

UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE, UNICENTRO

Campus CEDETEG

Setor de Ciências da Saúde

Departamento de Nutrição

Curso: Nutrição

Série: 1ª

Ano: 2010

Disciplina: Nutrição Básica

Turno: Integral

Código: 1580-DENUT

C/H SEMANAL: 2h

C/H TOTAL: 68 h

EMENTA

Introdução à nutrição humana. Alimentos e nutrientes: classificação, fontes alimentares e funções. Digestão, absorção e metabolismo dos macronutrientes. Nutrição e fibras. Água. Vitaminas e minerais: conceito, fontes, funções, carências e excessos.

I.OBJETIVOS

- Apresentar conceitos básicos referentes à Ciência da Nutrição;
- Especificar e conhecer os macro e micronutrientes e suas funções no organismo;
- Compreender as relações básicas entre os alimentos e o corpo humano na manutenção da saúde, seus metabolismos, fontes alimentares, deficiências, toxicidade e biodisponibilidade.

II.PROGRAMA:

- Introdução ao Estudo da Nutrição;
- Conceitos Básicos de Nutrição Humana. Alimentos e Nutrientes (Classificação, Fontes Alimentares e Funções);
- Grupos de Alimentos, Pirâmide de Alimentos, Leis da Alimentação, Proporção entre Macronutrientes e Micronutrientes;
- Introdução à Fisiologia da Nutrição: Trato Gastrointestinal, Funções e Componentes;
- Carboidratos: Classificação, Funções, Fontes, Digestão, Absorção e Metabolismo;
- Fibras;
- Proteínas: Classificação, Funções, Fontes, Digestão, Absorção e Metabolismo;
- Lipídios: Classificação, Funções, Fontes, Digestão, Absorção e Metabolismo;
- Água e eletrólitos;
- Vitaminas lipossolúveis: A, D, E e K;
- Vitaminas hidrossolúveis: B1, B2, B3, B6, B12, Ácido Fólico, Biotina, Ácido Pantotênico e Vitamina C;
- Minerais e oligoelementos: Cálcio, Magnésio, Fósforo, Sódio, Cloro, Ferro, Zinco, Cobre, Selênio, Iodo, Manganês, Flúor e Cromo.

III.METODOLOGIA DE ENSINO

- Aulas expositivas e dialogadas;
- Estudo dirigido;
- Seminários.

IV.FORMAS DE AVALIAÇÃO

- Assiduidade e participação nas aulas;
- Exercícios;
- Prova escrita;
- Apresentação de trabalhos.

V.BIBLIOGRAFIA

1.Básica

- ANDERSON, L. et al. Nutrição. 17. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1988.
- CALDAS, C. P. A saúde do idoso: a arte de cuidar. Rio de Janeiro: Ed UERJ, 1998.
- COZZOLINO, S. M. F. Biodisponibilidade de nutrientes. Barueri: Manole, 2005.
- FALCÃO, M. C.; CARRAZZA, F. R. Manual básico de apoio nutricional em pediatria. São Paulo: Atheneu, 1999.
- FRANCO, G. Tabela de composição química dos alimentos. 9. ed. São Paulo: Atheneu, 1999.
- MAHAN, L. K.; STUMP, S. E. Krause: alimentos, nutrição e dietoterapia. 10. ed. São Paulo: Roca, 2002.
- OLIVEIRA, J. E. D. de; MARCHINI, J. S. Ciências nutricionais. São Paulo: Sarvier, 1998.
- PECKENPAUGH, N. J.; POLEMAN, C. Nutrição: essência e dietoterapia. 7. ed. São Paulo: Roca, 1997.
- SHILS, M. E. et al. Tratado de nutrição moderna na saúde e na doença. 9. ed. Barueri: Manole, 2003.
- SIZER, F. S.; WHITNEY, E. N. Nutrição: conceitos e controvérsias. Barueri: Manole, 2003
- TIRAPEGUI, J. Nutrição: fundamentos e aspectos atuais. São Paulo: Atheneu, 2002.
- WAITZBERG, D. L. Nutrição oral, enteral e parenteral na prática clínica. 3. ed. São Paulo: Atheneu, 2000.
- WILLIAMS, S. R. Fundamentos de nutrição e dietoterapia. 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 1997.

2.Complementar

- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável. Brasília: Ministério da Saúde, 2005.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria Executiva. Secretaria de Atenção Básica. Glossário temático: nutrição e alimentação. Brasília: Ministério da Saúde, 2007. (Série A. Normas e Manuais Técnicos).
- COZZOLINO, S. M. F. Biodisponibilidade de nutrientes. 3 ed. Barueri: Manole, 2009.
- Departamento de Nutrição da Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade de Brasília. Área Técnica de Alimentação e Nutrição do Departamento de Atenção Básica da Secretaria de Política de Saúde do Ministério da Saúde. Alimentação saudável. Brasília, s.d.
- GIBNEY, M. J.; MACDONALD, I. A.; ROCHE, H. M. Nutrição e metabolismo. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006.
- GIBNEY, M. J.; VORSTER, H. H.; KOK, F. J. Introdução à nutrição humana. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005.

Aprovado em: 26/02/2010

Ata nº : 02/10

Vice-Chefe de Departamento: _____

Paula Chuproski

Responsável pela disciplina: _____

Paula Chuproski