and the observation of parents with their child's nutrition. It also addressed

the main contributions, information and concepts on the nutrition of the eating habits of children with lactose intolerance.

Keywords: Lactose intolerance, eating habits, milk, childhood.

Resumo:

O Leite materno é o alimento mais completo e fundamental como fonte de alimento nos seis primeiros meses de vida, pois ajuda a fortalecer o sistema imunológico da criança protegendo de diversas infecções, promovendo um excelente desenvolvimento para o bebê. Teve por objetivo informar a acerca da intolerância à lactose e ao cuidado nutricional para crianças intolerantes na primeira infância, onde fora abordado uma breve discussão sobre o conceito, causa e conduta nutricional no tratamento da intolerância à lactose. Como metodologia fizeram-se uso da abordagem qualitativa, determinada pela pesquisa descritiva e explicativa de caráter bibliográfico, cujo objeto de estudo foi a Intolerância à lactose: um estudo sobre a formação nutricional de hábitos alimentares na primeira infância. Os resultados obtidos foram que mediante a realização da pesquisa, esperou-se que os resultados expostos contribuíssem com informações sobre a intolerância à lactose, bem como contribuição com conteúdo teórico para futuros estudos e informações que possibilitem o melhor entendimento para os pais que possuem filhos com a intolerância á lactose. Assim o tema em foco em relação a Intolerância à lactose em bebês, teve suas relevâncias em esclarecer sobre os cuidados na introdução alimentar do bebê nos seus primeiros meses de vida e a observação dos pais com a nutrição do seu filho. Abordou-se também sobre as principais contribuições, informações e conceitos sobre a nutrição dos hábitos alimentares das crianças com intolerância à lactose.

Palavras-chave: Intolerância á Lactose, hábitos alimentares, Leite, Infância.

1 INTRODUÇÃO

O aleitamento materno transparece suma relevância, considerando seus diversos benefícios para o binômio materno-infantil. Apesar deste artifício encontrar-se tão disseminado por programas de incentivo,

incluindo a recomendação do Ministério da Saúde de aleitamento materno exclusivo durante os seis meses de idade, e complementado, até os dois anos, outrora, ainda continua com baixa adesão pelas nutrizes (EDERLI, KNOPP, SANTOS, 2021).

O leite materno é o alimento mais valioso e completo, pois ajuda a prevenir o sistema imunológico da criança protegendo de diversas infecções respiratórias e diarreias, promovendo assim um excelente desenvolvimento saudável para o bebê. Lembrando que o leite materno é fundamental como fonte de alimento nos seis primeiros meses de vida (COROZOLLA e RODRIGUES, 2016).

Apesar dos benefícios e da constante melhora nas taxas de amamentação nos últimos anos, historicamente, nas primeiras décadas do século XX, quando começou a comercialização de leite em pó adaptado para bebês, observou-se uma diminuição progressiva na prevalência de AME, ao mesmo tempo que houve maior desmame precoce. Dos anos 1960 até o início da década de 1980, ocorreu a expansão do aleitamento artificial em substituição ao aleitamento materno, mudança provocada pelo poder econômico da indústria do leite em pó (GOMES; CARVALHO; FERREIRA; VARGAS, 2016).

A intolerância à lactose é uma das desordens genéticas mais comuns, atingindo mais de 46% da população mundial. O melhor empenho dos profissionais da saúde em atender, diagnosticar e esclarecer as dúvidas das pessoas acometidas por essas doenças é fundamental (SILVA e COELHO, 2019).

O leite materno possui inúmeros benefícios para os lactentes, dentre eles, destacam-se: contém nutrientes em quantidade e qualidade adequadas para suprir as necessidades da criança; é de fácil digestibilidade; diminui as chances de a criança desenvolver alergias; protege o organismo contra doenças infecciosas; diminui o risco de obesidade na vida adulta; previne a desnutrição; além de estreitar a relação mãe/filho (PASSOS e PINHO, 2016).

A lactose é produzida apenas pelos mamíferos, sendo responsável pelo sabor adocicado do leite, por isso é conhecida como “o açúcar do leite”. Não podendo ser encontrada em nenhum outro alimento. Já em indivíduos que não possuem intolerância a lactose, quando é ingerido a lactose contida no leite ou seus derivados o organismo destes, produz uma enzima chamada lactase que tem por função “quebrar” e decompor as moléculas de lactose, transformando-

as em glicose e galactose, que serão absorvidas no intestino delgado (ROCHA, 2012).

Alergia à proteína do leite é uma reação adversa desenvolvida pelo organismo, dependente de mecanismos imunes e é desencadeada pela ingestão de frações de proteínas do leite, e não pela lactose. A rotulagem de alimentos é mais exigente para casos de alergia do que de intolerância (TOMÉL, 2016).

Em relação aos bebês de 0 a 6 que possuem intolerância a lactose, onde estes só se alimentam do leite materno a mãe não pode ingerir alimentos com lactose, com mais de meses devem tomar na mamadeira leite ou fórmula sem lactose e introduzir ao seu cardápio nutricional alimentos ricos em cálcio que não possuam o leite e seus derivados (FILHO, 2018).

De acordo com Oliveira (2013) “a suspensão precoce do aleitamento materno, com substituição do leite humano pelo de vaca, faz com que as proteínas do leite de vaca sejam os primeiros antígenos alimentares com os quais o lactente tem contato”. Assim Liberal e Vasconcelos et al, (2012) que “para os lactentes, o aleitamento materno ou as infantis da categoria: “Sem lactose” são a melhor opção”.

O Leite de Vaca Integral (LVI) possui quantidade insuficiente de vitaminas D, E e C e de alguns oligoelementos, principalmente o ferro e zinco, para suprir as necessidades do lactente. Além disso, o sistema digestório e renal do lactente são imaturos, o que os torna incapazes de metabolizar alguns metabólitos de alimentos diferentes do leite humano (MORO, 2011).

2. METODOLOGIA

Tipo de Estudo

A metodologia empregada na construção deste artigo, fez uso da abordagem qualitativa, determinada pela pesquisa descritiva e explicativa de caráter bibliográfico, cujo objeto de estudo é o Intolerância à lactose: um estudo sobre a formação nutricional de hábitos alimentares na primeira infância.

Podemos entender a abordagem qualitativa sendo que não requer o uso de métodos e técnicas estatísticas. O ambiente natural é a fonte direta para coleta de dados, e o pesquisador é o instrumento-chave (GIL, 1999 apud BAZANELLA et al., 2013, p.96)

Coleta de dados

Como procedimentos de investigação, a pesquisa bibliográfica se constituirá na busca em sites, livros, artigos científicos e revistas, no qual se selecionou os conteúdos necessários para o êxito do trabalho. Para a busca, foram utilizados os bancos de dados do Scientific Electronic Library Online - SCIELO, Literatura Latino americana e do Caribe em Ciências da Saúde- LILACS, Revista da Associação de Medicina Brasileira, Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição (SBAN), entre outros.

Tendo como descritores: Intolerância a lactose, primeira infância, hábitos alimentares, conduta Nutricional e leite.

Análise de Dados

Para critérios de inclusão deste trabalho foram utilizadas referências entre os anos de 2010 a 2021, sendo artigos acadêmicos, monografias, livros, sites e revistas que falam sobre o tema em questão.

Já os critérios de exclusão foram tirados autores, cujo suas referências sejam de onze anos em diante, exceto aquelas cujo algum autor os citou, ficando como “apud”.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A importância do leite materno

O leite é um alimento fundamental na infância. Desde o nascimento o leite materno supre todas as necessidades durante os primeiros 6 meses de vida e ainda garante o vínculo emocional. Até o primeiro ano de vida, as crianças que não são amamentadas com leite materno utilizam fórmulas adaptadas a faixa etária e após o primeiro ano o leite de vaca integral pode ser parte da alimentação da criança durante toda a fase de crescimento e desenvolvimento (MAXIMINO, 2014).

Tamasia e Sanches (2016) afirmam que ‘o aleitamento materno é fundamental para redução da mortalidade infantil, sendo assim é necessária a implementação de ações que promovam, incentivem e apoiem o aleitamento materno”.

Deste modo, Pires (2013) aponta “o leite materno contém não só os nutrientes necessários e balanceados para o bom desenvolvimento de uma criança, mas também transfere passivamente componentes que contribuirão significativamente para sua imunidade”.

Estudos mostram a superioridade do Aleitamento Materno sobre as demais formas de alimentar a criança durante seus primeiros dois anos de vida, embasando se em pesquisas comprovam que o aleitamento materno é fundamental para redução da mortalidade infantil (CAPUTO NETO, 2013).

Após os seis meses é importante manter o aleitamento materno e introduzir alimentos variados e saudáveis; pois a partir dessa idade, a alimentação tem a função de complementar a energia e outros nutrientes necessários para o crescimento saudável e pleno desenvolvimento das crianças. Essa garantia de suprir adequadamente os nutrientes para o crescimento e 14 desenvolvimento da criança após os seis meses de vida depende da disponibilidade de nutrientes proveniente do leite materno e da alimentação complementar (BRASIL, 2015).

O leite humano nos primeiros momentos da vida de um recém-nascido, prematuro ou não, é crucial para a sobrevivência, saúde e desenvolvimento da criança. Tal prática é ressaltada pela Organização Mundial de Saúde (OMS) que recomenda o aleitamento materno como alimento fundamental e exclusivo para crianças durante os primeiros seis meses de vida (OMS, 2020).

O ato de amamentar não é inerente ao ser humano, o que torna necessário o incentivo, orientação e apoio às lactantes (DA SILVA et al., 2021).

A amamentação quando apoiada pela família e rede de saúde, resulta em maior facilidade para tal ato, bem como estar materno-infantil, de forma a prover proteção contra câncer de mama e redução da morbidade infantil, respectivamente (CORREA et al., 2019).

O que é lactase?

A lactose (galactose β -1,4 glucose) é o principal carboidrato do leite e seus derivados. É formada por dois carboidratos menores, chamados de monossacarídeos — a glicose e a galactose — sendo, portanto, um dissacarídeo, e está presente apenas no leite de mamíferos — o leite de vaca tem de 4% a 6% de lactose (SILVA, 2017).

Segundo o pensamento de Torquato (2013) a lactase é uma enzima considerada um suplemento para o organismo e pode ser prescrita por um profissional pois tem a capacidade de hidrolisar a lactose e possui uma ação efetiva no organismo. A enzima lactase é

produzida pelas vilosidades intestinais as quais guarnece o intestino delgado e que por sua vez, possui função de destruir as ligações entre a glicose e galactose e então após esses açúcares serem abstraídos são digeridos normalmente.

A incapacidade de digerir a lactose de forma adequada ocasiona intolerância, ou seja, causa deficiência da enzima intestinal que é a lactase. A lactose pode ser definida como um tipo de açúcar encontrado tanto no leite quanto em produtos lácteos. A deficiência ou ausência de lactase poderá resultar na incapacidade de ingerir a lactose e com isto, a necessidade de suspensão parcial ou total do leite de vaca (VICTOR e ROCHA, 2017).

De acordo com Mattar e Mazo (2010) A enzima lactase hidrolisa a lactose em glicose e galactose que são absorvidas pela mucosa intestinal. A glicose entra para o pool de glicose do intestino, e a galactose é metabolizada no fígado para ser convertida em glicose, e entrar nesse pool. Caso a galactose não seja metabolizada no fígado, o é pelos eritrócitos, ou é eliminada na urina. A concentração de enzima lactase na mucosa intestinal varia, com atividade no duodeno 40% menor do que no jejuno.

Para o aparecimento dos sintomas decorrentes da deficiência primária de lactase é necessária uma redução de pelo menos 50% da atividade da enzima, o que explica parte da variação na tolerância a pequenas doses de lactose por indivíduos com intolerância à lactose. Outra possível explicação é a adaptação da microbiota intestinal (BATISTA; ASSUNÇÃO; PENAFORTE; JAPUR, 2018).

A lactase é a enzima responsável pela hidrólise da lactose em glicose e galactose que serão absorvidas pelos enterócitos durante a digestão. A hipolactasia promove alteração nesse processo com consequente acúmulo de lactose no lúmen intestinal podendo acarretar sintomas abdominais, caracterizando a intolerância à lactose (IL) (FURLAN, 2020).

Sintomas da intolerância a lactose

De acordo o observado por Steinwurz e Diniz (2012), “a intolerância à lactose pode ser considerada como síndrome clínica a qual pode ser composta por um ou mais sintomas como, por exemplo: diarreia, náusea, distensão abdominal ou dor abdominal após a ingestão de produtos que contenha lactose”.

Já, Mattanna (2011) diz que “o diagnóstico da intolerância à lactose e da alergia ao leite de vaca deve ser feito com cautela, uma vez que o tratamento se baseia na exclusão do leite, que é uma importante fonte de nutrientes”

A intolerância à lactose, caracterizada por sintomas generalizados, tais como alterações de pressão abdominal, cólicas, flatulência e diarreia, é decorrente da diminuição total ou parcial da atividade da enzima lactase, responsável por hidrolisar a lactose (PINTO; ALMEIDA; BARACHO; SIMIONI, 2015).

Os sintomas clínicos variam de pessoa para pessoa, dependendo diretamente da quantidade de lactose ingerida e do nível de produção de lactase, tornando o inquérito alimentar uma ferramenta fundamental para confirmar ou mesmo excluir o diagnóstico de intolerância à lactose (GASPARIN; CARVALHO; ARAUJO, 2010).

Os sintomas decorrem da incapacidade total ou parcial do organismo de produzir a lactase, uma enzima que quebra a lactose, o açúcar dos produtos lácteos. Com isso, o composto se acumula no intestino e é fermentado pelas bactérias que vivem ali, provocando mal estar (TENORIO e PINHEIRO, 2019).

A opção por uma dieta de eliminação do alergénio previne uma reação alérgica, porém, pode ter efeitos negativos no estado nutricional das crianças e no seu normal crescimento. Ainda assim, o risco nutricional é maior perante casos de múltiplas alergias alimentares: a dieta de eliminação pode facilmente induzir deficiências nutricionais (AGOSTONI e TURCK, 2011).

Cuidado nutricional no tratamento da intolerância à lactose

Pacheco (2010) afirma que “não existe cura para a intolerância à lactose, mas podem-se atenuar os sintomas quando leite e seus derivados não são mais ingeridos, ou são ingeridos controladamente e de forma limitada”.

A terapêutica nutricional para pacientes com APLV e IL tem sido um grande desafio, mais existem alternativas para a substituição do leite de vaca, como, leite a base de soja, fórmulas parcialmente e extensamente hidrolisadas, fórmulas a base de aminoácidos e fórmulas sem lactose (DUARTE, 2016).

É de extrema importância ler a etiqueta dos alimentos com cuidado, procurando não só o leite ou a lactose, mas também o soro do

leite, o coalho, produtos derivados do leite e leite em pó magro. Qualquer produto que contenha essas substâncias deve ser evitado pelas pessoas que tem intolerância a lactose (BARRETO, 2010).

Em algumas crianças, a produção continua a diminuir, ou pode cessar totalmente. Os sintomas da intolerância à lactose, frequentemente, surgem na adolescência ou no início da idade adulta. Alguns grupos étnicos como: negros, hispânicos e asiáticos são mais suscetíveis ao desenvolvimento desta intolerância (NASPGHAN, 2010). O objetivo principal do tratamento nutricional é evitar o desencadeamento dos sintomas, a progressão da doença e a piora das manifestações alérgicas e proporcionar à criança crescimento e desenvolvimento adequados (WEFFORT, 2010).

Consumo precoce do leite de vaca na alimentação de crianças de 0 a 6 meses

Vale ressaltar que a disponibilidade de alimentos fortificados com ferro é maior em países desenvolvidos do que em países em desenvolvimento, além do fato de esses alimentos e os de origem animal, com alta biodisponibilidade de ferro, serem de menor acesso para as famílias de baixa renda. O baixo acesso aos alimentos fontes de ferro, associado ao desmame precoce e às micro hemorragias intestinais relacionadas ao uso de leite de vaca, são algumas das razões para a alta prevalência de anemia em crianças menores de dois anos no Brasil (DIAS; FREIRE e FRANCESCHINI, 2010).

O leite de vaca (LV) corresponde ao principal alimento causador das alergias alimentares em pediatria. Outros alimentos responsáveis pela maioria das reações incluem ovo, amendoim, frutas oleaginosas, frutos do mar, peixes, trigo e soja (YONAMINE; CASTRO; PASTORINO; JACOB, 2011).

Golin (2011), aponta “o leite de vaca possui uma composição inadequada em relação às necessidades do lactente. Isso ocorre pelo fato dele conter altas concentrações de proteínas, o que sobrecarregar os rins imaturos dos lactentes”.

Essa realidade pode ser modificada por meio do tipo de alimentação oferecida às crianças, principalmente em seus primeiros meses de vida, já que este é um fator determinante no estado nutricional e de saúde. Por essa razão a oferta dos alimentos adequados a cada faixa etária é fundamental, já que favorecem a adequada

maturação, crescimento, desenvolvimento e constituição de mecanismos imunológicos (VARGAS e SOARES, 2010).

De acordo com Mendes (2016, p. 12)

Ainda assim, um dos alimentos que na nossa sociedade parece transversal a todas as etapas da vida de um indivíduo é sem dúvida o leite, e pelas mais variadas razões. Um dos seus benefícios melhor conhecidos é a capacidade de colaborar ativamente não só nos processos de síntese dos ossos, mas também na preservação da integridade óssea.

Em suma, o leite materno é o único alimento capaz de proteger o recém nascido de diversas doenças, incluindo infecções respiratórias, nos primeiros meses de vida, pois ele é rico em compostos nutricionais e imunológicos que fazem essa proteção. Foi visto também que o leite de vaca, além de não conter os componentes protetores, podem causar doenças no recém-nascido, porém, ainda são necessários mais estudos que comprovem a introdução precoce do leite de vaca e o risco de doenças respiratórias (PEREIRA e GOMES, 2017).

Estudos demonstram que a proteína do leite de vaca representa um elevado potencial alergênico, além de ser a proteína que mais causa alergia alimentar. A introdução precoce do leite de vaca na alimentação da criança, em idade em que a amamentação exclusiva é recomendada, representa um fator alarmante, e precoce, de exposição a um potencial alérgico (SANTOS e VARGAS, 2018).

Introdução de alimentos complementares em lactentes

Alves (2017) diz que “alimentação complementar é a inserção de alimentos no tempo adequado junto ao aleitamento materno, havendo uma incorporação gradativa dos alimentos ofertados, de acordo com a idade e necessidades nutricionais da criança”.

Após os seis meses de vida da criança, deverá ser iniciada a alimentação complementar, que se caracteriza como o conjunto de alimentos oferecidos a criança durante o período em que continuará sendo amamentada sem exclusividade (SBP, 2018).

Os primeiros alimentos diferentes do leite materno oferecidos ao lactente devem ser pastosos com o aumento gradativo de sua consistência, até chegar à alimentação da família. A alimentação do lactente deve ser constituída por uma variedade de frutas, verduras e

legumes para suprir as necessidades de fibras, vitaminas, minerais e ferro (SOUSA et al., 2019).

São diversos os fatores associados ao processo de introdução alimentar, dentre eles pode-se destacar a influência comportamental dos pais, contribuindo ou não para a consolidação de hábitos saudáveis; grau de informação familiar e materno acerca do assunto, evitando ou promovendo a adoção de medidas equivocadas; e a ainda restrita atuação dos profissionais de saúde que, por diversas vezes, apresentam-se omissos quanto ao assunto. Além disso, é de extrema importância que a dieta seja nutritivamente equilibrada, contendo porções adequadas de proteínas, grãos, verduras, frutas, e evitando doces e alimentos industrializados (CARDOSO et al., 2019).

Segundo Xavier (2020) “o ideal é fazer a introdução lenta e gradual dos alimentos para avaliar a aceitação da criança, mantendo o leite materno até os dois anos de idade ou mais para continuar protegendo a criança contra doenças”.

CONCLUSÃO

No decorrer deste trabalho foi possível compreendermos sobre a intolerância à lactose, onde é uma doença que a maioria dos seres humanos já nascem ou adquirem no decorrer da vida. Os sintomas gastrointestinais aparecem a partir do momento que a pessoa ingere o leite e seus derivados que é causado devido o organismo do indivíduo que sofre com esta doença não ser capaz totalmente ou parcialmente de produzir a lactase, pois possui deficiência ou ausência da mesma.

Para que o bebê com intolerância a lactose possa se alimentar saudavelmente do leite materno, a mãe deve ter cautela na própria alimentação em relação ao leite e seus derivados, para que seu filho não tenha nenhum tipo de reação e quando a criança obtiver mais de 6 meses introduzir alimentos ricos em cálcio entre outros minerais e vitaminas essenciais para o seu desenvolvimento.

Com isso, são fundamentais as informações sobre os alimentos, principalmente em questão ao leite e as intolerâncias que algumas pessoas apresentam em relação a ele, a substituição por alimentos que integram as mesmas fontes de nutrição dele são fundamentais para um melhor desenvolvimento do nosso organismo, pois não fica com déficit em razão da falta do leite e seus derivados.

REFERÊNCIAS

- AGOSTONI, Carlo; TURCK, Dominique. **O leite de vaca é prejudicial à saúde de uma criança?** Diário de Gastroenterologia e nutrição pediátrica. 53 (6), 594-600 doi: 10.1097/MPG.0b013e318235b23e. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21921812/>>. Acesso em 05 abr. 2020.
- ALVES, Maria Carneiro Lucena. **Aleitamento materno, Desmame Precoce e Alimentação: Uma revisão da literatura.** Disponível em: <<https://repositorio.ufpb.br/jspui/bitstream/123456789/11362/1/MCLA05072018.pdf>>. Acesso em: 26 out. 2020.
- BARRETO, Renata de Souza Manique. **Levantamento dos casos de intolerância a lactose e alergias alimentares nos centros de educação infantil da AFASC. 2010.** 69 f. Trabalho de conclusão de curso (Curso de Nutrição), Universidade do Extremo Sul Catarinense, Criciúma." Disponível em: <<https://core.ac.uk/download/pdf/297688218.pdf>>. Acesso em: 06 set. 2020.
- BATISTA, Raíssa Aparecida Borges; ASSUNÇÃO, Dyessa Cardoso Bernardes; PENAFORTE, Fernanda Rodrigues de Oliveira; JAPUR, Cremonesi. Camila. (2018). **Lactose em alimentos industrializados: avaliação da disponibilidade da informação de quantidade.** Ciência & Saúde Coletiva, 23, 4119-4128. Disponível em: <<https://www.scielo.org/articulo/csc/2018.v23n12/4119-4128/pt/>>. Acesso em: 15 out. 2020.
- BAZZANELLA, André; TAFNER, Elizabeth Penzlien; Silva, Everaldo da; MÜLLER, Antônio José (Org.). **Metodologia Científica.** Indaial: Uniasselvi, 2013.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Saúde da criança: aleitamento materno e alimentação complementar /** Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed. – Brasília: Ministério da Saúde, 2015.
- CAPUTO NETO, Michele. **Caderno de Atenção à Saúde da Criança: Aleitamento Materno. Secretaria de Estado da Saúde. Banco de Leite Humano de Londrina.** IBFAN Brasil. Sociedade Paranaense de Pediatria. Paraná, 2013.
- CARDOSO, Ana Vitória de Pina, et al. **A introdução alimentar em lactentes e aspectos relacionados.** Disponível em: <<http://periodico.unievangolica.edu.br/index.php/educacaomsaude/article/download/4073/2773/>>. Acesso em: 26 out. 2020.
- COROZOLLA, Wellington; ROGRIGUES, Aline Gritti. **Intolerância à Lactose e Alergia à Proteína do Leite de Vaca. E o desafio de como diferenciá-las.** 2018.10f. Artigo. UNIFIA. Amparo, 2018. http://portal.unisepe.com.br/unifia/wpcontent/uploads/sites/10001/2018/06/021_intolerancia_Lactose_alergia.pdf. Acesso em 03 set. 2020.
- CORREA, Joao Matheus Eleuterio; MANNA, Maria Laura Vieira; SOARES, Monique Naiumy; AMANCIO, Natalia de Fatima Gonçalves. **Conhecimentos, atitudes e práticas sobre aleitamento materno exclusivo.** Brazilian Journal of Health Review, v. 2, n. 6, p. 5280-5294, 2019.
- DIAS, Mara Cláudia Azevedo Pinto; FREIRE, Lincoln Marcelo Silveira; FRANCESCHINI, Sylvia do Carmo Castro. **Recomendações para alimentação complementar de crianças menores de dois anos.** Revista de Nutrição, v. 23, n. 3,

Jayne Silva Pinto, Joseane Leão de Sousa, José Carlos de Sales Ferreira– **Intolerância a Lactose: Um Estudo Sobre a Formação Nutricional de Hábitos Alimentares na Primeira Infância**

p. 475-486, 2010. Disponível em:<https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1415-52732010000300015&script=sci_arttext>. Acesso em: 26 out. 2020.

DUARTE, Rafaela Ribeiro. **Intolerância à Lactose e Alergia à Proteína do Leite: uma Revisão**. 2016. 76f. Trabalho de Conclusão de Curso (Curso de Nutrição), Universidade Federal de Campina Grande, Cuité-Paraíba. Disponível em:<<http://dspace.sti.ufcg.edu.br:8080/jspui/bitstream/riufcg/7943/1/RAFAELA%20RIBEIRO%20DUARTE%20-%20TCC%20FARM%3%81CIA%202016.pdf>>. Acesso em: 26 out. 2020.

EDERLI, Stela Faccioli; KNOPP Nara Emily Pesqueira; SANTOS, Tatiane de Souza. **A formação do enfermeiro influenciando na promoção do aleitamento materno**. São Paulo: Rev Recien. 2021; 11(33):241-250. Acesso em 04 jan. 2021.

FILHO, Luciano Amedee Peret. **Intolerância a Lactose na criança**. UNIMED. 2018. Disponível em:<<https://www.acesunimedbh.com.br/sessoesclinicas/wordpress/wpcontent/uploads/2018/11/INTOLERANCIA-LACTOSE.pdf>>. Acesso em 05 set. 2020.

FURLAN, Gabrielli. **Prevalência de intolerância à lactose em laboratório privado da cidade de Maringá-PR**. 2021. Disponível em:<<http://rdu.unicesumar.edu.br/handle/123456789/7534>>. Acesso em 04 abr. 2020.

GASPARIN, Fabiana Silva Rodrigues; CARVALHO, Jéssica Margato Teles; ARAUJO, Sabrina Calaresi De. **Alergia à Proteína do Leite de Vaca Versus Intolerância à Lactose: As Diferenças e Semelhanças Saúde e Pesquisa**. Saúde e Pesquisa ISSN 2176-9206 3.1 (2010). Disponível em:<<https://periodicos.unicesumar.edu.br/index.php/saudpesq/article/view/1069>>. Acesso em: 6 set. 2020.

GOLIN, Christine Kochi. **Erros alimentares na dieta de crianças frequentadoras de berçários em creches públicas no município de São Paulo, Brasil**. Revista Paulista de Pediatria, São Paulo, v.29, n. 1, p. 35-40, 2011. Disponível em:<https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-05822011000100006>. Acesso em: 26 out. 2020.

GOMES, Juliane Monteiro de Figueiredo.; CARVALHO, Maria Cláudia da Veiga Soares.; FERREIRA, Francisco Romão.; VARGAS, Eliane Portes. **Amamentação no Brasil: discurso científico, programas e políticas no século XX**. In: PRADO, S. D. et al. (org.). **Estudos socioculturais em alimentação e saúde: saberes em rede**. v. 5. Rio de Janeiro: EDUERJ, 2016. p. 475-491.

LIBERAL, Ferreira Edson; VASCONCELOS, Mareio Moacyr; et al. **Gastroenterologia Pediátrica**. 1. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2012. Disponível em:<<https://pt.scribd.com/document/378132865/Gastroenterologia-Serie-Pediatria-SOPERJ-Percope-Percope-Gracia-1%C2%AA-Ed-2012-pdf>>. Acesso em: 25 out. 2020.

LIMA, Vanessa Ferreira de. **A importância do aleitamento materno: Uma revisão de literatura**. Disponível em:<<https://repositorio.ufpb.br/jspui/bitstream/123456789/11572/1/VFL05072018.pdf>>. Acesso em 19 set. 2020.

MATTAR, Rejane; MAZO, Daniel Ferraz de Campos. **Intolerância à lactose: mudança de paradigmas com a biologia molecular**. SCIELO-Scientific Electronic Library Online. Rev. Assoc. Med. Bras. vol.56 no.2. São Paulo, 2010. Disponível em:<https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-42302010000200025>. Acesso em 19 set. 2020.

MATANNA, Paula. **Desenvolvimento de requeijão cremoso com baixo teor de lactose produzido por acidificação direta e coagulação enzimática**. 2011. 93 f. Dissertação (Mestrado em Ciência e Tecnologia dos Alimentos). Universidade Federal de Santa Maria, Santa Maria – RS. Disponível em: <<https://repositorio.ufsm.br/handle/1/5696>>. Acesso em 06 set. 2020.

MAXIMINO, Priscila. **Desvendando 8 mitos sobre a intolerância à lactose**. Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição (SBAN). São Paulo, 2014. 1 folder. Disponível em: <<http://sban.cloudpainel.com.br/source/Folder-Intolerancia-a-lactose-consumidor.pdf>>. Acesso em 20 set. 2020.

MENDES, Fábio André Dias. **Consumo de leite em diferentes etapas da vida: benéfico ou prejudicial?**. Disponível em: <<http://hdl.handle.net/10316/42006>>. Acesso em 05 abr. 2020.

MORO, Gisele Medianeira Barbieri. **Inadequação do leite de vaca integral no primeiro ano de vida**. Disponível em: <https://www.nestle.com.br/Portalnestle/nutricao infantil//Arquivos/Publicacoes Cientificas/NutricaoPediatría/4_inadequacao_do_leite_de_vaca_integral_no_primeiro_ano_de_vida.pdf>. Acesso em: 20 out. 2020.

NASPGHAN - Sociedade Norte-americana de Gastroenterologia Pediátrica, Hepatologia e Nutrição. **Intolerância à lactose em crianças**. Informe publicado em mar. 2010. Disponível em: <<http://www.naspgan.org/userassets/Documents/pdf/diseaseInfo/Lactose-P.pdf>>. Acesso em: 10 set. 2012.

OLIVEIRA, Vanísia Cordeiro Dias. **Alergia à proteína do leite de vaca e intolerância à lactose: abordagem nutricional, pesquisa qualitativa e percepções dos profissionais da área de saúde**. 2013. 104f. Dissertação (Mestrado em Ciência e Tecnologia do Leite e Derivados), Universidade Federal de Juiz de Fora, Juiz de fora, 2013. Disponível em: <<https://www.ufjf.br/mestradoleite/files/2013/05/DISSERTA%C3%87%C3%83O-FINAL-PDF.pdf>>. Acesso em: 19 set. 2020.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Protegendo, promoção e apoio ao aleitamento materno: a iniciativa do hospital amigo da criança para pequenos, recém-nascidos doentes e prematuros**. 2020. Disponível em: <<https://www.brazilianjournals.com/index.php/BJHR/article/view/26876/21266>>. Acesso em 04 abr. 2021.

PACHECO, Saulo. **Contorne a intolerância**. Zero Hora. Porto Alegre, 2010. Disponível em: <<https://gauchazh.clicrbs.com.br/>>. Acesso em: 19 set. 2020.

PASSOS, Lorryne Pereira, PINHO, Lucinéia de. **Profissionais de saúde na promoção ao aleitamento materno: revisão integrativa**. Rev Enferm UFPE online. 2016; 10(3):1507-1516. Acesso em 04 abr. 2021.

PEREIRA, Maria Teresa de Araújo Bastos; GOMES, Ana Cláudia Vieira. **Introdução precoce do leite de vaca associado a doenças respiratórias: Uma Revisão**. Disponível em: <<http://www.editorarealize.com.br/artigo/visualizar/18857>>. Acesso em: 26 out. 2020.

PIRES, Maria Marlene de Souza. **Benefícios do leite materno e impactos do leite de vaca**. LILACS Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde. Disponível em:

Jayne Silva Pinto, Joseane Leão de Sousa, José Carlos de Sales Ferreira– **Intolerância a Lactose: Um Estudo Sobre a Formação Nutricional de Hábitos Alimentares na Primeira Infância**

<<http://bases.bireme.br/cgi-bin/wxislin.d.exe/iah/online/?IsisScript=iah/iah.xis&src=google&base=LILACS&lang=p&nextAction=lnk&exprSearch=712025&indexSearch=ID>>.

Acesso em: 20 set. 2020.

ROCHA, Lígia da Costa e Silva Copelo da. **Intolerância à Lactose - conduta nutricional no cuidado de crianças na primeira infância**. 2012. 12f. Trabalho de conclusão de curso (Curso de Pós-Graduação Lato Sensu em Nutrição Clínica) - Departamento de Ciência da Vida, Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, Ijuí, 2012. Disponível em:<<https://bibliodigital.unijui.edu.br>>. Acesso em 03 set. 2020.

SANTOS, Juliana Telles dos; MAKUCH, Débora Maria Vargas. **A prevalência do aleitamento materno exclusivo em crianças de 0 a 6 meses internadas em um hospital pediátrico de Curitiba**. Tempus Actas de Saúde Coletiva, v. 11, n. 2, p. ág. 145-158, 2017. Disponível em:<<http://dx.doi.org/10.18569/tempus.v11i2.2197>>. Acesso em 05 abr. 2020.

SILVA, Ana Cristina Soares. **Deficiência de lactase: um estudo das consequências que podem afetar o desenvolvimento na primeira infância**. Revista Acadêmica, Várzea Alegre, ano 4, n.16 outubro dezembro 2017, ISSN 2357-8173 (versão on-line). Disponível em:

<https://oswaldocruz.br/revista_academica/content/pdf/Edicao_16_VICTOR_Ana_Cristina_Soares_Silva.pdf>. Acesso em: 21 set. 2020.

SILVA, Claudia Maria Estevão da. **A intolerância à lactose e as consequências na absorção do cálcio**. Disponível em: <<http://atualizarevista.com.br/wp-content/uploads/2017/08/a-intoler%C3%A2ncia-%C3%A0-lactose-e-as-consequ%C3%A2ncias-na-absor%C3%A7%C3%A3o-do-c%C3%A1lcio-v-6-n-6.pdf>>. Acesso em: 20 set. 2020.

SILVA, Larissa Gallina da; FENNER, Paola Carvalho; VARGAS, Camila Lehnhart; KRUEL, Cristina Saling; BENEDETTI, Francieliane Jobim. **Validação de um questionário para puérperas sobre o conhecimento em aleitamento materno**. Brazilian Journal of Health Review, v. 4, n. 1, p. 2303-2315, 2021.

SILVA, Marcos Vinicius Rodrigues; COELHO, Adônis. **Causas, sintomas e diagnóstico da intolerância à lactose e alergia ao leite de vaca**. Revista Saúde UniToledo, v. 3, n. 1, 2019. Disponível em:

<<http://www.ojs.toledo.br/index.php/saude/article/view/2936>>. Acesso em 03 set. 2020.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. **Manual de orientação para a alimentação do lactente, do pré-escolar, do escolar, do adolescente e na escola**. Sociedade Brasileira de Pediatria. Departamento Científico de Nutrologia. 4 ed. São Paulo, 2018. Disponível em:< <http://www.amape.com.br/wp-content/uploads/2018/12/MANUAL-NUTRO-SBP-2018.pdf>>. Acesso em: 26 out. 2020.

SOUSA, Nayara Francisca Cabral de. et al. **Práticas de mães e cuidadores na implementação dos dez passos para alimentação saudável**. Texto Contexto Enferm, v. 28, 2019. Disponível em:<https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S010407072019000100317&script=sci_arttext&tlng=pt>. Acesso em: 26 out. 2020.

STEINWURZ, Flavio; DINIZ, Camila. **Intolerância à lactose atinge até 70% dos adultos brasileiros**. G1, Bem Estar, São Paulo, 28 fev. 2013. Disponível em:<<http://g1.globo.com/bemestar/noticia/2012/02/intolerancia-lactose-atinge-ate-70-dos-adultos-brasileiro-brasileiros.html>>. Acesso em 19 set. 2020.

TAMASIA, Gislene dos Anjos.; SANCHES, Priscila de França Domingues. **Importância do aleitamento materno exclusivo na prevenção da mortalidade infantil.** Faculdades Integradas do Vale do Ribeira, p.15, 2016. Disponível em: <<https://pdfs.semanticscholar.org/5252/95ffa13526794159842561c16b4f7e82d77e.pdf>>. Acesso em: 05 set. 2020.

TENORIO, Goretti; Pinheiro, Chloé. **O que é intolerância à lactose: sintomas, diagnóstico e tratamento.** Veja Saúde. 2019. Disponível em: <<https://saude.abril.com.br/alimentacao/o-que-e-intolerancia-a-lactose-sintomas-diagnostico-e-tratamento/>>. Acesso em: 19 set. 2020.

TOMÉI, Maria Cristina da Mota. **Lactose: Intolerância, Alergia e Rotulagem de Alimentos.** Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento. Ano 01, Ed. 01, Vol. 9. pp 99-110, dezembro de 2016. ISSN:2448-0959. Disponível em: <<https://www.nucleodoconhecimento.com.br/nutricao/lactose-intolerancia>>. Acesso em: 23 out. 2020.

TORQUATO, Gilmar. **Intolerância à lactose: o que você sabe sobre isso?** In: lersaude.com, 2013. Disponível em: <<http://www.lersaude.com.br/intolerancia-a-lactose-o-que-voce-sabe-sobre-isso/>>. Acesso em 20 set. 2020.

VARELLA, Dráuzio. **Intolerância á lactose.** In: Doenças e Sintomas. 2014. Disponível em < <http://drauziovarella.com.br/letras/l/intolerancia-a-lactose/> >. Acesso em: 19 set. 2020.

VARGAS, Vagner de Sousa.; SOARES, Maria Cristina Flores. **Relação entre introdução precoce de alimentos, condições socioeconômicas familiares e doenças respiratórias.** Revista Brasileira em Promoção da Saúde, Fortaleza, v.23, n.3, p. 268-277, jul./set., 2010. Disponível em: <<https://www.redalyc.org/pdf/408/40818208011.pdf>>. Acesso em: 26 out. 2020.

WEFFORT, Virgínia Resende Silva. **Alergia alimentar .** Revista Médica de Minas Gerais 2011; 21(3 Supl1): S1-S144, UFTM, 2010. Disponível em: <<http://rmmg.org/exportar-pdf/847/v21n3s1a10.pdf>>. Acesso em 19 set.2020.

XAVIER, Juliana. **Dicas para introdução alimentar.** Disponível em: <<http://www.iff.fiocruz.br/index.php/8-noticias/312-dicas-para-introducao-alimentar>>. Acesso em: 26 out. 2020.

YONAMINE, Glauce Hiromi; CASTRO, Ana Paula Beltran Moschione; PASTORINO, Antonio Carlos; JACOB, Cristina Miuki Abe. (2011). **Uso de fórmulas à base de soja na alergia à proteína do leite de vaca.** Rev. Bras. Alerg. Imunopatol, 34, 187-92. Disponível em: <http://www.sbai.org.br/revistas/vol_345/V34N5-ar-02.pdf>. Acesso em: 26 out. 2020.