UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

Reconhecida pelo Decreto Estadual nº 3.444, de 8 de agosto de 1997

Ano	**2023**
Tp. Período	**Anual**
Curso	**NUTRIÇÃO (220)**
Disciplina	**2936 - NUTRICAO E DIETETICA**
Turma	**NUI-B**
Local	**CEDETEG**

Carga Horária: **102**

PLANO DE ENSINO

EMENTA

Conceitos e fatores a considerar no planejamento dietético. Bases para alimentação normal. Requerimentos e recomendações de energia e nutrientes. Etapas para o planejamento dietético. Alimentação nos diferentes momentos biológicos: adolescente, adulto e terceira idade. Lista de substitutos de alimentos. Inquéritos dietéticos. Biodisponibilidade de nutrientes. Nutrição em coletividade sadia.

I. Objetivos

1. Discutir conceitos e definições importante para a elaboração do planejamento dietético;
2. Trabalhar as bases para uma alimentação adequada para uma população saudável;
3. Ensinar formas de determinação das necessidades nutricionais individuais de adolescentes, adultos e idosos;
4. Aplicar e interpretar inquéritos dietéticos para o planejamento e avaliação de planos alimenta-res.
5. Propiciar o conhecimento sobres as recomendações de nutrientes e sua utilização;
6. Capacitar o aluno para a elabora e avaliação de planos alimentares adequados aos indivíduos de diferentes faixas etárias e à coletividade;
7. Proporcionar ao aluno as informações necessárias para a elaboração e interpretação da lista de substituição.

II. Programa

1.Introdução ao Estudo da Nutrição e Dietética
• Conceitos gerais: Alimento, nutriente, alimentação, nutrição, dietética, atenção die-tética; dieta normal, requisitos nutricionais, necessidades nutricionais, recomenda-ções nutricionais.
2.Bases da Alimentação Saudável
• Leis da alimentação;
• Guia Alimentar para a População Brasileira;
• Pirâmide alimentar: princípios da alimentação variada e distribuição dos grupos alimentares.
3.Inquéritos Dietéticos
• Apresentação dos diferentes métodos;
• Aplicação: avaliação e interpretação dos resultados;
4. Necessidades Nutricionais
• Fatores que influenciam nas necessidades nutricionais: componentes do gasto ener-gético: Balanço energético; TMB, A.F. e efeito térmico dos alimentos;
• Fórmulas e cálculo para de TMB e VET para adolescente, adulto e idoso.
5. Recomendações Nutricionais (Macro e Micronutrientes)
• Introdução e histórico;
• Comitês;
• Estabelecimento e aplicação das Recomendações de Nutrientes (DRI´s);
• Tabelas de Recomendação.
6. Etapas para a elaboração do plano alimentar
• Características do cardápio: distribuição dos alimentos
• Recomendações e divisão calórica das refeições
• Elaboração de cardápio: macronutrientes, micronutrientes, água e fibras;
7. Biodisponibilidade de nutrientes
8. Análise do plano alimentar
• Relações nutritivas da dieta – NDPcal, Ca/P, Ferro, Ácidos Graxos, proteínas e calorias/grama
• Cálculos – digestibilidade de PTN, ferro absorvível
• Adequação quantitativa
• Adequação qualitativa
9. Lista de Substituição dos Alimentos
• Elaboração
• Aplicação
10. Características fisiológicas e emocionais, recomendações, planejamento, análise, e adequação da alimentação às necessidades diárias.
• Adolescentes
• Adulto
• Terceira idade
11. Nutrição da coletividade

III. Metodologia de Ensino

1. Aulas expositivas e interativas com auxílio de recursos audiovisuais;
2. Aulas práticas de cálculo de dieta;

3. Aulas práticas de planejamento e execução de dietas;
4. Aulas práticas na Clínica Escola de Nutrição;
5. Leitura e discussão de texto;
6. Estudo de caso;
7. Discussão de artigos.

IV. Formas de Avaliação

1. Participação nas aulas;
2. Seminários e apresentações;
3. Planejamento de cardápio;
4. Provas;
5. Prova de Recuperação: será aplicada uma prova de recuperação ao final de primeiro e segundo semestre letivo, para aqueles que ficaram com média inferior a 7,0 ou que desejem melhorar sua nota. A média final de cada semestre será calculada da seguinte forma: Média do semestre + Nota da prova de recuperação / 2 = Média final.

V. Bibliografia

Básica

Tabelas de Composição Química dos Alimentos
PHILIPPI, Sonia T. Tabela de Composição de Alimentos: Suporte para Decisão Nutricional. Disponível em: Minha Biblioteca, (5th edição). Editora Manole, 2016.
PHILIPPI, Sonia T. Tabela de Composição de Alimentos: Suporte para Decisão Nutricional. 7° ed. Editora Manole, 2020
Tabela brasileira de composição de alimentos / NEPA – UNICAMP. 4. ed. rev. e ampl. Campinas, SP: NE-PA-UNICAMP, 2011.
PACHECO, M. Tabela de Equivalentes, medidas caseiras e composição química dos alimentos. RJ. Rubio, 2006.
PINHEIRO, A. B. V. et al. Tabela para avaliação de consumo alimentar em medidas caseiras. 5ª ed. SP. Atheneu, 2005.
FRANCO, G. Tabela de composição química dos alimentos. 9ªed. SP. Atheneu, 2008.
IBGE. Tabela de composição de alimentos. 5ª ed. RJ. IBGE, 1999.
Medidas Caseiras
PACHECO, M. Tabela de Equivalentes, medidas caseiras e composição química dos alimentos. RJ. Rubio, 2006.
BENZECRY, E.H.; PINHEIRO, A.B.V.; LACREDA, E.M.A.; CONCEIÇÃO, M. Tabela para avaliação de consumo alimentar em medidas caseiras. São Paulo: Atheneu, 2005.
PINHEIRO, A. B. V. et al. Tabela para avaliação de consumo alimentar em medidas caseiras. 5ª ed. SP. Atheneu, 2005.
Livros e Guias
BRASIL/MS. Guia Alimentar para a População Brasileira. 2 ed. Brasília, 2014.
COZZOLINO, Silvia Maria F. Biodisponibilidade de nutrientes 6a ed. Disponível em: Minha Biblioteca, (6th edição). Editora Manole, 2020.
FISBERG, R.M.; SLATER, B.; MARCHIONI, D.M.L. Inquéritos Alimentares - Métodos e Bases Científi-cos. São Paulo: Manole, 2005.
GUIMARÃES, A.F.; GALISA, M.S. Cálculos Nutricionais. São Paulo: M. Books, 2008.
LIMA, Vanessa Cristina Oliveira de. Nutrição e dietética II. [Digite o Local da Editora]: Grupo A, 2018. E-book. ISBN 9788595027770. Disponível em: https://app.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788595027770/.
MAHAN, L. K. Krause Alimentos, Nutrição e Dietoterapia. São Paulo: Grupo GEN, 2018. Dispo-nível em: https://app.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788595151635/.
MARCHIONI, Dirce Maria, L. et al. Consumo alimentar: guia para avaliação. Disponível em: Minha Bibli-oteca, Editora Manole, 2019.
MUTTONI, S. Nutrição e dietética avançada. Porto Alegre: SAGAH, 2016. Disponível em: https://app.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788569726814/.
NETO, P.G.L, SANT'ANNA, L.C. Nutrição e dietética I. Porto Alegre: SAGAH, 2018. Disponível em: https://app.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788595027794/.
PHILIPPI, Sonia T. Pirâmide dos alimentos: fundamentos básicos da nutrição 3a ed. Disponível em: Minha Biblioteca, (3rd edição). Editora Manole, 2018.
PHILIPPI, Sonia T.; AQUINO, Rita de Cássia D. Dietética: Princípios para o Planejamento de uma Alimentação Saudável. São Paulo: Editora Manole, 2015. Disponível em: https://app.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788520448670/.
SÁ, N. G. de. Nutrição e Dietética. São Paulo: Nobel, 1990.
Sociedade Brasileira de Pediatria. Manual de Orientação: alimentação do lactente ao adolescente; alimenta-ção na escola; alimentação saudável e vinculo mãe-filho; alimentação saudável e prevenção de doenças; segurança alimentar. Rio de Janeiro, 2008.

Complementar

CUPARI, Lilian. Guia de Nutrição Clínica no Adulto. Disponível em: Minha Biblioteca, (3rd edição). Edi-tora Manole, 2014.
ILSI. Uso e Aplicações das “Dietary Reference Intakes” DRIs. International Life Sciences Institute – ILSI

UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

Reconhecida pelo Decreto Estadual nº 3.444, de 8 de agosto de 1997

Ano	**2023**
Tp. Período	**Anual**
Curso	**NUTRIÇÃO (220)**
Disciplina	**2936 - NUTRICAO E DIETETICA**
Turma	**NUI-B**
Local	**CEDETEG**

Carga Horária: **102**

PLANO DE ENSINO

VITOLO, M. R. Nutrição: da gestação ao envelhecimento. Rio de Janeiro: Rubi, 2014.
LEÃO, L.S.C.S.; GOMES, M.C.R. Manual de nutrição clínica: para atendimento ambulatorial do adulto. Rio de Janeiro: Vozes, 2003.
SILVA, M. R. Manual de Nutrição e Dietética. 2. ed. Goiânia: UFG, 1999.
TEICHMANN, I. M. Cardápios – Técnicas e Criatividade. 5. ed. Caxias do Sul: EDUCS, 2000.
WAITZBERG, D. L. Nutrição oral, enteral e parenteral na prática clínica. 3. ed. São Paulo: Atheneu, 2000.
ZABOTO, C. B. Registro Fotográfico para Inquéritos Dietéticos. Goiânia: Metha, 1996.

APROVAÇÃO

Inspetoria: DENUT/G
Tp. Documento: Ata Departamental
Documento: 06/2023
Data: 22/05/2023