

TERCEIRO PERÍODO

TA 16 - Nutrição Humana

Hora-aula (50 min)	Horas	Aula/Semana	Tipo (H, C, T, P)	Hora-aula Teórica	Hora-aula Prática	Hora-aula EaD
40	33,33	2	C	20	0	20

EMENTA: Conceitos básicos em alimentação e nutrição. Metabolismo energético dos macros e micronutrientes. Propriedades, funções e fontes de nutrientes na alimentação humana. Valor nutricional e calórico dos diferentes alimentos: carboidratos, lipídios, proteínas e vitaminas. Relação entre nutrientes e as principais patologias decorrentes do desequilíbrio nutricional. Biodisponibilidade de alimentos. Guias alimentares. Pirâmide alimentar. Utilização de tabelas de composição química de alimentos. Interpretação e elaboração da informação nutricional dos alimentos industrializados. Alimentos funcionais. Alimentos para fins especiais. Efeitos de armazenamento e processamento sobre a disponibilidade dos diferentes nutrientes dos alimentos.

OBJETIVOS : Compreender a relação da Nutrição Humana e a Ciência e Tecnologia de Alimentos.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

Aula Teórica:

1. Conceitos básicos em alimentação e nutrição.
2. Conceito de nutrição, alimentos e nutrientes
3. Aspectos gerais do metabolismo energético : Anabolismo e Catabolismo
4. Definição , classificação e função dos macronutrientes e micronutrientes.
5. Carboidratos, proteínas, lipídios, vitaminas e minerais.
6. Nutrientes e patologias decorrentes do desequilíbrio nutricional.
7. Valor energético dos alimentos e tabela de composição química dos alimentos.
8. Pirâmide alimentar brasileira
9. Guia alimentar da população brasileira
10. Interpretação e elaboração da informação nutricional dos alimentos industrializados.
11. Alimentos funcionais
12. Alimentos para fins especiais.
13. Efeitos do processamento sobre a disponibilidade das vitaminas nos alimentos.

METODOLOGIA DE ENSINO

O conteúdo programático será ministrado através de aulas expositivas e EaD.

As aulas expositivas serão conduzidas com auxílio de material audiovisual, leitura e discussão dos conteúdos.

As aulas EaD serão direcionadas para leitura de conteúdo orientado pela docente da disciplina, estudo dirigido e atividades avaliativas.

AValiação DO PROCESSO ENSINO APRENDIZAGEM

O processo de avaliação será contínuo, através de atividades avaliativas realizadas em sala de aula e EaD.

As avaliações do desempenho dos alunos se darão com a realização, de no mínimo duas verificações de aprendizagem, que resultarão em duas notas de verificações de aprendizagem (VA1 e VA2) e será obtida a média semestral (MS), através da equação:

$$MS = (VA1 + VA2) / 2 = 7,0.$$

O aluno será considerado aprovado se obtiver Média Semestral (MS) igual ou superior a 7,0 (sete), desde que tenha comparecido a 75% ou mais das aulas ministradas. Será concedida apenas 01 (uma) avaliação substitutiva que versará sobre o conteúdo programático referente à avaliação não realizada pelo aluno e ocorrerá no período previsto no Calendário Letivo. Será submetido à prova final (NPF), o aluno que obtiver média semestral (MS) maior ou igual a 4,0 (quatro) e menor que 7,0 (sete) e frequência mínima de 75% (setenta e cinco por cento).

O cálculo da Média Final (MF) dar-se-á através da seguinte equação: $MF = (MS + NPF) / 2 = 5,0$. O aluno será considerado aprovado se obtiver Média Final (MF) igual ou superior a 5,0 (cinco), desde que tenha comparecido a 75% ou mais das aulas ministradas (Artigo 75, Capítulo IX das Normas de Organização Didáticas da Portaria No 424/GR, de 15 de abril de 2010 do Ifal).

RECURSOS NECESSÁRIOS

Quadro branco e pincel, datashow, computador, livros, internet de qualidade, artigos científicos. Ambiente Virtual de Aprendizagem SIGAA, computador e wifi.

BIBLIOGRAFIA BÁSICA

1. TIRAPÉGUI, Júlio. **Nutrição**: fundamentos e aspectos atuais. São Paulo: Atheneu. 342 p. ISBN: 8573797916.
2. CANDIDO, Cynthia Cavalini et al. **Nutrição**: guia prático. São Paulo: Iátria. 302 p. ISBN: 9788576140535.
3. GONÇALVES, Édira Castello Branco de Andrade. **Análise de alimentos**: uma visão química da nutrição. São Paulo: Varela. 339 p. ISBN: 9788577590230.

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR

1. BENDER, Arnold E; ALIMENTOS, Tecnologia dos; NUTRIÇÃO. Dicionário **de nutrição e tecnologia de alimentos**. São Paulo: Roca. 212 p. ISBN: 8572415092.
2. RAYMOND, Janice L; MAHAN, L. Kathleen. **Krause**: alimentos, nutrição e dietoterapia. Rio de Janeiro: Elsevier. xxi, 1133p. ISBN: 9788535286632.
3. MENDONÇA, Saraspathy Naidoo Terroso Gama de. **Nutrição**. Curitiba: Livro Técnico. 128 p. ISBN: 9788563687180.