

Estudos Da Nutrição Humana / Período: 7

Professor: Adriana Pereira Medina Stracieri (Mestrado)

CH: 80h

Ementa:

Princípios da Nutrição e Fisiologia Humana nos seus aspectos bioquímicos. Princípios dietéticos. Métodos para estimar o Metabolismo Basal e a Necessidade Energética Total. Exploração dos macronutrientes, micronutrientes, fibras e água: disponibilidade, exigências e diretrizes para indivíduos saudáveis em diferentes fases da vida e circunstâncias fisiológicas (infância, pré-escola, escolar, adolescência, adulto, idoso, gravidez e lactação). Abordagem da alimentação não tradicional.

Habilidades:

A disciplina proporciona uma compreensão abrangente dos fundamentos da nutrição e alimentação humana, considerando aspectos bioquímicos e fisiológicos. Abordar as leis da alimentação, métodos para calcular o metabolismo basal e o valor energético total, e explorar os macro e micronutrientes, fibras e água, com foco na biodisponibilidade, necessidades e recomendações para diferentes fases da vida e situações fisiológicas.

Metodologia:

As aulas a distância serão realizadas em vídeo aulas, material disponível no Ambiente Virtual de Aprendizagem (AVA), atividades de apoio para exploração e enriquecimento do conteúdo trabalhado, fóruns de discussão, atividades de sistematização, avaliações e laboratórios práticos virtuais.

Recursos Didáticos:

Livro didático;
Vídeo aula;
Fóruns;
Estudos Dirigidos (Estudo de caso);
Experimentos em laboratório virtual;
Biblioteca virtual;
Atividades em campo.

Conteúdo Programático:

FUNDAMENTOS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO HUMANA

Conceitos essenciais em nutrição
Aspectos bioquímicos e fisiológicos da alimentação
Importância da nutrição na saúde humana

LEIS DA ALIMENTAÇÃO E PRINCÍPIOS DIETÉTICOS

Exploração das leis fundamentais da alimentação
Princípios dietéticos para uma alimentação balanceada
Estratégias para promover hábitos alimentares saudáveis

METABOLISMO BASAL E VALOR ENERGÉTICO TOTAL

Métodos para cálculo do Metabolismo Basal
Estimativa do Valor Energético Total
Aplicações práticas na prescrição dietética

MACRONUTRIENTES, MICRONUTRIENTES, FIBRAS E ÁGUA

Análise detalhada de macronutrientes e micronutrientes
Importância das fibras na dieta
Papel da água na saúde e na alimentação

NECESSIDADES NUTRICIONAIS EM DIFERENTES FASES DA VIDA

Recomendações nutricionais para lactentes, pré-escolares, escolares, adolescentes, adultos, idosos, gestantes e lactantes
Abordagem específica para situações fisiológicas

ALIMENTAÇÃO NÃO CONVENCIONAL

Exploração de práticas alimentares não tradicionais
Tendências e inovações na alimentação
Avaliação crítica e orientação nutricional em contextos não convencionais

Sistema de Avaliação:

A distribuição dos 100 pontos acontecerá da seguinte forma durante o período de oferta da disciplina:

Fórum de Discussão Avaliativo: 10%

Estudo Dirigido: 10%

Avaliação Parcial I : 15%

Avaliação Parcial II : 15%

Avaliação Final: 50%

Caso o aluno não alcance no mínimo 60% da pontuação distribuída, haverá a **Avaliação Suplementar** com as seguintes características:

Todo o conteúdo da disciplina. Valor: 100 pontos

Pré-requisito: Resultado Final ≥ 20 e < 60

Regra: (Resultado Final + Nota Prova Suplementar) / 2

Média final para Aprovação: ≥ 60 pontos

Bibliografia Principal:

CARDOSO, Marly Augusto. Nutrição e Dietética. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2019. E-book. ISBN 9788527735599. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788527735599>. Acesso em: 28 de Nov 2023.

LANHAM-NEW, Susan A.; HILL, Thomas R.; GALLAGHER, Alison M. et al. Introdução à Nutrição Humana. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2022. E-book. ISBN 9788527738835. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788527738835>. Acesso em: 28 de Nov 2023.

MUSSOI, Thiago Durand. Nutrição - Curso Prático. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2017. E-book. ISBN 9788527732093. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788527732093>. Acesso em: 28 de Nov 2023.

Bibliografia Complementar:

DOVERA, Themis Maria Dresch da Silveira. Nutrição Aplicada ao Curso de Enfermagem, 2a edição. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2017. E-book. ISBN 9788527732680. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788527732680>. Acesso em: 28 de Nov 2023.

MACHADO, Juliana Deh Carvalho; SILVESTRE, Simone Chaves de Miranda; MARCHINI, Julio Sérgio. Série Nutrição e Metabolismo - Manual de Procedimentos em Nutrologia. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2009. E-book. ISBN 978-85-277-2001-4. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/978-85-277-2001-4>. Acesso em: 28 de Nov 2023.

MCARDLE, William D.; KATCH, Frank I.; KATCH, Victor L.. Fisiologia do Exercício - Nutrição, Energia e Desempenho Humano, 8a edição. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2016. E-book. ISBN 9788527730167. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788527730167>. Acesso em: 28 de Nov 2023.

ROSSI, Luciana. Tratado de Nutrição e Dietoterapia. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2019. E-book. ISBN 9788527735476. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788527735476>. Acesso em: 28 de Nov 2023.

WIDTH, Mary; REINHARD, Tonia. Nutrição Clínica - Manual de Sobrevivência, 2a edição. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2018. E-book. ISBN 9788527733670. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788527733670>. Acesso em: 28 de Nov 2023.

Por ser verdade, firmo o presente documento.
Ipatinga/MG - 04 de Julho de 2025



Thyciane Alviera Gonsalves Freitas
Secretária Acadêmica