

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

<b>Escola:</b> CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE	
<b>Curso:</b> Bacharel em Nutrição	
<b>Departamento:</b> Nutrição Fundamental	
<b>Disciplina:</b> Alimentação e Nutrição Vegetariana	<b>Código:</b> XXXX
<b>Pré-Requisito:</b> Nutrição e Dietética 2; Técnica Dietética 1	
<b>Carga Horária:</b> 45 h	Créditos totais: 2 1 Teórico e 1 Prático
<b>Responsáveis:</b> Elaine Cristina de Souza Lima; Alessandra Pereira da Silva; Luciana Trajano Manhães	

**EMENTA:** Conceitos e Definições vegetarianismo. Impactos da dieta vegetariana no meio ambiente. Análise de consumo e interpretação de exames laboratoriais voltados para o público vegetariano. Prescrição para pacientes vegetarianos nos diferentes ciclos da vida. Técnicas de preparo e gastronomia vegetariana.

**OBJETIVOS DA DISCIPLINA:** Apresentar ao aluno conhecimentos e práticas para a promoção de práticas que possam assegurar a garantia da Segurança Alimentar e Nutricional de indivíduos vegetarianos, nas diferentes áreas de atuação do profissional de nutrição.

### **METODOLOGIA**

A disciplina será ministrada através de aulas expositivas, teórico-práticas, visitas técnicas e seminários; elaboração de relatórios e exercícios prático-teóricos.

### **CONTEÚDO PROGRAMÁTICO**

#### **Unidade 1- Vegetarianismo**

- 1.1 Conceitos e Definições
- 1.2 Histórico Nacional e Internacional
- 1.3 Principais motivos de adesão à dieta vegetariana
- 1.4 Tipos de Vegetarianismo

#### **Unidade 2 –Meio Ambiente e Vegetarianismo**

- 2.1 Principais tipos de produção de alimentos (hidropônicos, orgânicos, etc)
- 2.2 Sustentabilidade
- 2.3 Impactos ambientais do consumo de alimentos
- 2.4 Políticas ambientais e vegetarianismo

### **Unidade 3 – Análise de Consumo, Interpretações Laboratoriais e Prescrição para vegetarianos em diferentes ciclos da vida**

- 6.1- Análise de consumo para vegetarianos.
- 6.2- Interpretação de exames laboratoriais voltados para vegetarianos
- 6.3 - Alimentação e Nutrição Vegetariana para Adultos e Idosos
- 6.4- Alimentação e Nutrição Vegetariana na gestação, infância e adolescência
- 6.5 – Alimentação e Nutrição Vegetariana para praticantes de atividade física e atletas

### **Unidade 4- Técnicas Dietéticas e Gastronomia aplicadas ao Vegetarianismo**

- 4.1 – Principais materias primas, modificações e produtos vegetais
- 4.2 –Aplicação gastronômica e dietética de Cogumelos e seus subprodutos
- 4.3 – Aplicação gastronômica e dietética de Plantas Alimenticias Não Convencionais (PANC)
- 4.4 – Gastronomia Floral e vegetariana

### **BIBLIOGRAFIA BÁSICA**

- ALBERTS, Bruce. **Fundamentos da biologia celular**.2.ed. -. Porto Alegre: Art Med, 2006. 1v.
- BAYNES, J.; DOMINICZACK, M. H. **Bioquímica médica**. Rio de Janeiro: Elsevier, 2007.
- DAMODARAN, Srinivasan, PARKIN, Kirk L. (Kirk Lindsay), 1955-. **Química de alimentos de Fennema**. 4.ed. -. Porto Alegre: Artmed, 2010. 900 p.
- DEVLIN, T. M. **Manual de bioquímica com correlações clínicas**. São Paulo : Edgard Blucher, 2007. 1186 p.
- DOMENE, Semiramis Martins Alvares. **Técnica dietética : teoria e aplicações**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2014. x, 249 p.
- COZZOLINO, S.M.F. **Biodisponibilidade de Nutrientes**. 5 ed. rev. e atual. São Paulo: Manole, 2016.
- ELLIOT, R. **A autêntica cozinha vegetariana**. São Paulo: Manole, 1995. 160 p.
- LEHNINGER, A. L. **Princípios de bioquímica**. 3.ed. -. São Paulo: Sarvier, 2006. 975p.
- POIAN, A. P. **Hormônios e metabolismo: integração e correlações clínicas**. São Paulo: Atheneu, 2005. 353p.
- SOUZA, E.C.G.; DUARTE, M.S.L.; CONCEIÇÃO, L.L. **Alimentação Vegetariana – Atualidades na Abordagem Nutricional**. Rio de Janeiro: Rubio, 2016.
- STRYER, L. **Bioquímica**. 4.ed. -. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, c1996. 1000p.
- MAHAN, L.K.; ESCOTT-STUMP, S. **Krause: alimentos, Nutrição e dietoterapia**. 12 ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2010.

