

FICHA 2 - PLANO DE ENSINO

CÓDIGO: MA131	DISCIPLINA: NUTRIÇÃO HUMANA				TURMA: A	
NATUREZA: Obrigatória			MODALIDADE: Presencial			
CH TOTAL: 60h			CH Prática como Componente Curricular (PCC): 0h		CH Atividade Curricular de Extensão (ACE): 0h	
Padrão (PD): 60h	Laboratório (LB): 0h	Campo (CP): 0h	Orientada (OR): 0h	Estágio (ES): 0h	Prática Específica (PE): 0h	Estágio de Formação Pedagógica (EFP): 0h
FICHA 2 PREENCHIDA PELO DOCENTE: KARLA SUZANA MORESCO						

Criação: 30/6/2025

Modificação: 19/7/2025

EMENTA

Introdução à nutrição humana. Necessidades e recomendações de energia e nutrientes. Cálculo do VET. Digestão, absorção e utilização de carboidratos, lipídios e proteínas. Estudo das vitaminas e minerais: funções, carências e fontes alimentares. Fome e saciedade. Estudo das dietas não convencionais.

PROGRAMA

- Introdução ao estudo da Nutrição: conceitos de nutrição, alimentos e nutrientes.
- Funções dos nutrientes.
- Necessidades de nutrientes e energia. DRIs.
- Guias alimentares.
- Estudo dos nutrientes: conceito, funções, carências, fontes alimentares, digestão, absorção e utilização de carboidratos, proteínas e lipídios.
- Estudo dos micronutrientes: funções, carências, toxicidade, fontes alimentares.
- Água e eletrólitos.
- Dietas não convencionais e dietas da moda.
- 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

- 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.

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 AVALIACAO

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

- a. Atividade avaliativa 1 (A1) – Listas 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: 1.5
- e. Atividade avaliativa 5 (A5) – Tabela resumo vitaminas e minerais. Peso: 1.5



$$\text{NOTA SEMESTRAL} = [(A1 \times 1) + (A2 \times 5) + (A3 \times 1) + (A4 \times 1.5) + (A5 \times 1.5)]/10$$

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. 14^o 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

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. 14^o 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].



CRONOGRAMA DE AULAS

Atividade	Data	Carga horária/Metodologia
SEMANA 1: Apresentação da disciplina e Introdução à Nutrição Humana		
Apresentação da ementa, objetivos, cronograma e metodologia da disciplina. Conceitos básicos de nutrição, leis da alimentação. Discussão nutrição baseada em evidências.	06/08	4h/Exposição dialogada
SEMANA 2: Guias alimentares		
Definição dos grupos de trabalho e sorteio dos temas para apresentação dos artigos científicos. Guias alimentares. Guia Alimentar para a População Brasileira. Leitura complementar: Guia Alimentar para a População Brasileira.	13/08	4h/Exposição dialogada
SEMANA 3: Necessidades de Energia e Dietary References Intake		



Conceitos de GET e seus componentes, balanço energético. Equações para estimativa de gasto de energia. Lista de exercícios Atividade e avaliativa 1 (A1) DRI – histórico, conceito e aplicações. Lista de exercícios Atividade avaliativa 1 (A1)	20/08	4h/Exposição dialogada
SEMANA 4: Semana acadêmica do curso		
Semana Acadêmica	27/08	
SEMANA 5: Carboidratos		
Conceito, funções, fontes alimentares, digestão, absorção e utilização. Apresentação de artigo científico (Grupo 1) e entregue resenha do artigo (atividade avaliativa). Atividade avaliativa 3 (A3)	03/09	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). Atividade avaliativa 3 (A3)	10/09	4h/Exposição dialogada e apresentação de Artigo
SEMANA 7: Avaliação 2	17/09	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). Atividade avaliativa 3 (A3)	01/10	4h/Exposição dialogada e apresentação de Artigo
<i>Sorteio do Seminário – Vitaminas e Minerais.</i>	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 3 (A3). Leitura Complementar - Diretrizes sobre recomendação de proteína para atletas.	08/10	4h/Exposição dialogada e apresentação de Artigo
SEMANA 10: Água e Eletrólitos, Dietas não convencionais e dietas da moda		
Mecanismos de regulação da ingestão hídrica. Apresentação de artigo científico (Grupo 5) e entregada 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 entregada resenha do artigo (atividade avaliativa). Atividade avaliativa 3 (A3)	15/10	4h/Exposição dialogada e apresentação de Artigo



SEMANA 11: Mecanismos de controle de fome e saciedade		
Conceitos e mecanismos da regulação da fome e saciedade	22/10	4h/Exposição dialogada
SEMANA 12: Seminário Criativo – Vitaminas e Minerais		
Seminário sobre função, metabolismo, fontes alimentares, absorção e biodisponibilidade, recomendações, carência e toxicidade de vitaminas e minerais (Grupo 3, 4) (atividade avaliativa – nota parcial do seminário). Atividade avaliativa 4 (A4)	29/10	4h/Exposição dialogada e apresentação de seminário
SEMANA 13: Seminário Criativo - Vitaminas e Minerais		

