

Ficha 2

UNIDADE CURRICULAR: Planejamento Alimentar Individual							Código: MA151
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): 00	(CP): 0	(ES): 0	(OR): 0	(PE): 0	
EMENTA							
Alimentação Adequada. Recomendações Nutricionais. Planejamento Alimentar para indivíduos adultos e idosos. Planejamento Alimentar nas escolhas alimentares individuais relacionadas à promoção da Segurança Alimentar e Nutricional e seus princípios - Soberania Alimentar e Direito Humano à Alimentação e Nutrição Adequadas. Guia Alimentar como instrumento do planejamento alimentar.							
PROGRAMA							
<p>a) Atuação do nutricionista no planejamento alimentar de indivíduos. Princípios para o Planejamento de uma Alimentação Saudável.</p> <p>b) Alimentação e identidade cultural. Gastronomia e influências culturais no planejamento de dietas saudáveis.</p> <p>c) Recomendações nutricionais vigentes – DRI / OMS. Guia Alimentar como instrumento do planejamento alimentar.</p> <p>d) Planejamento Alimentar nas escolhas alimentares individuais relacionadas à promoção da Segurança Alimentar e Nutricional e seus princípios - Soberania Alimentar e Direito Humano à Alimentação e Nutrição Adequadas.</p> <p>e) Atendimento do indivíduo e planos alimentares.</p>							
OBJETIVO GERAL							
Compreender as bases científicas que norteiam a análise e elaboração de planos alimentares individuais adequados e saudáveis.							
OBJETIVOS ESPECÍFICOS							
<p>Conhecer e aplicar as recomendações nutricionais para indivíduos saudáveis;</p> <p>Realizar avaliação quantitativa e qualitativa do consumo alimentar;</p> <p>Conhecer padrões de comportamento e alimentar que interferem no consumo alimentar de indivíduos;</p> <p>Relacionar escolhas alimentares (individuais e profissionais) à promoção da Saúde, Soberania Alimentar, Segurança Alimentar e Nutricional e Direito Humano à Alimentação Adequada;</p> <p>Elaborar planos alimentares adequados e saudáveis voltados à promoção da Saúde de adultos e idosos.</p>							

PROCEDIMENTOS DIDÁTICOS

1. A disciplina será desenvolvida mediante aulas expositivo-dialogadas quando serão apresentados os conteúdos curriculares teóricos, sendo priorizado o debate e reflexões. Nas aulas práticas serão conduzidos estudos de caso e exercícios para consolidação do conteúdo.
2. Serão utilizados os seguintes recursos: quadro, giz, projetor multimídia, acesso à internet;
3. O ambiente virtual do MS Teams será utilizado para compartilhamento de todas as atividades;
4. O conteúdo da disciplina será organizado em semanas distribuídos em aulas presenciais;
5. Carga horária semanal teórica: 2 horas por semana / Sexta-Feira (10:30 as 12:30 hrs);
6. Carga horária semanal prática: 2 horas por semana / Quinta-Feira (Turma A: 08:30 as 10:30 hrs e Turma B: 10:30 as 12:30 hrs);
7. Número de Vagas: 30.

FORMAS DE AVALIAÇÃO

A disciplina contará como três atividades avaliativas (descritas no cronograma) para cálculo da nota semestral, conforme descrito a seguir:

- a. **Atividade avaliativa 1 (A1)** – Avaliação por meio de atividades das aulas práticas. Peso: 2,0
- b. **Atividade avaliativa 2 (A2)** – 2 avaliações por meio de prova (média). Peso: 4,0
- c. **Atividade avaliativa 3 (A3)** – Trabalho final – estudo de caso. Peso: 4,0

$$\text{NOTA SEMESTRAL} = [(A1 \times 0,2) + (A2 \times 0,4) + (A3 \times 0,4)]$$

Para aprovação na disciplina, o aluno deverá obter nota semestral igual ou superior a 7,0 (sete), de acordo com o cálculo acima, e estar presente, no mínimo 75% das aulas teóricas e práticas e ter entregue pelo menos 75% atividades complementares para computo de presença. Aquele que ultrapassar 25% de faltas (pela não entrega das atividades propostas) será reprovado por faltas.

BIBLIOGRAFIA BÁSICA

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

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. DEPARTAMENTO DE ATENÇÃO BÁSICA. SECRETARIA DE ATENÇÃO À SAÚDE. Guia alimentar para a população brasileira. 2014. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf

PHILIPPI, S.T.; AQUINO, R.D.C.D. Dietética: Princípios para o Planejamento de uma Alimentação Saudável. São Paulo: Editora Manole, 2015. 9788520448670. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788520448670>

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR

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

CRISPIM, Sandra Patricia et al. Manual fotográfico de quantificação alimentar. Curitiba: UFPR, 2017. Disponível em: <http://www.ucv.edu.br/biblioteca/livro-virtual/manual-fotografico-quantificacao-alimentar.pdf>

GABRIELA, N.L.P.; CLAUDIA, S.L. Nutrição e dietética I. Grupo A, 2018. 9788595027794. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788595027794/>

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009: tabelas de composição nutricional dos alimentos consumidos no Brasil. 2011. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv50002.pdf>

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. Pesquisa de orçamentos familiares 2008-2009: Tabela de medidas referidas para os alimentos consumidos no Brasil. 2011. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv50000.pdf>

MAHAN, L. K.; ESCOTT-STUMP. S. Krause alimentos, nutrição e dietoterapia. 14. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2018

NÚCLEO DE ESTUDOS E PESQUISAS EM ALIMENTAÇÃO. Tabela brasileira de composição de alimentos. 4. ed. rev. e ampl. Campinas: NEPA-UNICAMP, 2011. PACHECO, M. Tabela de equivalentes, medidas caseiras e composição química dos alimentos. 2. ed. rev. e ampl. Rio de Janeiro: Rubio, 2011.

PHILIPPI, ST. Tabela de composição de alimentos: suporte para decisão nutricional. 2.ed. Brasília, DF: Coronário, 2002.

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 Dra. Marcia Regina Messaggi Gomes Dias

Assinatura:

CRONOGRAMA DA DISCIPLINA

Semana	Conteúdo Programático
Semana 1	
05/09/2024	Apresentação da ementa, objetivos, cronograma e metodologia da disciplina. Reflexões sobre o planejamento alimentar.
06/09/2024	Mesa redonda: atuação do nutricionista no planejamento alimentar individual.
Semana 2	
12/09/2024	Exercício em sala - Atividade avaliativa 1
13/09/2024	Revisão de conceitos – avaliação nutricional, diagnóstico em nutrição e avaliação do consumo alimentar.
Semana 3	
19/09/2024	Revisão de conceitos - Recomendações nutricionais vigentes – DRI / OMS. Exercícios em sala. - Atividade avaliativa 1
20/09/2024	Necessidades energéticas e de macronutrientes. Tabela de composição química de alimentos.
Semana 4	
26/09/2024	Estudo de caso - Atividade avaliativa 1
27/09/2024	Princípios para o planejamento de uma alimentação saudável. Guia Alimentar como instrumento do planejamento alimentar.
Semana 5	
03/10/2024	Avaliação dietética e dos diagnósticos em nutrição do colega.
04/10/2024	Planejamento Alimentar nas escolhas alimentares individuais relacionadas à promoção da Segurança Alimentar e Nutricional e seus princípios – Soberania Alimentar e Direito Humano à Alimentação e Nutrição Adequadas.
Semana 6	
10/10/2024	Trabalho Final – Desenvolvimento da Anamnese da turma.
11/10/2024	Anamnese e entrevista motivacional
Semana 7	
17/10/2024	Atividade externa: Aplicação da anamnese no indivíduo caso do trabalho final.
18/10/2024	Análise da anamnese e avaliação da ingestão alimentar do trabalho final.

<p>Semana 8</p> <p>24/10/2024</p> <p>25/10/2024</p>	<p>Elaboração do plano de ação da avaliação da ingestão alimentar do trabalho final. – Atividade avaliativa 3 - Entrega da primeira parte do trabalho final</p> <p>Atendimento do indivíduo e planos alimentares parte I - Definição das necessidades nutricionais e metas nutricionais.</p> <p>Atendimento do indivíduo e planos alimentares parte II – Planejamento qualitativo e quantitativo da composição do plano alimentar.</p>
<p>Semana 9</p> <p>31/10/2024</p> <p>01/11/2024</p>	<p>Semana Acadêmica</p>
<p>Semana 10</p> <p>07/11/2024</p> <p>08/11/2024</p>	<p>Apresentação do plano de ação das anamnese e dos diagnósticos em nutrição do trabalho final - Atividade avaliativa 3</p> <p>Avaliação 2 - avaliação por meio de prova</p>
<p>Semana 11</p> <p>14/11/2024</p> <p>15/11/2024</p>	<p>Atendimento do indivíduo e planos alimentares parte III – Lista de substituição por equivalentes. - Atividade avaliativa 3</p> <p>Definição da composição nutricional do plano alimentar (macronutrientes e micronutrientes) e distribuição do valor nutricional da dieta por refeição do plano alimentar do trabalho final.</p>
<p>Semana 12</p> <p>21/11/2024</p> <p>22/11/2024</p>	<p>Elaboração do plano alimentar com Lista de Equivalentes do trabalho final. Atividade avaliativa 3</p> <p>Elaboração do plano alimentar com ajuste de macro e micronutrientes</p>
<p>Semana 13</p> <p>28/11/2024</p> <p>29/11/2024</p>	<p>Estudo de caso</p> <p>Especificidades do planejamento alimentar para a pessoa idosa.</p>
<p>Semana 14</p> <p>05/12/2024</p> <p>06/12/2024</p>	<p>Atividade avaliativa 3 Apresentação do trabalho final</p> <p>Apresentação do trabalho final – Turma A e Turma B</p>
<p>Semana 15</p> <p>12/12/2024</p> <p>13/12/2024</p>	<p>Apresentação do trabalho final – Turma A e Turma B</p> <p>Atividade avaliativa 2 avaliação por meio de prova</p>



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



19/12/2024	Exame Final
-------------------	--------------------

Cronograma sujeito a alterações.