



---

ANO ACADÊMICO DE 2019 - 2º SEMESTRE  
PROGRAMA DA DISCIPLINA

**CÓDIGO:** EN242

**DISCIPLINA:** Alimentação e Qualidade de Vida

**OF:**S-2 **T:**002 **P:**000 **L:**000 **O:**000 **D:**000 **HS:**002 **SL:**002 **C:**002: **FM:**75%

**EMENTA:** Alimentação na promoção à saúde e prevenção de doenças. Influências sócio-culturais sobre o comportamento alimentar. Aplicação dos conhecimentos de nutrição nas intervenções sobre alimentação. Acesso à alimentação como direito humano que preenche necessidades biológicas, psicológicas e sociais, garantindo qualidade de vida a indivíduos, grupos e coletividades.

**Pré-Req** -Não há

**PERÍODO DE OFERECIMENTO:** 02 de agosto a 30 de novembro de 2019.

**DIA DE OFERECIMENTO:** sexta-feiras das 14 às 16 horas.

**NÚMERO DE ALUNOS:** XX

**SALA DE AULA:** Dinâmica

**PROFESSORES RESPONSÁVEIS**

Prof. Dr. Mário Roberto Maróstica Junior

Profa. Dra. Cinthia Baú Betim Cazarin

**ASSINATURA**

**COORDENADOR DO CURSO**

Profa. Dra. Vanessa Pellegrino Toledo

**DIRETOR DA UNIDADE**

Profa. Dra. Maria Helena Baena de Moraes Lopes

## **OBJETIVOS**

### **GERAL**

Introduzir conceitos básicos em nutrição, oferecer subsídios para o aluno conhecer, compreender e aplicar os alimentos na promoção à saúde. Compreender e analisar a Política Nacional de Alimentação.

### **ESPECÍFICOS**

- 1) Introduzir conceitos básicos em nutrição, para que o aluno compreenda a importância da alimentação adequada.
- 2) Introduzir conceitos novos em nutrição como nutrigenômica e alimentos funcionais, possibilitando o conhecimento das funções dos alimentos como promotores de saúde.
- 3) Preparar o aluno para compreender e analisar a Política Nacional de Alimentação;
- 4) Oferecer subsídios relativos ao cuidado nutricional nos diferentes ciclos vitais;
- 5) Preparar o aluno para avaliar criticamente métodos de promoção à saúde relacionados a alimentação e nutrição.

## **CONTEÚDO PROGRAMÁTICO**

- 1) Introdução aos Conceitos básicos em nutrição, leis da nutrição e guias alimentares mais utilizados.
- 2) Alimentos como promotores de saúde: o papel dos Macronutrientes (carboidratos, proteínas e lipídeos), dos micronutrientes (vitaminas e minerais), água e eletrólitos.
- 3) Introdução à Nutrigenômica.
- 4) Alimentos funcionais mais utilizados para promoção da qualidade de vida.
- 5) Promoção de práticas alimentares saudáveis: lactentes, pré-escolares, adolescentes e idosos.
- 6) Panorama da situação alimentar e nutricional da população brasileira: atual e perspectivas de mudanças, Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN); métodos de promoção à saúde baseados na PNAN;
- 7) Análise crítica do papel dos profissionais de saúde na elaboração de prática abordagem de aspectos relativos à alimentação;
- 8) Prevenção e controle dos distúrbios nutricionais e das doenças associadas à alimentação e nutrição descritos no PNAN;
- 9) Sistema de Vigilância Nutricional.

## **MÉTODOS DE ENSINO E INSTRUMENTOS PEDAGÓGICOS**

- 1) Aulas expositivas;
- 2) Discussões em grupo;
- 3) Seminários.

## **AVALIAÇÃO**

A avaliação terá caráter formativo, contínuo e processual, com a exigência de 75% (setenta e cinco) de presença e média igual ou superior a 5 (cinco). Os alunos serão avaliados por meio de: 2 provas teóricas (com peso 2 cada); 1 seminário (apresentação e participação ativa demonstrando conhecimento nos seminários dos colegas, e resumo da apresentação entregue por escrito) (com peso 1).

Média do semestre (MS) = prova 1 (peso 2) + prova2 (peso2) + seminário (peso 1) / 5

-  
Exame Final: Se MS > ou = 5,0, aluno aprovado. Se MS < 5,0, exame. A nota final será a média aritmética entre o MS e a nota do exame.

## **BIBLIOGRAFIA BÁSICA**

- 1) **GALISA, M. S.; ESPERANÇA, L.M.B.; SÁ, N.G.** Nutrição: Conceitos e aplicações. São Paulo: M. Books do Brasil Editora LTDA., 2008.
- 2) **GEISSLER, C.; POWERS, H.** Human Nutrition. 11 ed. Edinburg: Elsevier Churchill Livingstone., 2005.
- 3) **CARDOSO, M. A.** Nutrição e Metabolismo: Nutrição Humana. Rio de Janeiro: Editora Guanabara Koogan S.A., 2006.
- 4) **MAHAN, L. K.; ESTOTT-STUMP, S.** Krause: Alimentos, nutrição e dietoterapia. 12ª ed. São Paulo: Editora Elsevier, 2010.
- 5) **BRASIL.** Política Nacional de Alimentação e Nutrição. 2ªed. Brasília: Ministério da Saúde, 2003.
- 6) **BRASIL.** Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável. Brasília: Ministério da Saúde / Departamento de Atenção Básica, 2006.
- 7) **MONTEIRO, P. J.; CAMELO JÚNIOR, S. J.** Nutrição e metabolismo. Caminhos da Nutrição e terapia nutricional da concepção à adolescência.1ªed. Rio de Janeiro: editora guanabara Koogan, 2007.
- 8) **Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação (NEPA / UNICAMP).** Tabela de composição de alimentos. 2ªed. Campinas, SP: Fórmula Editora, 2006.
- 9) **SHILLS, M.E.; OLSON, J.A.; HIKE, M.; ROSS, A.C.** Tratado de Nutrição moderna na saúde e na doença. 9ªed. São Paulo: Atheneu, 2001.
- 10) **DUTRA DE OLIVEIRA, J.E.; MARCHINI, J.S.** Ciências Nutricionais. São Paulo: Sarvier, 2008.

## **Complementar**

1. DOVERA, T.M.D.S. Nutrição aplicada ao curso de enfermagem. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2007.
2. VÍTOLO, M.R. Dez passos para uma alimentação saudável. Brasília: Ministério da Saúde, 2002.
3. VÍTOLO, M.R. Nutrição da gestação ao envelhecimento. São Paulo: Rubio, 2008.

**Periódicos de interesse:** Revista Brasileira de Nutrição Clínica; Revista de Nutrição; American Journal of Clinical Nutrition; Journal of Nutrition.

## Cronograma de Aulas

	DATA	TEMAS	DOCENTE
1ª	02/08	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Introdução à disciplina</li> <li>• Conceitos básicos em nutrição</li> </ul>	Prof. Dra. Cinthia Betim
2ª	09/08	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leis da alimentação, guias alimentares (pirâmide de alimentos)</li> </ul>	Prof. Dra. Cinthia Betim
3ª	16/08	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alimentos como promotores de saúde: o papel dos Macronutrientes I</li> </ul>	Prof. Dra. Cinthia Betim
4ª	23/08	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alimentos como promotores de saúde: o papel dos Macronutrientes II</li> </ul>	Prof. Dra. Cinthia Betim
5ª	30/08	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alimentos como promotores de saúde: o papel da água e de eletrólitos</li> </ul>	Prof. Dr. Mário Maróstica
6ª	06/09	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Prova 1</b></li> </ul>	Prof. Dr. Mário Maróstica
7ª	13/09	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alimentos como promotores de saúde: o papel dos Micronutrientes</li> </ul>	Prof. Dr. Mário Maróstica
8ª	20/09	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alimentos como promotores de saúde: o papel dos Micronutrientes</li> </ul>	Prof. Dr. Mário Maróstica
9ª	27/09	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alimentos funcionais.</li> </ul>	Prof. Dr. Mário Maróstica
10ª	04/10	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promoção de práticas alimentares saudáveis: lactentes e gestantes</li> </ul>	Prof. Dra. Cinthia Betim
	<b>11/10</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sem aula</b></li> </ul>	
11ª	18/10	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promoção de práticas alimentares saudáveis: escolares, adultos e idosos</li> </ul>	Prof. Dra. Cinthia Betim
12ª	25/10	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promoção de práticas alimentares saudáveis: escolares, adultos e idosos</li> </ul>	Prof. Dra. Cinthia Betim
13ª	01/11	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apresentação de Seminário e Entrega de trabalho escrito sobre: Sistema Vigilância Nutricional (SISVAN), Política Nacional de alimentação e nutrição (PNAN). Distúrbios nutricionais e doenças associadas à alimentação e nutrição (5ª Diretriz do PNAN): desnutrição energético-protéica, anemia ferropriva e suplementação de ácido fólico.</li> </ul>	Prof. Dra. Cinthia Betim
14ª	08/11	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apresentação de Seminário e Entrega de trabalho escrito sobre: Sistema Vigilância Nutricional (SISVAN), Política Nacional de alimentação e nutrição (PNAN). Distúrbios nutricionais e doenças associadas à alimentação e nutrição (5ª Diretriz do PNAN): desnutrição energético-protéica, anemia ferropriva e suplementação de ácido fólico.</li> </ul>	Prof. Dra. Cinthia Betim
15ª	22/11	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Prova 2</b></li> </ul>	Prof. Dra. Cinthia Betim
	02/12 a 07/12	SEMANA DE ESTUDOS	
16ª	13/12	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Exame final</b></li> </ul>	Prof. Dr. Mário Maróstica