



# UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

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

<b>Ano</b>	2023
<b>Tp. Período</b>	Anual
<b>Curso</b>	NUTRIÇÃO (220)
<b>Disciplina</b>	2956 - NUTRICAÇÃO FUNCIONAL E ESTÉTICA (OPT)
<b>Turma</b>	NUI

**Carga Horária:** 68

## PLANO DE ENSINO

### EMENTA

Conceitos, classificação e caracterização. Fundamentos gerais da Nutrição Funcional. Alimentos funcionais antioxidantes. Doenças imunológicas. Nutrição funcional na prevenção de doenças crônico-degenerativas. Nutrição e qualidade de vida. Envelhecimento cutâneo. Desarmonia e alterações corporais. Aspectos clínicos das deficiências nutricionais. Prescrição nutricional em estética (cabelo, pele e unhas).

### I. Objetivos

- Compreender a relação entre alimento, nutriente, saúde e doença;
- Identificar nutrientes e substâncias alimentares que podem reduzir o risco de doenças;
- Relacionar possíveis mecanismos de ação das substâncias protetoras presentes nesses alimentos, com as doses recomendadas e a segurança de uso;
- Aplicar a legislação dos alimentos funcionais vigente no Brasil e nos demais países;
- Conhecer a aplicação dos alimentos funcionais na estética.

### II. Programa

- Introdução à Nutrição Funcional e Estética;
- Compostos Bioativos com Propriedades Funcionais:
  - a. Alimentos Funcionais: Histórico, Legislação e Atributos
  - b. Vitaminas e Carotenoides: Propriedades Funcionais e Redução do Risco de doenças Crônicas não-transmissíveis
  - c. Funcionalidade dos Ácidos Graxos
  - d. Probióticos, Prebióticos e Flavonoides
  - f. Pigmentos Naturais
  - g. Butirato e sua importância para a manutenção da saúde intestinal
- Princípios gerais de Fitoterapia aplicada à nutrição;
- Alimentos com propriedade funcional:
  - a. Consumo de laticínios e glúten
  - b. Kefir como Alimento Funcional
  - c. Propriedades Funcionais do Feijão
  - d. Soja, chia e linhaça: Aspectos Nutricionais e Funcionais
  - e. Propriedades Funcionais das Oleaginosas
  - f. Compostos Bioativos dos Vegetais Brássicos
  - g. Berries Brasileiras: Compostos Bioativos e Benefícios à Saúde
- Nutrição estética:
  - a. Alimentos funcionais e o benefício para a pele, acne, alopecia e Lipodistrofia ginóide
  - b. Obesidade e celulite
  - c. Hidratação e equilíbrio hidroeletrólítico
  - d. Atividade física
  - e. Alimentos funcionais e envelhecimento
- Alimentos funcionais na prevenção/tratamento de doenças: (seminários)
  - a. Sinais e sintomas de carências nutricionais
  - b. Alimentos Funcionais na Composição Corporal e no Controle do Apetite
  - c. Alimentos Funcionais e Síndrome Metabólica
  - d. Alimentos Funcionais e Câncer
  - e. Efeito do Índice Glicêmico no Diabetes Mellito Tipo 2
  - f. Uso de Alimentos Funcionais por Pessoas Vivendo com HIV/AIDS
  - g. Alimentos Funcionais e Dislipidemias
  - h. Compostos Bioativos e Alimentos Funcionais na Hipertensão Arterial Sistêmica
  - i. Alimentos Funcionais e Compostos Bioativos na Doença Renal Crônica
  - j. Compostos Funcionais e seus Efeitos na Saúde Intestinal

### III. Metodologia de Ensino

1. Aulas expositivas com auxílio de recursos audiovisuais;
2. Aulas práticas de elaboração de receitas com alimentos e/ou compostos funcionais;
3. Discussões coletivas de artigos;
4. Seminários;

### IV. Formas de Avaliação

- Participação e assiduidade em aulas (1,0)

<b>Ano</b>	2023
<b>Tp. Período</b>	Anual
<b>Curso</b>	NUTRIÇÃO (220)
<b>Disciplina</b>	2956 - NUTRICAÇÃO FUNCIONAL E ESTÉTICA (OPT)
<b>Turma</b>	NUI

**Carga Horária:** 68

## PLANO DE ENSINO

- Apresentações de seminários em grupo (4,0)
- Apresentação e discussão de artigos científicos (3,0)
- Aula prática + relatório (2,0)
- Provas (serão aplicadas como forma de recuperação ao final de cada semestre no valor 10, aos alunos que tenham média abaixo de 7, ou gostariam de aumentar sua média semestral. A nota da prova de recuperação será somada a média do semestre e dividida por dois, resultando na média semestral.

---

## V. Bibliografia

### Básica

- COSTA, NMB. Alimentos Funcionais. 1. ed. Viçosa: Editora UFV, 2006.
- COSTA, NMB; ROSA, COB. Alimentos Funcionais - Componentes Bioativos e Efeitos Fisiológicos. 2a. ed. Rio de Janeiro: Editora Rubio, 2016.
- DUARTE, V. Alimentos funcionais. 1. ed. Porto Alegre: Editora artes e ofícios, 2006.
- DUARTE, M.F.N. A importância dos alimentos funcionais para a saúde – dicas do consultório para o dia a dia. São Paulo: Metha, 2011.
- PUJOL, AP. NUTRIÇÃO aplicada à estética. Rio de Janeiro: Rubio, 2011. 424 p.
- SALGADO J. Alimentos funcionais. 1. ed. -- São Paulo : Oficina de Textos, 2017. ISBN: 978-85-7975-286-5
- SANTOS, FL. Kefir: produção artesanal e desenvolvimento de produtos. Bahia, BA: UFRB, 2013. 42 p.

### Complementar

- CRAVEIRO, AC; CRAVEIRO, AA. Alimentos funcionais - A nova revolução. 1. ed. Fortaleza: PADETEC / UFC, 2003.
- COSTA, N M B; ROSA COB. Alimentos funcionais: Benefícios à saúde. 1. ed. Viçosa: Editora UFV, 2008.
- MAZZA, NAM. Alimentos funcionales. 2. ed. Zaragoza: Acribia, 2000.
- PASCHOAL, V. Nutrição clínica funcional: dos princípios à prática clínica. São Paulo: Valéria Paschoal Ltda, 2007.
- PHILIPPI, S T. Pirâmide dos alimentos - fundamentos básicos da nutrição. Barueri: Manole, 2008.
- PIMENTEL, C VMB; FRANCKI, V M; GOLLUCKE, A P. Alimentos funcionais - Introdução às principais substâncias Bioativas em alimentos. São Paulo: Varela, 2005.
- SALGADO, JM. Guia dos funcionais: dieta alimentar para manter a saúde e evitar doenças. São Paulo: Ediouro, 2009. 192 p.
- SIMÕES, C M O; SCHENKEL, E P; GOSMANN, G; MENTZ, L A; PETROVICK, P R. Farmacognosia: da Planta ao Medicamento. 6. ed. Porto Alegre/Florianópolis: UFSC / UFRGS, 2007.
- Plano de Ensino aprovada em ata (N 6/2023)

---

## APROVAÇÃO

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