

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: MA130		Co-requisito:	Modalidade: ( x ) Presencial ( ) Totalmente EaD ( ) % EaD*				
<b>CH Total: 60</b>	Padrão (PD): 60	Laboratório (LB): 0	Campo (CP): 0	Estágio (ES): 0	Orientada (OR): 0	Prática Específica (PE): 0	
<b>EMENTA</b>							
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.							
<b>PROGRAMA</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>a) Introdução ao estudo da Nutrição: conceitos de nutrição, alimentos e nutrientes.</li> <li>b) Funções dos nutrientes.</li> <li>c) Necessidades de nutrientes e energia. DRIs.</li> <li>d) Guias alimentares.</li> <li>e) Estudo dos nutrientes: conceito, funções, carências, fontes alimentares, digestão, absorção e utilização de carboidratos, proteínas e lipídios.</li> <li>f) Estudo dos micronutrientes: funções, carências, toxicidade, fontes alimentares.</li> <li>g) Água e eletrólitos.</li> <li>h) Dietas não convencionais e dietas da moda.</li> <li>i) Fome e saciedade.</li> </ul>							
<b>OBJETIVO GERAL</b>							
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.							
<b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>Compreender conceitos básicos referentes à Ciência da Nutrição;</li> <li>Especificar e conhecer os macros e micronutrientes e suas funções no organismo;</li> <li>Identificar nutrientes e suas fontes alimentares;</li> <li>Reconhecer as carências e excessos alimentares;</li> <li>Determinar as necessidades energéticas dos indivíduos;</li> <li>Conhecer os princípios de uma alimentação saudável para a população em geral.</li> </ul>							

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)** – 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**. 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](http://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](mailto: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
<b>SEMANA 1: Apresentação da disciplina e Introdução à Nutrição Humana</b>		
Apresentação da ementa, objetivos, cronograma e metodologia da disciplina. Conceitos básicos de nutrição, leis da alimentação. Discussão nutrição e controvérsias.	12/03	4h/Exposição dialogada
<b>SEMANA 2: Guias alimentares</b>		
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.	19/03	4h/Exposição dialogada
<b>SEMANA 3: Necessidades de Energia</b>		
Conceitos de GET e seus componentes, balanço energético. Equações para estimativa de gasto de energia. Lista de exercícios <b>Atividade avaliativa 1 (A1)</b>	26/03	4h/Exposição dialogada
<b>SEMANA 4: Dietary References Intake</b>		
DRI – histórico, conceito e aplicações. Lista de exercícios <b>Atividade avaliativa 1 (A1)</b>	02/04	4h/Exposição dialogada e atividade prática
<b>SEMANA 5: Carboidratos</b>		
Conceito, funções, fontes alimentares, digestão, absorção e utilização. Apresentação de artigo científico (Grupo 1) e entrega da resenha do artigo ( <b>atividade avaliativa</b> ). <b>Atividade avaliativa 3 (A3)</b>	09/04	4h/Exposição dialogada e apresentação de Artigo
<b>SEMANA 6: Fibras</b>		
Conceito, funções, fontes alimentares, digestão, absorção e utilização. Apresentação de artigo científico (Grupo 2) e entrega da resenha do artigo ( <b>atividade avaliativa</b> ). <b>Atividade avaliativa 3 (A3)</b>	16/04	4h/Exposição dialogada e apresentação de Artigo
<b>SEMANA 7: Avaliação 2</b>		
	23/04	4h/Avaliação

<b>SEMANA 8: Lipídeos</b>		
<p>Conceito, funções, fontes alimentares, digestão, absorção e utilização. Apresentação de artigo científico (Grupo 3) e entrega da resenha do artigo (<b>atividade avaliativa</b>). <b>Atividade avaliativa 3 (A3)</b></p>	30/04	4h/Exposição dialogada e apresentação de Artigo
<i>Sorteio do Seminário – Vitaminas e Minerais.</i>		
<b>SEMANA 9: Proteínas</b>		
<p>Conceito, funções, fontes alimentares, digestão, absorção e utilização. Apresentação de artigo científico (Grupo 4) e entrega da resenha do artigo (<b>atividade avaliativa</b>). Leitura Complementar - Diretrizes SBME e ACSM sobre recomendação de proteína para atletas. <b>Atividade avaliativa 3 (A3)</b></p>	07/05	4h/Exposição dialogada e apresentação de Artigo
<b>SEMANA 10: Água e Eletrólitos, Dietas não convencionais e dietas da moda</b>		
<p>Mecanismos de regulação da ingestão hídrica. Apresentação de artigo científico (Grupo 5) e entrega da resenha do artigo (<b>atividade avaliativa</b>). 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 (<b>atividade avaliativa</b>). <b>Atividade avaliativa 3 (A3)</b></p>	14/05	4h/Exposição dialogada e apresentação de Artigo
<b>SEMANA 11: Mecanismos de controle de fome e saciedade</b>		
<p>Conceitos e mecanismos da regulação da fome e saciedade</p>	21/05	4h/Exposição dialogada
<b>SEMANA 12: Seminário Criativo – Vitaminas e Minerais</b>		
<p>Seminário sobre função, metabolismo, fontes alimentares, absorção e biodisponibilidade, recomendações, carência e toxicidade de vitaminas e minerais (Grupo 3, 4) (<b>atividade avaliativa – nota parcial do seminário</b>). <b>Atividade avaliativa 4 (A4)</b></p>	28/05	4h/Exposição dialogada e apresentação de seminário
<b>SEMANA 13: Seminário Criativo - Vitaminas e Minerais</b>		



Seminário sobre função, metabolismo, fontes alimentares, absorção e biodisponibilidade, recomendações, carência e toxicidade de vitaminas e minerais (Grupo 5, 6) ( <b>atividade avaliativa – nota parcial do seminário. Atividade avaliativa 4 (A4)</b> )	04/06	4h/Exposição dialogada e apresentação de seminário
<b>SEMANA 14: Biodisponibilidade de nutrientes</b>		
. Conceito definições e aplicabilidade da biodisponibilidade de nutrientes <b>Avaliação:</b> Entrega da tabela resumo sobre as função, metabolismo, fontes alimentares, absorção e biodisponibilidade, recomendações, carência e toxicidade de vitaminas e minerais via MS Teams	11/06	4h/Exposição dialogada
<b>SEMANA 15: Avaliação</b>		
<b>Avaliação 2</b>	18/06	4h/Exposição dialogada
<b>Exame final</b>	09/07	
<b>TOTAL</b>		<b>60h</b>

\*Cronograma sujeito a alterações.