

## Plano de Ensino

**Prof(a). HELEN CRISTINA CARVALHO**

<b>Código</b> <b>N266</b>	<b>Disciplina</b> <b>NUTRIÇÃO BÁSICA</b>	<b>Créditos</b> <b>4</b>	<b>Série</b> <b>4</b>	
<b>C.H. Teórica</b> <b>80</b>	<b>C.H. Prática</b> <b>0</b>	<b>C.H. Estágio</b> <b>0</b>	<b>C.H. Pesquisa</b> <b>0</b>	<b>C.H. Total</b> <b>80</b>
<b>Objetivos</b> OBJETIVO GERAL Compreender os processos metabólicos dos macro e micronutrientes envolvidos na nutrição humana e aplicá-los para o estabelecimento de necessidades e recomendações nutricionais. OBJETIVOS ESPECÍFICOS Aprender os conhecimentos fundamentais de macro e micronutrientes, mediante o aprofundamento dos estudos sobre digestão, absorção, metabolismo e fontes alimentares. Elaborar e calcular cardápios seguindo recomendações dietéticas para população adulta sadia.				
<b>Ementa</b> Conceitos, funções, classificação e fontes alimentares dos macro e micronutrientes; Digestão, absorção e metabolismo de nutrientes; Recomendações dietéticas para a população adulta sadia; Utilização da tabela de composição química de alimentos; Cálculo de cardápios para população adulta sadia.				

## **Bibliografia Básica**

ISOSAKI, M. Manual de dietoterapia e avaliação nutricional. 2.ed. São Paulo: Atheneu, 2009.

HANSEL, Donna E. Fundamentos de Rubin patologia. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2007.

SILVA, Sandra Maria Chemin Seabra da . Tratado de alimentação, nutrição e dietoterapia. 2.ed. São Paulo: Roca, 2011.

## **Bibliografia Complementar**

BRINQUES, Graziela Brusch (org.) Bioquímica humana aplicada à Nutrição. São Paulo: Pearson, 2014.

BONILHA, Laís Koop. Bases de química dos alimentos: caminhos para o ensino de saúde alimentar. Curitiba: InterSaberes, 2021. (Pearson)

PALERMO, Jane Rizzo. Bioquímica da nutrição. 2.ed. São Paulo: Atheneu, 2014. (Pearson)

LANCHA JR., A. H.; PEREIRA-LANCHA, Luciana O. Nutrição e metabolismo: aplicados à atividade motora. São Paulo: Atheneu, 2002..

PHILIPPI, Sônia Tucunduva. Tabela de composição de alimentos - suporte para decisão nutricional. 6.ed. São Paulo: Manole, 2019.

## **Como a disciplina se interliga com outros componentes curriculares (mínimo 100 caracteres)**

Conhecimento amplo e contextualizado dos alimentos relacionado com as demais disciplinas que integram a área da Nutrição Humana. O discente terá plenas condições de entender e compreender os processos metabólicos macro e micronutrientes envolvidos na nutrição humana e aplicá-los para o estabelecimento de necessidades e recomendações nutricionais e relacionar os estudos sobre digestão, absorção, metabolismo e fontes alimentares com suas respectivas funções e, com as alterações das mesmas, quando presentes.

## **Habilidades do Perfil do Egresso (mínimo 100 caracteres)**

- Atenção à saúde e tomada de decisões. - Atuar profissionalmente, compreendendo a natureza humana em suas dimensões, em suas expressões e fases evolutivas; - Desenvolver formação técnico-científica que confira qualidade ao exercício profissional; - Ser capaz de diagnosticar e solucionar problemas de saúde, de comunicar-se, de tomar decisões, de intervir no processo de trabalho, de trabalhar em equipe e de enfrentar situações em constante mudança; - Atuar como sujeito no processo de formação de recursos humanos; - Identificar as necessidades individuais e coletivas de saúde da população, seus condicionantes e determinantes.

## **Competências do Perfil do Egresso (mínimo 100 caracteres)**

-Introduzir o aluno ao universo da profissão e da relação desta com outras ciências, fornecendo os conhecimentos relacionados a este conteúdo, a atuação profissional e ao mercado de trabalho, bem como, desenvolver a interdisciplinaridade com foco na inclusão do profissional nutricionista em políticas de saúde. -Despertar nos alunos a consciência dos valores da ciência nutricional oportunizando o desenvolvimento dos componentes pertinentes a nutrição básica; Compreender os processos metabólicos dos macro e micronutrientes envolvidos na nutrição; -Evidenciar uma fundamentação teórica reflexiva sobre a nutrição, a atuação profissional e a importância do trabalho multidisciplinar; -Desenvolver visão científica do objeto da nutrição, da atuação profissional do nutricionista e do trabalho multidisciplinar; -Calcular cardápios equilibrados e nutricionais balanceados -Compreender a organização e a aplicabilidade deste conhecimento na construção de conhecimento em saúde e a articulação teórica com as disciplinas que se apropriam deste conhecimento para desenvolver seus conteúdos. - Identificar a importância da interdisciplinaridade e aplicação deste conhecimento específico no ciclo profissional.

## **Como será desenvolvida a articulação teoria-prática? (mínimo 100 caracteres)**

Através de aulas ministradas em sala de aula com aulas teórico-práticas. Os discentes são divididos em grupos de alunos (até 5 integrantes) e cada grupo realizará uma atividade prática. É realizada uma apresentação do assunto e após esse momento, os discentes realizam as atividades práticas.

**Quais os requisitos necessários para efetivo aprendizado da disciplina? (Detalhar os tópicos. Mínimo 50 caracteres)**

É necessário os alunos possuírem uma postura acadêmica adequada, interesse pelo conteúdo e que busque informações sobre o mesmo. Aulas práticas em sala de aula/laboratórios com excelente infraestrutura. Atuar como sujeito no processo de formação de recursos humanos; Ser capaz de diagnosticar e solucionar problemas de saúde, de comunicar-se, de tomar decisões, de intervir no processo de trabalho, de trabalhar em equipe e de enfrentar situações em constante mudança; Compreender os processos metabólicos macro e micronutrientes envolvidos na nutrição humana e aplicá-los para o estabelecimento de necessidades e recomendações nutricionais. Aprender os conhecimentos fundamentais de macro e micronutrientes mediante o aprofundamento dos estudos sobre digestão, absorção, metabolismo e fontes alimentares. Elaborar e calcular cardápios segundo recomendações dietéticas para a população adulta sadia Identificar a importância da interdisciplinaridade e aplicação deste conhecimento específico no ciclo profissional.

**Como a disciplina pretende intervir e transformar a realidade local e regional? (mínimo 100 caracteres)**

Preparando o acadêmico não apenas para apropriação de contextos teóricos/práticos específicos atualizados e significativos relacionados à disciplina, mas garantindo através de atividades de extensão e nivelamento, que o discente desenvolva as dimensões humana, emocional, sócio-política e cultural, promovendo uma formação que prestigie egressos competentes e preparados para a vida profissional e com capacidade para articular diferentes conhecimentos que leve a uma prática mais abrangente, sem no entanto referenciar-se aos preceitos científicos da profissão

**Quais laboratórios práticos serão utilizados? (mínimo 20 caracteres)**

Sala de aula, biblioteca, clínica escola.....

**Como será fomentada a autonomia discente? (mínimo 100 caracteres)**

- Através de metodologias ativas, pelas quais o discente é estimulado a integrar o conteúdo planejado de forma antecipada e participar ativamente do processo ensino-aprendizado; - Estímulo a leituras complementares para ampliar a visão do conteúdo proposto; - Estímulo à Produção científica e publicação: indicação de referencias complementares para atividades de pesquisa; - Utilização de conteúdos e exercícios complementares no ambiente virtual; - Avaliação de trabalhos de forma sistêmica e com sua participação direta.

**Quais as metodologias serão utilizadas no processo de aprendizagem? (mínimo 100 caracteres)**

Aula dialogada e contextualizada com utilização de recurso áudio-visual, Sala invertida, Painel Integrado, Mapa Conceitual, Seminários Debates, Vídeo Aula, Dinâmicas, Dramatização, Filmes Relacionados

**Como é o sistema de avaliação da disciplina?**

Avaliação	Pontos	Habilidades e Competências Avaliadas (min. 50 caract.)
V1 (Detalhe os tópicos do programa da disciplina. Mínimo 50 caracteres)	10,0	-Introduzir o aluno ao universo da profissão e da relação desta com outras ciências, fornecendo os conhecimentos relacionados a este conteúdo, a atuação profissional e ao mercado de trabalho, bem como, desenvolver a interdisciplinaridade com foco na inclusão do profissional nutricionista em políticas de saúde. - Despertar nos alunos a consciência dos valores da ciência nutricional oportunizando o desenvolvimento dos componentes pertinentes a nutrição básica; Compreender os processos metabólicos dos macro e micronutrientes envolvidos na nutrição; -Evidenciar uma fundamentação teórica reflexiva sobre a nutrição, a atuação profissional e a importância do trabalho multidisciplinar; -Desenvolver visão científica do objeto da nutrição, da atuação profissional do nutricionista e do trabalho multidisciplinar; -Calcular cardápios equilibrados e nutricional balanceados -Compreender a organização e a aplicabilidade deste conhecimento na construção de conhecimento em saúde e a articulação teórica com as disciplinas que se apropriam deste conhecimento para desenvolver seus conteúdos. Conteúdo: Introdução a Ciência da Nutrição, Fisiologia da Digestão e absorção, bioquímica e metabolismo de glicídios, proteínas e lipídios, Água e Balanço Hídrico, Vitaminas e Minerais, Necessidades e Recomendações de Nutrientes para a população adulta sadia
V2 (Detalhe os tópicos do programa da disciplina. Mínimo 50 caracteres)	10,0	Introduzir o aluno ao universo da profissão e da relação desta com outras ciências, fornecendo os conhecimentos relacionados a este conteúdo, a atuação profissional e ao mercado de trabalho, bem como, desenvolver a interdisciplinaridade com foco na inclusão do profissional nutricionista em políticas de saúde. - Despertar nos alunos a consciência dos valores da ciência nutricional oportunizando o desenvolvimento dos componentes pertinentes a nutrição básica; Compreender os processos metabólicos dos macro e micronutrientes envolvidos na nutrição; -Evidenciar uma fundamentação teórica reflexiva sobre a nutrição, a atuação profissional e a importância do trabalho multidisciplinar; -Desenvolver visão científica do objeto da nutrição, da atuação profissional do nutricionista e do trabalho multidisciplinar; -Calcular cardápios equilibrados e nutricional balanceados -Compreender a organização e a aplicabilidade deste conhecimento na construção de conhecimento em saúde e a articulação teórica com as disciplinas que se apropriam deste conhecimento para desenvolver seus conteúdos. Conteúdo: Introdução a Ciência da Nutrição, Fisiologia da Digestão e absorção, bioquímica e metabolismo de glicídios, proteínas e lipídios, Água e Balanço Hídrico, Vitaminas e Minerais, Necessidades e Recomendações de Nutrientes para a população adulta sadia
VT (Detalhe os tópicos do programa da disciplina. Mínimo 50 caracteres)	8,0	- Atuar profissionalmente, compreendendo a natureza humana em suas dimensões, em suas expressões e fases evolutivas; - Ser capaz de diagnosticar e solucionar problemas de saúde, de comunicar-se, de tomar decisões, de intervir no processo de trabalho, de trabalhar em equipe e de enfrentar situações em constante mudança; - Compreender a importância dos alimentos e nutriente e a aplicabilidade deste conhecimento na construção de conhecimento em saúde e a articulação teórica com as disciplinas que se apropriam deste conhecimento para desenvolver seus conteúdos. - Identificar a importância da interdisciplinaridade e aplicação deste conhecimento específico no ciclo profissional. Conteúdo: Introdução a Ciência da Nutrição, Fisiologia da Digestão e absorção, bioquímica e metabolismo de glicídios, proteínas e lipídios, Água e Balanço Hídrico, Vitaminas e Minerais,
Atividade de Extensão (Descreva qual é a atividade e como ela se relaciona com as habilidades e competências da Disciplina. Mínimo 50 caracteres)	1,0	Trabalho interdisciplinar que abordará desenvolver visão científica do objeto da nutrição, da atuação profissional do nutricionista e do trabalho multidisciplinar;
Atividade de Pesquisa (Descreva o objetivo final da atividade de pesquisa e como ela se relaciona com as habilidades e competências da Disciplina. Mínimo 50 caracteres)	1,0	Trabalho interdisciplinar que abordará desenvolver visão científica do objeto da nutrição, da atuação profissional do nutricionista e do trabalho multidisciplinar;

## Programa da Disciplina (distribuição do conteúdo por aula):

1. PROCESSO DE DIGESTÃO, ABSORÇÃO E METABOLISMO DOS ALIMENTOS PARTE 1
2. PROCESSO DE DIGESTÃO, ABSORÇÃO E METABOLISMO DOS ALIMENTOS PARTE 2
3. DEFINIÇÃO DE ENERGIA ? FÓRMULAS DE ESTIMATIVA DO GASTO ENERGÉTICO BASAL DE INDIVÍDUOS ADULTOS SAUDÁVEIS
4. RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS DE ENERGIA - FAO E ATUALIZAÇÕES
5. CARBOIDRATOS: CLASSIFICAÇÃO, FUNÇÕES, FONTES E MECANISMO DIGESTIVO E DE ABSORÇÃO PARTE 1
6. CARBOIDRATOS: CLASSIFICAÇÃO, FUNÇÕES, FONTES E MECANISMO DIGESTIVO E DE ABSORÇÃO PARTE 2
7. PROTEÍNAS: CLASSIFICAÇÃO, FUNÇÕES, FONTES E MECANISMO DIGESTIVO E DE ABSORÇÃO PARTE 1
8. PROTEÍNAS: CLASSIFICAÇÃO, FUNÇÕES, FONTES E MECANISMO DIGESTIVO E DE ABSORÇÃO PARTE 2
9. PROTEÍNAS: CLASSIFICAÇÃO, FUNÇÕES, FONTES E MECANISMO DIGESTIVO E DE ABSORÇÃO PARTE 3
10. LIPÍDEOS: CLASSIFICAÇÃO, FUNÇÕES, FONTES E MECANISMO DIGESTIVO E DE ABSORÇÃO PARTE 1
11. LIPÍDEOS: CLASSIFICAÇÃO, FUNÇÕES, FONTES E MECANISMO DIGESTIVO E DE ABSORÇÃO PARTE 2
12. LIPÍDEOS: CLASSIFICAÇÃO, FUNÇÕES, FONTES E MECANISMO DIGESTIVO E DE ABSORÇÃO PARTE 3
13. NORMAS PARA ELABORAÇÃO DE CARDÁPIOS PARA INDIVÍDUOS SAUDÁVEIS
14. CÁLCULO DE CARDÁPIOS COM MACRONUTRIENTES PARTE 1
15. CÁLCULO DE CARDÁPIOS COM MACRONUTRIENTES PARTE 2
16. VITAMINAS LIPOSSOLÚVEIS PARTE 1
17. VITAMINAS LIPOSSOLÚVEIS PARTE 2
18. VITAMINAS HIDROSSOLÚVEIS PARTE 1
19. VITAMINAS HIDROSSOLÚVEIS PARTE 2
20. FIBRAS SOLÚVEIS E INSOLÚVEIS

## Autonomia Discente:

### Sugestão de Periódicos

- #1
- #2
- #3
- #4
- #5

### Sugestão de Artigos

- #1
- #2
- #3
- #4
- #5

### Sugestão de Vídeos do Youtube (colocar descrição e URL)

- #1 <https://www.youtube.com/watch?v=haja8cabS3o>
- #2 <https://www.youtube.com/watch?v=rDQv4IJMhT0>
- #3 <https://www.youtube.com/watch?v=QL9e08j444Y>
- #4 <https://www.youtube.com/watch?v=oWnf3KX-shA> 5
- #5 [https://www.youtube.com/watch?v=wC\\_uxWgXpWw](https://www.youtube.com/watch?v=wC_uxWgXpWw)

### Sugestão de Temas de Pesquisa

- #1 Contagem de Carboidratos
- #2 Atendimento Nutricional Especializado/Individualizado
- #3 Saúde e Envelhecimento
- #4 Dieta e Prescrição Dietoterápica
- #5 Importância de uma boa alimentação nas universidades

## **Sugestão de Atividades Complementares**

- #1 Leitura e discussões de artigos sobre Manual de Carboidratos
- #2 Leitura e discussões de artigos sobre Atendimento Nutricional Individualizado
- #3 Leitura e discussões de artigos sobre Saúde e Envelhecimento
- #4 Importância das Dietas e Prescrições Dietoterápicas
- #5 Leitura e discussões de artigos sobre Alimentação Saudável para estudantes universitários