

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: 19/12/2025

Modificação: 21/1/2026

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

- 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 decarboidratos, proteínas e lipídios.
- f) Estudo dos micronutrientes: funções, carências, toxicidade, fontes alimentares.
- g) Água e eleutrólitos.
- 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.



UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ (571) - Rua XV de Novembro, 1299 - Centro - Curitiba - Paraná - Brasil - CEP 80060-000

Ato Autorizativo: Decreto-Lei Nº 9.323 de 6 de junho de 1946, publicado no DOU de 06/06/1946

Recredenciamento: Portaria Nº 905 de 17 de agosto de 2016, publicado no DOU de 18/08/2016

NUTRIÇÃO - Presencial - Curitiba - Avenida Prefeito Lothário Meissner - Jardim Botânico - Curitiba - Paraná - Brasil - CEP 80210-170

Telefone do Curso: (41) 3360-4056, E-mail: coonutri@ufpr.br

<https://sigae.ufpr.br/siga/visitante/autenticacao.jsp> - Código para autenticação: SfacjEoQr

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 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



NOTA SEMESTRAL = [(A1 x 1) + (A2 x 5) + (A3 x 1) + (A4 x 1.5) + (A5 x 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].

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. 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].



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 e controvérsias.	25/02	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.	04/03	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 avaliativa 1 (A1) DRI – histórico, conceito e aplicações. Lista de exercícios Atividade avaliativa 1 (A1)	11/03	4h/Exposição dialogada
SEMANA 4: Semana Acadêmica do curso		
Semana Acadêmica do curso de Nutrição	18/03	
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). Atividade avaliativa 3 (A3)	25/03	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)	01/04	4h/Exposição dialogada e apresentação de Artigo
SEMANA 7: Avaliação 2	08/04	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)	15/04	4h/Exposição dialogada e apresentação de Artigo
--	-------	---

Sorteio do Seminário – Vitaminas e Minerais.

SEMANA 9: Proteína

Conceito, funções, fontes alimentares, digestão, absorção e utilização. Apresentação de artigo científico (Grupo 4) e entrega da resenha do artigo (atividade avaliativa). Leitura Complementar - Diretrizes SBM& ACSM sobre recomendação de proteína para atletas. Atividade avaliativa 3 (A3)	22/04	4h/Exposição dialogada e apresentação de Artigo
---	-------	---

SEMANA 10: Água e Eletrólitos e Dietas não convencionais e dietas da moda

Mecanismos de regulação da ingestão hídrica. Apresentação de artigo científico (Grupo 5) (Grupo 6) e entregada resenha do artigo (atividade avaliativa).	29/04	4h/Exposição dialogada e apresentação de Artigo
--	-------	---

SEMANA 11: Mecanismos de controle de fome e saciedade



Fundamentos dos diferentes tipos de dieta e evidências científicas sobre repercussão na saúde do indivíduo. Apresentação de artigo científico (Grupo 7) (Grupo 8) e entrega da resenha do artigo (atividade avaliativa). Atividade avaliativa 3 (A3) Conceitos e mecanismos da regulação da fome e saciedade	06/05	4h/Exposição dialogada
CONBRAN 2026	13/05	Não haverá aula
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 1, 2, 3, 4) (atividade avaliativa – nota parcial do seminário). Atividade avaliativa 4 (A4)	20/05	4h/Exposição dialogada e apresentação de seminário
SEMANA 13: Biodisponibilidade de nutrientes		
Conceito definições e aplicabilidade da biodisponibilidade de nutrientes	27/05	4h/Exposição dialogada
SEMANA 14: Seminário Criativo - Vitaminas e Minerais		



Seminário sobre função,metabolismo, fontes alimentares, absorção e biodisponibilidade, recomendações, carência e toxicidade de vitaminas e minerais (Grupo 5, 6, 7, 8) (atividade avaliativa – nota parcial do seminário). Atividade avaliativa 4 (A4) Avaliação: Entrega da tabelares umo sobre as função, metabolismo, fontes alimentares, absorção e biodisponibilidade, recomendações, carência e toxicidade de vitaminas e minerais via MS Teams	03/06	4h/Exposição dialogada	
--	-------	------------------------	--

SEMANA 15: Avaliação

Avaliação 2		4h/Exposição dialogada	
.	10/06		
Exame final	01/07		
TOTAL		60h	





MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ
SETOR DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
NUTRIÇÃO - PRESENCIAL - CURITIBA

*Cronograma sujeito a alterações.



UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ (571) - Rua XV de Novembro, 1299 - Centro - Curitiba - Paraná - Brasil - CEP 80060-000
Ato Autorizativo: Decreto-Lei Nº 9.323 de 6 de junho de 1946, publicado no DOU de 06/06/1946
Recredenciamento: Portaria Nº 905 de 17 de agosto de 2016, publicado no DOU de 18/08/2016
NUTRIÇÃO - Presencial - Curitiba - Avenida Prefeito Lothário Meissner - Jardim Botânico - Curitiba - Paraná - Brasil - CEP 80210-170
Telefone do Curso: (41) 3360-4056, E-mail: coonutri@ufpr.br
<https://sigar.ufpr.br/siga/visitante/autenticacao.jsp> - Código para autenticação: SfacjEoOr