



Plano de Ensino

Dados do Componente Curricular

Nome do Componente Curricular: Introdução a Nutrição

Curso: Tecnologia em Alimentos

Semestre: 2º

Carga Horária: 67h/r **Horas Teóricas:** 67h/r **Horas Práticas:** 0h/r

Docente Responsável:

Ementa

Conceitos básicos em alimentação e nutrição. Requerimentos nutricionais e recomendações nas diferentes idades e estágios fisiológicos. Digestão, absorção e transporte de nutrientes. Principais patologias associadas ao desequilíbrio dos nutrientes na dieta. Alimentos funcionais. Efeitos do processamento na qualidade nutricional dos produtos alimentícios.

Objetivos

Geral

- Assimilar os conceitos básicos sobre a ciência dos alimentos voltada para a nutrição humana e para o combate ao desperdício dos alimentos e de seus nutrientes.

Específicos

- Compreender a existência de relação entre as necessidades nutricionais conforme o estágio fisiológico humano;
- Entender como os processos de digestão, absorção e transporte podem interferir na biodisponibilidade de nutrientes;
- Identificar como o desequilíbrio de nutrientes na dieta e os maus hábitos alimentares podem desencadear o aparecimento de patologias relacionadas à nutrição.
- Reconhecer a qualidade dos alimentos, a partir de sua composição nutricional, características sensoriais e propriedades funcionais;
- Compreender como o processamento dos alimentos pode influenciar na qualidade nutricional dos mesmos.

Conteúdo Programático

1. Conceitos básicos em alimentação e nutrição.

- Conceitos sobre nutrição, nutrientes, dieta, dietoterapia.
- Alimentação saudável.
- Grupos de alimentos, pirâmide alimentar.

2. Recomendações nas diferentes idades e estágios fisiológicos:

- Requerimentos nutricionais durante a gestação e na lactação;
- Nutrição nas fases pré-escolar, escolar e adolescência.
- Nutrição do adulto e do idoso.

3. Digestão, absorção e transporte de nutrientes.

- Influência da digestão sobre a biodisponibilidade de macro e micronutrientes.
- Influência da má digestão sobre o aparecimento de alergias alimentares e outras patologias da nutrição.

4. Principais patologias associadas ao desequilíbrio dos nutrientes na dieta.
 - Doenças causadas por carência ou excesso micronutrientes.
 - Desnutrição e obesidade.
 - *Diabetes mellitus*, hipertensão, dislipidemias.
 - Alergias alimentares.
5. Alimentos funcionais.
 - Conceito de alimentos funcionais e legislação.
 - Principais compostos bioativos contidos nos alimentos.
 - Benefícios dos alimentos funcionais para o organismo humano.
6. Efeitos do processamento na qualidade nutricional dos produtos alimentícios.
 - Efeitos da aplicação de métodos de conservação como calor, frio, secagem, fermentação, defumação sobre os nutrientes contidos nos alimentos.

Metodologia de Ensino

- Aulas expositivas e dialogadas.

Avaliação do Processo de Ensino e Aprendizagem

- As avaliações devem ser contínuas e sistemáticas e podem ser realizadas por meio de provas (teóricas e/ou práticas) com questões objetivas e/ou dissertativas, e/ou pelo desempenho na prática (quando houver). Também podem ser realizadas atividades como trabalhos (impressos, apresentações, exercícios; relatórios, laudos e etc).

Recursos Necessários

- Quadro branco, pincéis coloridos, projetor multimídia.

Pré-Requisito

- Nenhum

Bibliografia

Básica

- DUARTE, L. J. V. **Alimentos funcionais**. Porto Alegre: Artes e Ofícios, 2007.
- SALGADO, J. M. **A alimentação que previne doenças - do pré-escolar à adolescência**. Editora Madras, 2004.
- SALGADO, J. M. **A alimentação que previne doenças - do pré-natal ao 2º ano de vida do bebê**. Editora Madras, 2003.
- SILVA, S. M. C. S.; MURA, J. D. P. **Tratado de alimentação, nutrição e dietoterapia**. São Paulo: Roca, 2010.

Complementar

- BOBBIO, P. A.; BOBBIO, F. O. **Química do Processamento de Alimentos**. São Paulo: Livraria Varela, 2001.
- FRANCO, G. **Tabela de composição química dos alimentos**. São Paulo: Atheneu, 2008.
- GONÇALVES, E. C. B. A. **Análise de Alimentos: uma visão química da Nutrição**. São Paulo: Varela, 2006.
- PACHECCO, M. **Tabela de equivalentes, medidas caseiras e composição química de alimentos**. Rio de Janeiro: Rubio, 2011.
- <http://www.periodicos.capes.gov.br>
- <http://www.scielo.org/>