

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ
SETOR DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
CORDENAÇÃO DO CURSO DE NUTRIÇÃO
DEPARTAMENTO DE NUTRIÇÃO

Ficha 2

UNIDADE CURRICULAR: NUTRIÇÃO HUMANA							Código: MA131
Natureza: (x) Obrigatória () Optativa		(x) Semestral () Anual () Modular					
Pré-requisito:		Co-requisito:	Modalidade: (x) Presencial () Totalmente EaD () % EaD*				
CH Total: 60	Padrão (PD):	Laboratório	Campo	Estágio	Orientada	Prática Específica	
CH semanal: 04	60	(LB): 0	(CP): 0	(ES): 0	(OR): 0	(PE): 0	
EMENTA							
Introdução à nutrição humana. Estudo das dietas não convencionais. Necessidades e recomendações de energia e nutrientes. Cálculo do GET. Digestão, absorção e utilização de carboidratos, lipídios e proteínas. Água e eletrólitos. Estudo das vitaminas e minerais: funções, carências e fontes alimentares. Fome e saciedade.							
PROGRAMA							
<ul style="list-style-type: none"> a) Introdução ao estudo da Nutrição: conceitos de nutrição, alimentos e nutrientes. b) Funções dos nutrientes. c) Necessidades de nutrientes e energia. DRIs. d) Guias alimentares. e) Estudo dos nutrientes: conceito, funções, carências, fontes alimentares, digestão, absorção e utilização de carboidratos, proteínas e lipídios. f) Estudo dos micronutrientes: funções, carências, toxicidade, fontes alimentares. g) Água e eletrólitos. h) Dietas não convencionais e dietas da moda. i) Fome e saciedade. 							
OBJETIVO GERAL							
Compreender as relações básicas entre o alimento e o corpo humano na manutenção da saúde, seu metabolismo, as necessidades energéticas dos indivíduos, fontes alimentares, deficiências e toxicidade.							
OBJETIVOS ESPECÍFICOS							
<ul style="list-style-type: none"> Compreender conceitos básicos referentes à Ciência da Nutrição; Especificar e conhecer os macros e micronutrientes e suas funções no organismo; Identificar nutrientes e suas fontes alimentares; Reconhecer as carências e excessos alimentares; Determinar as necessidades energéticas dos indivíduos; Conhecer os princípios de uma alimentação saudável para a população em geral. 							

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ
SETOR DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
COORDENAÇÃO DO CURSO DE NUTRIÇÃO
DEPARTAMENTO DE NUTRIÇÃO

PROCEDIMENTOS DIDÁTICOS

1. Modelo de Tutoria: professora- tutora;
2. A disciplina será desenvolvida mediante aulas expositivo-dialogadas quando serão apresentados os conteúdos curriculares teóricos. Além disso, serão realizadas atividades de leitura e discussão de artigos científicos, dinâmicas de grupo sobre temas específicos priorizando o debate e seminário;
3. Serão utilizados os seguintes recursos: aparelho multimídia, quadro, giz, e projetor multimídia, acesso à internet;
4. O ambiente virtual do TEAMS será utilizado para compartilhamento de todas as atividades;
5. O conteúdo da disciplina será organizado em semanas distribuídos em aulas presenciais;
6. Previsão do período de ambientação: duas primeiras semanas;
7. Carga horária semanal: 4 horas por semana / Quarta-Feira (07:30 as 11:30 hrs);
8. Número de Vagas: 33.

FORMAS DE AVALIAÇÃO

A disciplina contará com quatro atividades avaliativas para cálculo da nota semestral, conforme descrito a seguir:

- a. **Atividade avaliativa 1 (A1)** – Lista de exercícios. Peso: 1,0
- b. **Atividade avaliativa 2 (A2)** – Média das duas avaliações escritas. Peso: 5,0
- c. **Atividade avaliativa 3 (A3)** – Apresentação e resenha de artigo científico. Peso: 1,0
- d. **Atividade avaliativa 4 (A4)** – Seminário criativo. Peso: 3,0

$$\text{NOTA SEMESTRAL} = [(A1 \times 1) + (A2 \times 5) + (A3 \times 1) + (A4 \times 3)]/10$$

Será considerado aprovado o aluno que obtiver média final igual ou superior a sete (7), conforme o cálculo acima, e que tenha frequentado, no mínimo, 75% das atividades propostas na disciplina.

BIBLIOGRAFIA BÁSICA

BRASIL. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde / Secretaria de Atenção à Saúde / Departamento de Atenção Básica, 2014.

COZZOLINO, S. M. F. **Biodisponibilidade de Nutrientes**. 4 ed. São Paulo: Ed. Manole, 2012.

SCHIEFERDECKER, MEM; THIEME, RD; HAUSCHILD, DB. **Vitaminas, Minerais e Eletrólitos: aspectos fisiológicos, nutricionais e dietéticos**. 1. ed. Rio de Janeiro: Rubi, 2016.

MAHAN, L. K.; RAYMOND, J. L. **Alimentos, Nutrição e Dietoterapia**. 14º edição. Rio de Janeiro: Elsevier, 2018.

NATIONAL ACADEMIES OF SCIENCES, ENGINEERING, AND MEDICINE. 2023. **Dietary Reference Intakes for Energy**. Washington, DC: The National Academies Press. <https://doi.org/10.17226/26818>.

INSTITUTE OF MEDICINE. Dietary References Intake. [Internet]. [Disponível em: www.nap.edu].

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR

ALVARENGA, M. **Nutrição comportamental** 2a ed.. Editora manole, 2019. 9788520456163. E-book. [Disponível em: <https://integrada.Minhabiblioteca.Com.Br/#/books/9788520456163/>].

BANIN, R.M.; RIBEIRO, E.B.; TELLES, M.M. **Controle da Ingestão Alimentar**. IN: SATO, MA. Tratado de fisiologia médica. Grupo GEN, 2021. 9788527737340. E-book. [Disponível em: <https://integrada.Minhabiblioteca.Com.Br/#/books/9788527737340/>].

BRASIL. **Glossário temático**: alimentação e nutrição. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde / Secretaria Executiva, 2013.

COSTA, N. M. B.; PELUZIO, M. C. G. **Nutrição Básica e Metabolismo**. Editora UFV. 1º edição, 2008.

COZZOLINO, S. M. F. **Recomendações de Nutrientes**. Série de Publicações ILSI Brasil. São Paulo, 2009.

COZZOLINO, S. M. F.; COMINETTI, C. **Bases Bioquímicas e Fisiológicas da Nutrição**: nas diferentes fases da vida, na saúde e na doença. São Paulo: Ed. Manole. 2013.

GROPPER, S. S.; SMITH, J. L.; GROFF, J. L. **Nutrição Avançada e Metabolismo**. São Paulo: Cengage Learning, 2011.

MOREIRA, A.P.B. et al. Evolução e interpretação das recomendações nutricionais para os macronutrientes. **Rev Bras Nutr Clin**, n. 27, v. 1, p. 51-9, 2012.

OTTEN, J. J.; HELLWIG, J. P.; MEYERS, L. D. **Dietary reference intakes**: the essential guide to nutrient requirements. Washington: The National Academies Press, 2006.

SILVA, S. M. C. S.; MURA, J. P. **Tratado de Alimentação, Nutrição e Dietoterapia**. São Paulo: Ed Roca, 2007.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO. Água, hidratação e Saúde. 2016.

UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO (USP). Tabela Brasileira de Composição de Alimentos [Internet]. TBCA. 2020. Available from: <http://www.tbca.net.br/>.

Professor da Disciplina: Dra. Karla Suzana Moresco

Contato do professor da disciplina (e-mail e telefone para contato):

karlamoresco@ufpr.br

Assinatura:

Chefe de Departamento ou Unidade equivalente: Dra. Marcia Regina Messaggi Gomes Dias

Assinatura:

CRONOGRAMA DA DISCIPLINA

Atividade	Data	Carga horária/Metodologia
SEMANA 1: Apresentação da disciplina + Introdução à nutrição humana		
Apresentação da ementa, objetivos, cronograma e metodologia da disciplina. Conceitos básicos de nutrição, leis da alimentação. Discussão nutrição e controvérsias. Definição dos grupos de trabalho e sorteio dos temas para apresentação dos artigos científicos.	04/09	4h/Exposição dialogada
SEMANA 2: Guias alimentares		
Guias alimentares. Guia Alimentar para a População Brasileira. Leitura complementar: Guia Alimentar para a População Brasileira.	11/09	4h/Exposição dialogada
SEMANA 3: Necessidades de Energia		
Conceitos de GET e seus componentes, balanço energético. Equações para estimativa de gasto de energia. Lista de exercícios	18/09	4h/Exposição dialogada
SEMANA 4: Dietary References Intake		
DRI – histórico, conceito e aplicações. Lista de exercícios	25/09	4h/Exposição dialogada e atividade prática
SEMANA 5: Carboidratos		
Conceito, funções, fontes alimentares, digestão, absorção e utilização. Apresentação de artigo científico (Grupo 1) e entrega da resenha do artigo (atividade avaliativa).	02/10	4h/Exposição dialogada e apresentação de Artigo
SEMANA 6: Fibras		
Conceito, funções, fontes alimentares, digestão, absorção e utilização. Apresentação de artigo científico (Grupo 2) e entrega da resenha do artigo (atividade avaliativa).	09/10	4h/Exposição dialogada e apresentação de Artigo
SEMANA 7: Avaliação 1		
	16/10	4h/Avaliação
SEMANA 8: Lipídeos		
Conceito, funções, fontes alimentares, digestão, absorção e utilização. Apresentação de artigo científico (Grupo 3) e entrega da resenha do artigo (atividade avaliativa).	23/10	4h/Exposição dialogada e apresentação de Artigo
<i>Sorteio do Seminário – Vitaminas e Minerais.</i>		
SEMANA 8: Semana Acadêmica		
Semana Acadêmica	30/10	
SEMANA 9: Proteínas		
Conceito, funções, fontes alimentares, digestão, absorção e utilização. Apresentação de artigo científico (Grupo 4) e entrega da resenha do artigo (atividade avaliativa).	06/11	4h/Exposição dialogada e apresentação de Artigo

SEMANA 10: Água e Eletrólitos, Dietas não convencionais e dietas da moda		
<p>Leitura Complementar - Diretrizes SBME e ACSM sobre recomendação de proteína para atletas. Funções, fontes alimentares, digestão, absorção e utilização. Mecanismos de regulação da ingestão hídrica. Apresentação de artigo científico (Grupo 5) e entrega da resenha do artigo (atividade avaliativa). Fundamentos dos diferentes tipos de dieta e evidências científicas sobre repercussão na saúde do indivíduo. Apresentação de artigo científico (Grupo 6) e entrega da resenha do artigo (atividade avaliativa).</p>	13/11	4h/Exposição dialogada e apresentação de Artigo
SEMANA 11: Fome e Saciedade / Biodisponibilidade de Nutrientes		
SEMANA 12: Avaliação 2		
<p>Conceitos e mecanismos da regulação da fome e saciedade. Conceito definições e aplicabilidade da biodisponibilidade de nutrientes</p>	20/11 27/11	4h/Avaliação 4h/Exposição dialogada
SEMANA 13: Seminário Criativo - Vitaminas e Minerais		
<p>Seminário sobre função, metabolismo, fontes alimentares, absorção e biodisponibilidade, recomendações, carência e toxicidade de vitaminas e minerais (Grupo 1, 2, 3, 4, 5, 6) (atividade avaliativa – nota parcial do seminário).</p>	04/12	4h/Exposição dialogada e apresentação de seminário
SEMANA 14: Avaliação		
<p>Avaliação: Entrega da tabela resumo sobre as função, metabolismo, fontes alimentares, absorção e biodisponibilidade, recomendações, carência e toxicidade de vitaminas e minerais via MS Teams.</p>	11/12	
Exame final	18/12	
TOTAL		60h

*Cronograma sujeito a alterações.