



UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO – UNIRIO
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
ESCOLA DE NUTRIÇÃO

PROGRAMA DE DISCIPLINA

CURSO: Bacharelado em Nutrição

DEPARTAMENTO: Nutrição Fundamental

DISCIPLINA: Nutrição Dietética II

CÓDIGO: SNF 0054

CARGA HORÁRIA: 90 horas **CRÉD. TEÓR.:** 4 **CRÉD. PRÁT.:** 1

PRÉ-REQUISITO: Nutrição e Dietética I.

EMENTA

Análise e planejamento alimentar para indivíduos e coletividades sadias ; bases nutricionais e ferramentas para estimativa dos requerimentos e recomendações nutricionais de grupos com diferentes características fisiológicas

OBJETIVOS DA DISCIPLINA

Habilitar o aluno a ser capaz de:

- realizar o inquérito nutricional de um indivíduo sadio com vista ao planejamento alimentar;
- estimar as necessidades energéticas e protéicas do indivíduo sadio em diferentes faixas etárias, períodos fisiológicos e nível de atividade física;
- prescrever e elaborar dietas para indivíduos sadios, considerando os diferentes fatores fisiológicos, nutricionais, culturais e sociais, que interferem sobre a nutrição humana;
- desenvolver a reflexão crítica sobre os conhecimentos atuais no campo Nutrição e Dietética.

METODOLOGIA:

Aulas expositivas, estudos dirigidos, seminários, palestras e ilustração com vídeos. Materiais de apoio didático: capítulos de livros, artigos científicos e apostila.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

Unidade I – Alimentos, Nutrientes e Planejamento Nutricional

1. Grupos de alimentos, equivalência e leis da alimentação; fontes de nutrientes
2. Recomendações nutricionais: aplicações e limitações
3. Estimativa do requerimento energético e protéico de indivíduos sadios

4. Proteínas: digestibilidade e cômputo de aminoácidos
5. Biodisponibilidade de micronutrientes na dieta
6. Fibras alimentares: tipos e efeitos fisiológicos

Unidade II – Recomendações Nutricionais e Planejamento Alimentar para Diferentes Grupos

1. Pré-escolar
2. Escolar
3. Adolescente
4. Adulto
5. Idoso

AVALIAÇÃO

1. Planejamento alimentar para cada grupo etário/período fisiológico (individual)
2. Seminários (em grupo)
3. Prova teórica (individual)

BIBLIOGRAFIA

Básica:

1. SHILS, Maurice E. et al. **Tratado de nutrição moderna na saúde e na doença**. 9.ed. São Paulo: Manole, 2003. Volumes 1 e 2.
2. COZZOLINO, Sylvia M.F. **Biodisponibilidade de nutrientes**. São Paulo: Manole, 2005.
3. FAUSTO, Maria A. **Planejamento de dietas e da alimentação**. Rio de Janeiro: Revinter, 2003.

Complementares:

1. PRIORES, Sílvia et al. **Nutrição e saúde na adolescência**. Belo Horizonte: Rubio, 2010.
2. FRANK, Andrea A., SOARES, Eliane A. **Nutrição no envelhecer**. São Paulo: Editora Atheneu, 2002.
3. ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Obesidade: prevenindo e controlando a epidemia global**. ROCA, 2005.

Assinatura do Professor: Marcelo Castanheira e Ana Paula Fernandes