



UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

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

Ano	2022
Tp. Período	Anual
Curso	NUTRIÇÃO (220)
Disciplina	2936 - NUTRICAÇÃO E DIETÉTICA
Turma	NUI-A

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.Repassar conhecimentos sobre os conceitos e definições de importância para o planejamento dietético;
- 2.Informar e orientar quanto à determinação das necessidades nutricionais de indivíduos da adolescência à terceira idade;
- 3.Propiciar o conhecimento das recomendações de nutrientes e sua utilização;
- 4.Capacitar o aluno para o planejamento e avaliação de cardápios adequados aos indivíduos de diferentes faixas etárias e à coletividade;
- 5.Proporcionar ao aluno as informações necessárias para a elaboração e interpretação da lista de substituição;
- 6.Aplicar e interpretar inquéritos dietéticos para o planejamento e avaliação de planos alimentares.

II. Programa

- 1.Introdução ao Estudo da Nutrição e Dietética
 - Conceitos gerais: Alimento, nutriente, alimentação, nutrição, dietética, atenção dietética; dieta normal, requisitos nutricionais, necessidades nutricionais, recomendações 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.Recomendações Nutricionais (Macro e Micronutrientes)
 - Introdução e histórico;
 - Comitês;
 - Estabelecimento e aplicação das Recomendações de Nutrientes (DRI's);
 - Tabelas de Recomendação;
- 5.Biodisponibilidade de nutrientes
- 6.Necessidades Nutricionais
 - Fatores que influenciam nas necessidades nutricionais: componentes do gasto energético: Balanço energético; TMB, A.F. e efeito térmico dos alimentos;
 - Fórmulas e cálculo para de TMB e VET para adolescente, adulto e idoso.
- 7.Planejamento geral de cardápio
 - Características do cardápio: distribuição dos alimentos;
 - Recomendações e divisão calórica das refeições;
 - Elaboração de cardápio: macronutrientes, micronutrientes, água e fibras;
 - Análise do cardápio:
 - a.Relações nutritivas da dieta – NDPCal, Ca/P, Ferro, Ácidos Graxos, proteínas e calorias/grama;
 - b.Cálculos – digestibilidade de PTN, computo aminoacídico, ferro absorvível;
 - c. Adequação quantitativa;
 - d.Adequação qualitativa.
- 8.Lista de Substituição dos Alimentos
 - Elaboração;
 - Aplicação.
- 9.Características fisiológicas e emocionais, recomendações, planejamento, análise, e adequação da alimentação às necessidades diárias.
 - Adolescentes;
 - Adulto;
 - Terceira idade.
- 10.Nutrição da coletividade.

III. Metodologia de Ensino

- 1.Aulas expositivas 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 textos e artigos;



UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

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

Ano	2022
Tp. Período	Anual
Curso	NUTRIÇÃO (220)
Disciplina	2936 - NUTRICAÇÃO E DIETÉTICA
Turma	NUI-A

Carga Horária: 102

PLANO DE ENSINO

6. Análise e interpretação de estudos de caso.

IV. Formas de Avaliação

1. Participação nas aulas e discussões;
2. Seminários e apresentações;
3. Planejamentos de cardápios e planos alimentares;

O aluno estará aprovado se alcançar a média igual ou superior a 7,0 e frequência igual ou superior a 75

. No caso de alcançar média entre 5,0 e 6,9 e frequência igual ou superior a 75

, terá direito a realizar exame final. A prova do exame final será teórica (com questões objetivas e descritivas) referente aos conteúdos abordados ao longo do ano letivo. Para ser aprovado em exame final, o aluno deve alcançar uma nota que, somada à média do período e dividida por dois, resulte em uma nova média de valor igual ou superior a 6,0.

V. Bibliografia

Básica

Tabelas de Composição Química dos Alimentos

PHILIPPI, S. T. Tabela de Composição de Alimentos: suporte para decisão nutricional. 5. ed. rev. e at. Barueri: Manole, 2016.

NEPA – UNICAMP. Tabela brasileira de composição de alimentos. 4. ed. rev. e ampl. Campinas, SP: NEPA-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. 5. ed. SP: Atheneu, 2005.

FRANCO, G. Tabela de composição química dos alimentos. 9. ed. SP: Atheneu, 2008.

IBGE. Tabela de composição de alimentos. 5. 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. 5. ed. SP: Atheneu, 2005.

Livros e Guias

BRASIL/MS. Guia Alimentar para a População Brasileira. 2. ed. Brasília, 2014.

CARDOSO, M. A. SCAGLIUSI. Nutrição e Dietética. 2. ed. RJ: Guanabara Koogan, 2019.

COZZOLINO, S.M.F. Biodisponibilidade de nutrientes. 4. ed rev. e at. Barueri: Manole, 2012.

GUIMARÃES, A.F.; GALISA, M.S. Cálculos Nutricionais. São Paulo: M. Books, 2008.

FISBERG, R.M.; SLATER, B.; MARCHIONI, D.M.L. Inquéritos Alimentares - Métodos e Bases Científicas. São Paulo: Manole, 2005.

PHILIPP, S.T. Pirâmide dos alimentos: fundamentos básicos da Nutrição. Barueri: Manole, 2008.

PHILIPP, S.T.; AQUINO, R.C. Dietética: Princípios para o Planejamento de uma Alimentação Saudável. Barueri: Manole, 2015.

SÁ, N. G. de. Nutrição e Dietética. São Paulo: Nobel, 1990.

Sociedade Brasileira de Pediatria. Manual de Orientação: alimentação do lactente ao adolescente; alimentação na escola;

alimentação saudável e vínculo mãe-filho; alimentação saudável e prevenção de doenças; segurança alimentar. Rio de Janeiro, 2008.

MAHAN, L. Kathleen; ESCOTT-STUMP, Sylvia; RAYMOND, Janice L. Krause Alimentos, Nutrição e Dietoterapia. 13. ed. Elsevier, 2013.

Complementar

CUPPARI, L. Guias de Medicina Ambulatorial e Hospitalar – Guia de nutrição Clínica do Adulto. 3. ed. São Paulo: Manole, 2014.

ILSI. Uso e Aplicações das “Dietary Reference Intakes” DRIs. International Life Sciences Institute – ILSI

VITTOLO, M. R. Nutrição: da gestação à adolescência. Rio de Janeiro: Reichmann & Afonso Editores, 2003.

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: 12/2022

Data: 06/06/2022