

## FICHA 2 - PLANO DE ENSINO

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

Criação: 6/7/2026

Modificação: 6/7/2026

## 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

- 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<sup>o</sup> 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

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<sup>o</sup> 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)].





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

## CRONOGRAMA DE AULAS

Não disponível

