

Nutrição e Estética / Período: 8

Professor: Andréa Renata da Silva (Mestre)

CH: 80h

Ementa:

Esta disciplina tem como objetivo fornecer aos alunos conhecimentos aprofundados sobre a relação entre a nutrição e a estética, explorando as bases científicas por trás da influência da alimentação na saúde da pele, cabelos, unhas e na composição corporal.

Habilidades:

Capacitar os alunos a desenvolverem estratégias nutricionais para promover a saúde e a estética de forma equilibrada e sustentável.

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:

HISTÓRIA DA ALIMENTAÇÃO
NECESSIDADES NUTRICIONAIS
MACRONUTRIENTES
MICRONUTRIENTES
LEIS DA ALIMENTAÇÃO
NUTRIÇÃO E DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS

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: $(\text{Resultado Final} + \text{Nota Prova Suplementar}) / 2$

Média final para Aprovação: ≥ 60 pontos

Bibliografia Principal:

SIZER, F. Nutrição conceitos e Controvérsias. 8a Edição. Editora Manole, 17 outubro 2002.

HIRSCHBRUCH, M.D. Nutrição Esportiva, uma visão prática, 3a ed., Barueri, SP, Editora Manole, 2014, 496p.

MENDONÇA, R.T. Nutrição: Um guia de alimentação, práticas de higiene, cardápios, doenças e gestão, 1a Edição, São Paulo (SP), Editora Rideel, 2010.

Bibliografia Complementar:

CASCUDO, L.C. História da Alimentação no Brasil. 6a Edição. Editora Global, 01 de janeiro 2011.

PLOWMAN, S.A, SMITH, D.L. Fisiologia do Exercício para Saúde, Aptidão e Desempenho, 1a ed., traduzido de Philadelphia, PA 19106 USA, Editora Guanabara Koogan, 2010, 601p.

ZAHA, A; FERREIRA, H.B.; PASSAGLIA, L.M.P. Biologia Molecular Básica - 5a. Edição. Artmed Editora, 1 de junho de 2014.

SAFFIOTI, W. Fundamentos da Química, 1a Edição. Editora Estante Virtual. 8 de janeiro de 2017.

Washington, DC National Academy of Sciences. Institute of Medicine. Food and Nutrition Board., Dietary Reference Intakes for Thiamine, Riboflavin, Niacin, Vitamin B6, Folate, Vitamin B12, Pantothenic Acid, Biotin, and Choline. National Academy Press. Edição 1998.

Por ser verdade, firmo o presente documento.

Ipatinga/MG - 04 de Julho de 2025

Thyciane Alvieira Gonsalves Freitas
Secretária Acadêmica