PLANO DE ENSINO
TÓPICOS EM NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL
CARGA HORÁRIA: 80 HORAS

EMENTA

Introdução à nutrição; segurança alimentar e nutricional; utilização e funções dos nutrientes; requerimentos nutricionais; digestão, absorção e transporte de nutrientes; avaliação e qualidade nutricional dos alimentos; alimentos funcionais e alimentos para fins especiais; fibras alimentares; composição dos alimentos; rotulagem nutricional dos alimentos; alimentos transgênicos e orgânicos.

COMPETÊNCIAS E HABILIDADES

Os alunos poderão desenvolver habilidades para tomar decisões informadas sobre escolhas alimentares, levando em consideração fatores como qualidade nutricional, segurança alimentar, necessidades individuais e preferências pessoais.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

Introdução à Nutrição

Definição de nutrição e sua importância para a saúde.

Breve histórico da nutrição: principais avanços e descobertas.

Conceitos básicos em nutrição: macronutrientes, micronutrientes, calorias, etc.

Segurança Alimentar e Nutricional

Conceito de segurança alimentar e sua relação com a saúde pública.

Abordagem das principais questões relacionadas à segurança alimentar: acesso, disponibilidade, qualidade e utilização adequada dos alimentos.

Utilização e Funções dos Nutrientes

Estudo dos principais nutrientes: carboidratos, proteínas, lipídios, vitaminas e minerais.

Funções de cada nutriente no organismo e fontes alimentares.

Importância dos nutrientes para o funcionamento adequado do organismo.

Requerimentos Nutricionais

Análise das necessidades nutricionais em diferentes faixas etárias e estados fisiológicos (infância, adolescência, adulto, idoso, gestação, lactação, etc.).

Recomendações nutricionais para uma alimentação equilibrada e saudável.

Digestão, Absorção e Transporte de Nutrientes

Processos envolvidos na digestão dos alimentos: boca, estômago, intestinos.

Absorção e transporte dos nutrientes para as células.

Fatores que influenciam a absorção dos nutrientes.

Avaliação e Qualidade Nutricional dos Alimentos

Métodos de avaliação da qualidade nutricional dos alimentos.

Importância da diversidade alimentar para garantir uma dieta equilibrada.

Avaliação de rótulos nutricionais e claims de alimentos.

Alimentos Funcionais e Alimentos para Fins Especiais

Definição e exemplos de alimentos funcionais.

Alimentos específicos para necessidades especiais: dietas para controle de doenças, dietas vegetarianas, alimentos para atletas, etc.

Fibras Alimentares

Papel das fibras na saúde intestinal e geral.

Fontes alimentares de fibras e recomendações de consumo.

Composição dos Alimentos

Métodos de obtenção de dados sobre composição de alimentos.

Utilização de tabelas de composição de alimentos.

Importância da análise da composição dos alimentos na elaboração de dietas equilibradas.

Rotulagem Nutricional dos Alimentos

Requisitos legais para rotulagem nutricional.

Interpretação de informações nutricionais presentes nos rótulos dos alimentos.

Importância da rotulagem na escolha de alimentos saudáveis.

Alimentos Transgênicos e Orgânicos

Definição e diferenças entre alimentos transgênicos e orgânicos.

Controvérsias e debates relacionados aos alimentos transgênicos.

Benefícios e desafios da produção e consumo de alimentos orgânicos.

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

As aulas à 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.

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%
- Avaliaçao 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 BÁSICA

CUKIER, Celso; CUKIER, Vanesssa. Macro e micronutrientes em nutrição clínica. Barueri: Manole, 2020. E-book. ISBN 9786555760149. Disponível em: https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9786555760149. Acesso em: 28 de Nov 2023.

COMINETTI, Cristiane; COZZOLINO, Silvia Maria Franciscato. Bases bioquímicas e fisiológicas da nutrição: nas diferentes fases da vida, na saúde e na doença. Barueri: Manole, 2020. E-book. ISBN 9786555761764. Disponível em: https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9786555761764. Acesso em: 28 de Nov 2023.

CUPPARI, Lilian. Guia de Nutrição Clínica no Adulto. Barueri: Manole, 2014. E-book. ISBN 9788520438237. Disponível em: https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788520438237. Acesso em: 28 de Nov 2023.

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR

ALVARENGA, Marle dos Santos; DUNKER, Karin Louise Lenz; PHILIPPI, Sonia Tucunduva. Transtornos alimentares e nutrição: da prevenção ao tratamento. Barueri: Manole, 2020. E-book. ISBN 9786555761962. Disponível em: https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9786555761962. Acesso em: 28 de Nov 2023.

CLARK, Nancy. Guia de Nutrição Desportiva. Porto Alegre: ArtMed, 2015. E-book. ISBN 9788582712191. Disponível em: https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788582712191. Acesso em: 28 de Nov 2023.

MACEDO, Paula Daiany Gonçalves; MATOS, Simone Pires de. Bioquímica dos Alimentos - Composição, Reações e Práticas de Conservação. São Paulo: Érica, 2015. E-book. ISBN 9788536520810. Disponível em: https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788536520810. Acesso em: 28 de Nov 2023.

MARTINS, Cristina. Diagnósticos em nutrição: fundamentos e implementação da padronização internacional. Porto Alegre: ArtMed, 2016. E-book. ISBN 9788582713433. Disponível em: https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788582713433. Acesso em: 28 de Nov 2023.

YONAMINE, Glauce H.; PINOTTI, Renata. Alergia alimentar: alimentação, nutrição e terapia nutricional. Barueri: Manole, 2020. E-book. ISBN 9786555761818. Disponível em: https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9786555761818. Acesso em: 28 de Nov 2023.