

SENAC, 2003.

5. ZARVOS, N. **Multissabores**: a formação da gastronomia brasileira. São Paulo: SENAC, 2000.

DADOS DO COMPONENTE CURRICULAR

Nome: Nutrição Básica e Restrições Alimentares

Curso: Técnico em Gastronomia

Período: 2º Semestre – MÓDULO III

Carga Horária: 60 h.a.- 50 h.r.

Docente Responsável: Nadja Sales Costa de Lima

EMENTA

Os fundamentos que regem a ciência da nutrição, incluindo os tipos, funções e necessidades nutricionais e o processo da nutrição humana. As principais restrições alimentares da atualidade, envolvendo as intolerâncias e alergias alimentares e suas dietas restritivas. Reflexões sobre a interação entre alimentação, saúde e consciência sociopolítica e ambiental.

OBJETIVOS DE ENSINO

Geral

- Compreender e empregar os princípios básicos que regem a alimentação e nutrição humanas, incluindo as restrições alimentares, e sua interação com a saúde, qualidade de vida e sustentabilidade ambiental.

Específicos

- Conhecer e compreender os princípios que regem a ciência da nutrição humana.
- Conhecer e relacionar os grupos de alimentos, a pirâmide alimentar e as necessidades nutricionais humanas.
- Analisar os diferentes guias alimentares existentes.
- Conhecer os tipos de restrições alimentares da atualidade e as estratégias de adequação de dietas.
- Refletir e discutir sobre as diferentes práticas alimentares e suas implicações na saúde, qualidade de vida e sustentabilidade ambiental.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

UNIDADE I - Fundamentos da ciência da nutrição

- Tipos e funções dos nutrientes
- Fisiologia da nutrição
- Grupos de alimentos
- Necessidades nutricionais
- Pirâmide Alimentar
- Guias Alimentares

UNIDADE II - Restrições alimentares

- Intolerância alimentar
- Alergias alimentares
- Patologias
- Dietas restritivas

UNIDADE III - Alimentação, saúde e consciência socioambiental

- Segurança Alimentar e Segurança de Alimentos
- Aproveitamento Integral dos Alimentos
- Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCS)
- Práticas Alimentares Contemporâneas
- Gastronomia Funcional

METODOLOGIA DE ENSINO

- Aula expositiva dialogada.
- Atividades individuais e em grupo (pesquisas, questionários, resumos etc.).
- Atividades práticas monitoradas de preparação e análise de alimentos.
- Visita técnica à Unidade de Alimentação e Nutrição (UAN).

AVALIAÇÃO DO PROCESSO DE ENSINO E APRENDIZAGEM

- Avaliação formal por meio de prova(s).
- Apresentação de pesquisas e seminários (individuais ou em grupos).
- Trabalhos de pesquisa, questionários e resumos (individuais ou em grupos).
- Relatório de visitas técnicas e de aulas práticas.

RECURSOS DIDÁTICOS NECESSÁRIOS

- Quadro branco e pincel atômico
- Equipamento Multimídia
- Materiais para preparação e análise de alimentos
- Apostilas e atividades impressas
- Laboratório de Gastronomia

BIBLIOGRAFIA

<p>Básica</p>

- | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. FRANCO, Bernadette Dora Gombossy de Melo; COZZOLINO, Silvia M. Franciscato; GOLDEMBERG, José. Segurança e alimento. São Paulo: Blucher, 2010. 110 p. 2. MARTINS, Beatriz Tenuta; BASÍLIO, Márcia Cristina; SILVA, Marco Aurélio. Nutrição aplicada à alimentação saudável. São Paulo: Senac, 3. ed., 2018. 360 p. 3. SÁNCHEZ-OCANÃ, Ramón. Nutrição de A a Z: tudo o que você precisa saber para entender a alimentação. Trad. Sandra Martha Dolinsky. São Paulo: Senac, 2019. 461p. |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

<p>Complementar</p>

- | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. PHILIPPI, Sonia Tucunduva. Nutrição e técnica dietética. 3. ed. Barueri: Manole, 2014. 400 p. 2. WARDLAW, Gordon M. & SMITH, Anne M. Nutrição contemporânea. Tradução: Laís Andrade e Maria Inês Corrêa Nascimento. 8. ed. Porto Alegre: AMGH, 2013. 768 p. 3. PHILIPPI, Sonia Tucunduva; Colucci, Ana Carolina Almada. Nutrição e gastronomia. 1. ed. Barueri: Manole, 2018. 512p. 4. ALVARENGA, Marleeta. Nutrição comportamental. 1. ed. Barueri: Manole, 2018. 624 p. 5. MEDEIROS, Fernanda Jurema; DIESEL, Cristina Fajardo. Nutrição: questões, respostas comentadas. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2013. 284p. |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

DADOS DO COMPONENTE CURRICULAR

Nome: Técnicas em Confeitaria e Panificação

Curso: Técnico em Gastronomia

Período: 2º Período – MÓDULO III

Carga Horária: Teórica –30 h.a. (25 h.r.)

Práticas Profissionais –30 h.a. (25 h.r.)
