



## PLANO DE ENSINO

### IDENTIFICAÇÃO

<b>Componente Curricular</b>	16400021 - DIETÉTICA II - M1
<b>Período</b>	2019/2
<b>Unidade</b>	DEPARTAMENTO DE NUTRIÇÃO
<b>Distribuição de créditos</b>	T (2) P (2) E (0) D (0)
<b>Total de créditos</b>	4
<b>Distribuição de horas</b>	T (30) P (30) E (0) D (0)
<b>Total de horas</b>	60

### DOCENTES

Nome	Carga Horária (horas-aula)					Vínculo
	T	P	E	D	Total	
LUCIA ROTA BORGES	22	34	0	0	56	Professor responsável pela turma
ALESSANDRA DOUMID BORGES	2	2	0	0	4	Professor Regente
ANNE Y CASTRO MARQUES	12	34	0	0	46	Professor Regente

### OFERTADA PELO(S) SEGUINTE(S) CURSO(S)

Colegiado	Código - Nome do Curso	Grau	Nível
Colegiado do Curso de Nutrição	1100 - Nutrição	Bacharelado	GRADUAÇÃO

### INFORMAÇÕES DO PLANO

#### Objetivo

##### Objetivo Geral:

Conhecer e aplicar os fundamentos básicos para elaboração, cálculo, análise e adequação nutricional de dietas normais.

##### Objetivo(s) específico(s):

- DESCREVER ASPECTOS METABÓLICOS E NUTRICIONAIS DOS NUTRIENTES.
- CONHECER OS PRINCÍPIOS DA CALORIMETRIA.
- CONHECER E APLICAR OS MÉTODOS UTILIZADOS PARA A DETERMINAÇÃO DO PESO TEÓRICO E ÍNDICE DE MASSA CORPORAL.
- CONHECER E APLICAR OS MÉTODOS UTILIZADOS PARA A DETERMINAÇÃO DAS NECESSIDADES CALÓRICAS TOTAIS.
- CONHECER E APLICAR AS RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS PARA ADOLESCENTES, ADULTOS E IDOSOS.
- CALCULAR E ANALISAR DIETAS NORMAIS PARA ADOLESCENTES, ADULTOS, IDOSOS E ATLETAS.
- CONSIDERAR A REALIDADE SÓCIO-ECONÔMICA E CULTURAL NO CÁLCULO DE DIETAS.
- DEMONSTRAR A BUSCA DE RECURSOS TÉCNICO-CIENTÍFICOS PARA ENRIQUECIMENTO DO APRENDIZADO.

#### Ementa

A DISCIPLINA OFERECERÁ AO ALUNO CONHECIMENTOS TÉCNICO-CIENTÍFICOS E TEÓRICO-PRÁTICOS, SOBRE NUTRIENTES E SUA RELAÇÃO COM O METABOLISMO HUMANO, PARA A ELABORAÇÃO, CÁLCULO E ANÁLISE DAS DIETAS NORMAIS PARA ADOLESCENTES, ADULTOS, IDOSOS E ATLETAS.

#### Programa

- Calorimetria: conceito, métodos de medida, determinação do quociente respiratório e interpretação de seus resultados.
- Métodos para cálculo de peso teórico (PT) e índice de massa corporal (IMC).
- Métodos de cálculo de valor calórico energético total (VCT/ VET).
- Necessidades e recomendações de nutrientes- DRIs/ RDA.
- Vitaminas lipo e hidrossolúveis: funções, digestão, absorção, metabolismo, fontes e recomendações.
- Minerais: funções, digestão, absorção, metabolismo, fontes e recomendações.
- Fibras: classificação, estrutura, funções, fontes alimentares, aspectos da digestão, relação com a homeostase metabólica e recomendações.
- Planejamento geral de dietas normais.
- Características fisiológicas e nutricionais, cálculo e análise de dieta para adolescentes, adultos e idosos.
- Alimentação vegetariana
- Recomendações nutricionais na dieta do atleta

#### Metodologia

- Aulas expositivas.
- Trabalhos individuais e/ou em grupo.
- Cálculos de dietas.



## PLANO DE ENSINO

### Critérios e métodos de avaliação

A avaliação deverá considerar os objetivos estabelecidos na disciplina sendo realizada mediante o desempenho do aluno nas provas escritas (duas com peso 10 cada), exercícios práticos (trabalhos individuais e/ou em grupo, três com peso 2,0 cada e quatro com peso 1,0 cada), elaboração e cálculo de dietas (quatro com peso 10 cada), prova prática de dietas (uma com peso 10).

- Nota final = média das provas escritas + nota dos trabalhos práticos + média das dietas + nota da prova prática ÷ 4.

### Bibliografia básica

CHAMPE, Pamela C.; HARVEY, Richard A.; FERRIER, Denise R. Bioquímica ilustrada. 4. ed. Porto Alegre: Artmed, 2009. 519 p

KRAUSE, M. MAHAN, L K. ALIMENTOS, NUTRIÇÃO E DIÉTOTERAPIA. 110 ED. SÃO PAULO, ROCA, 2005.

MURRAY, ROBERT K., GRANNER, DARYL K. ET & HARPER. 1994. BIOQUÍMICA. 7ª. ED. SÃO PAULO, ATHENEU, 763 P.

RIELLA, M.C. SUPORTE NUTRICIONAL PARENTERAL E ENTERAL. 2ª ED. RIO DE JANEIRO GUANABARA, 1993.

WHITNEY, E.; ROLFES, S. R. NUTRIÇÃO VOL. 1: ENTENDENDO OS NUTRIENTES. SÃO PAULO: CENGAGE LEARNING, 2008.

WHITNEY, E.; ROLFES, S. R. NUTRIÇÃO VOL. 2: APLICAÇÕES. SÃO PAULO: CENGAGE LEARNING, 2008.

### Bibliografia complementar

VITOLO, M.R. NUTRIÇÃO DA GESTAÇÃO AO ENVELHECIMENTO. RIO DE JANEIRO. ED. RUBIO, 2008.

PHILIPP, S. T.; TABELA DE COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS: SUPORTE PARA DECISÃO NUTRICIONAL, 2ª ED., SÃO PAULO, SP, 2002

PINHEIRO, A. B. V.; LACERDA, E. M. A.; BENZECRY, E. H.; GOMES, M. C. S. G.; COSTA, V. M. TABELA PARA AVALIAÇÃO DE CONSUMO ALIMENTAR EM MEDIDAS CASEIRAS. 5ª ED. SÃO PAULO: ATHENEU, 2005.

NATIONAL RESEARCH COUNCIL (V.S.). COMITE ON DIETARY ALLOWANCES. RECOMMENDED. DIETARY ALLOWANCES. 10ª. ED. WASHINGTON, D. C., NATIONAL ACADEMY PRESS, 1989. 284 P.

NEPA – UNICAMP, TABELA BRASILEIRA DE COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS – TACO. 2ª ED. CAMPINAS, 2006.

### Outras informações

#### Bibliografia adicional:

- IBGE: Tabela de composição nutricional dos alimentos consumidos no Brasil. 2008-2009 [[http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/condicaodevida/pof/2008\\_2009\\_composicao](http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/condicaodevida/pof/2008_2009_composicao)]

- National Research Council. Comitê on dietary allowances. Recommended Dietary Allowances. 10ª. Ed. Washington, 1989. 284 p.

- NEPA: Unicamp. Tabela brasileira de composição de alimentos – TACO. 4ª Ed. Campinas, 2011. [[https://www.unicamp.br/nepa/taco/contar/taco\\_4\\_edicao\\_ampliada\\_e\\_revisada](https://www.unicamp.br/nepa/taco/contar/taco_4_edicao_ampliada_e_revisada)]

- Philippi, S. T. Tabela de composição de alimentos: suporte para decisão nutricional. 5ª Ed., São Paulo, 2016, 140p.

- Philippi, S. T.; Aquino, R. T. Dietética: princípios para o planejamento de uma alimentação saudável. 1ª Ed., São Paulo, 2015, 540p.

- Rezende, F. A. C.; Pereira, R. J. Bases para o planejamento dietético. Palmas: EDUFT, 2014, 240p.

- United States Department of Agriculture (USDA). Gebhardt, S.E.; Thomas, R. G. Nutritive Value of Foods.

[[https://www.ars.usda.gov/ARSUserFiles/80400525/Data/hg72/hg72\\_2002.pdf](https://www.ars.usda.gov/ARSUserFiles/80400525/Data/hg72/hg72_2002.pdf)]

- Vítolo, M. R. Nutrição da gestação ao envelhecimento. Rio de Janeiro: Rubio, 2008.

\*\*Os casos omissos neste Plano de Ensino serão previamente resolvidos entre os discentes e o Professor Regente, ou sob sua supervisão, e, posteriormente, pelo corpo docente da instância responsável pela disciplina.