



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO  
UNIVERSIDADE FEDERAL DE GOIÁS  
PRÓ-REITORIA DE GRADUAÇÃO



## PLANO DE ENSINO

<b>I - IDENTIFICAÇÃO:</b>	
UNIDADE ACADÊMICA: FANUT	
CURSO: Nutrição	
DISCIPLINA: <b>Nutrição e Dietética II</b>	
GRADE: 2009	
CARGA HORÁRIA SEMANAL: 4	CARGA HORÁRIA TOTAL: 96 h
ANO/SEMESTRE: 2017/ 1º semestre	TURNO/TURMA: integral/ A
PROFESSOR(A): Cristiane Cominetti e Mara Reis Silva (Coordenadora)	
<b>II - EMENTA:</b> Anamnese nutricional. Energia: estimativa do valor energético de alimentos e gasto energético total de adultos e idosos. Avaliação dietética. Elaboração e análise de dietas para indivíduos saudáveis adultos e idosos. Recomendações nutricionais. Lista de alimentos equivalentes. Vegetarianismo.	
<b>III - OBJETIVO GERAL</b> Capacitar o aluno para elaborar plano alimentar nutricionalmente adequado para adultos e idosos saudáveis.	
<b>IV - OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- realizar anamnese nutricional em adultos e idosos saudáveis;</li><li>- avaliar dados antropométricos de adultos e idosos: índice de massa corporal e circunferência da cintura</li><li>- estimar a necessidade energética de adultos e idosos;</li><li>- identificar e aplicar as principais recomendações e referências nutricionais para adultos e idosos;</li><li>- avaliar os hábitos alimentares e o consumo de energia e nutrientes de adultos e idosos;</li><li>- analisar e adequar macro e micronutrientes de planos alimentares para indivíduos saudáveis onívoros e vegetarianos;</li><li>- elaborar lista de alimentos substitutos para planos alimentares conforme grupos de alimentos.</li></ul>	
<b>V - CONTEÚDO</b>  UNIDADE 1: ANAMNESE NUTRICIONAL 1.1 Definição e Objetivos 1.2 Métodos de entrevista 1.3 Etapas da entrevista 1.4 Análise e avaliação de dados  UNIDADE 2: ENERGIA 2.1 Conceito e unidades de medida de energia 2.2 Cálculo do teor energético dos alimentos 2.3 Fatores determinantes do gasto energético individual 2.4 Métodos para estimativa do gasto energético humano	

- 2.5 Avaliação do peso corporal
- 2.6 Estimativa do gasto energético do adultos e idosos saudáveis

### UNIDADE 3: RECOMENDAÇÕES E REFERÊNCIAS NUTRICIONAIS

- 3.1 Conceitos e finalidades
- 3.2 Metodologia para o estabelecimento das recomendações nutricionais
- 3.3 Recomendações e referências nutricionais internacionais e para a população brasileira (FAO, OMS, DRIs, SBAN)

### UNIDADE 4: PLANEJAMENTO DE DIETA PARA INDIVÍDUOS SAUDÁVEIS

- 5.1 Procedimentos básicos para planejamento de dieta adequada nutricionalmente
- 5.2 Guias alimentares e cardápios
- 5.3 Estimativa do valor energético total e de nutrientes da dieta

### UNIDADE 5: AVALIAÇÃO DIETÉTICA

- 4.1 Densidade de nutrientes
- 4.2 Índice de adequação
- 4.3 Contribuição energética das proteínas totalmente utilizáveis da dieta (NDpCal)
- 4.4 Correção da recomendação de proteína em função de sua qualidade
- 4.5 Correção do teor de ferro da dieta conforme a sua biodisponibilidade
- 4.6 Valor energético total em relação ao peso ou volume da dieta (kcal/g ou kcal/mL)
- 4.7 Aplicação das DRIs na avaliação da ingestão alimentar de indivíduos

### UNIDADE 6: NUTRIÇÃO DO ADULTO

- 6.1 Alterações fisiológicas e psicossociais do indivíduo adulto
- 6.2 Recomendações nutricionais e características da dieta
- 6.3 Planejamento, análise e avaliação de dieta para adulto

### UNIDADE 7: LISTA DE ALIMENTOS EQUIVALENTES OU SUBSTITUTOS

- 7.1 Conceito e finalidade
- 7.2 Critérios para a elaboração de listas de alimentos equivalentes
- 7.3 Análise e avaliação da lista de equivalentes

### UNIDADE 8: VEGETARIANISMO

- 8.1 Conceito e histórico
- 8.2 Classificação das dietas vegetarianas
- 8.3 Implicações nutricionais da alimentação vegetariana
- 8.4 Recomendações nutricionais e características da dieta para vegetariano
- 8.5 Planejamento, análise e avaliação de dieta para vegetariano

### UNIDADE 9: NUTRIÇÃO DO IDOSO

- 9.1 Expectativa de vida e processo de envelhecimento
- 9.2 Alterações fisiológicas no processo de envelhecimento
- 9.3 Fatores que interferem na nutrição geriátrica
- 9.4 Recomendações nutricionais para o idoso
- 9.5 Planejamento, análise e avaliação de dieta para o idoso

## VI - METODOLOGIA E RECURSOS

- Aulas expositivas dialogadas com auxílio de *datashown* e multimídia;
- aulas práticas em laboratório de informática;
- trabalhos práticos fora da sala de aula e estudos de caso.

## **VII - ATIVIDADE SUPERVISIONADA**

Atividades extra classe presencial, para esclarecimento de dúvida dos alunos, com carga horária total de 16 horas.

## **VIII - PROCESSOS E CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO**

Prova escrita e trabalho prático individuais, estudo de caso, seminário e elaboração de receitas vegetarianas em grupo

Trabalhos práticos individuais: cálculo e adequação de plano alimentar

Estudo de caso e seminário realizados em grupo sobre avaliação da dieta habitual e elaboração de plano alimentar

Elaboração em grupo de receitas para vegetarianos considerando o valor nutritivo

Prova escrita individual e sem consulta, sobre o conteúdo programático da disciplina

Prova escrita (60% da nota), trabalho prático e estudo de caso (40% da nota)

Estudo de caso: apresentação oral (20% da nota) + trabalho escrito (80% da nota)

Média 1 = trabalho prático x 2 + estudo de caso + elaboração de receitas vegetarianas /4

Média 2 = avaliação escrita 1 + avaliação escrita 2/2

Média final = Média 1 x 0,4 + Média 2 x 0,6

Prova individual e trabalhos em grupo valem de 0 a 10 pontos

Observação: os trabalhos práticos e trabalho escrito (estudo de caso) devem ser entregues até a data e horário limites estipulados pelo professor.

## **IX - BIBLIOGRAFIA**

### BIBLIOGRAFIA BÁSICA

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Pesquisa de orçamentos familiares 2008-2009**: tabelas de composição nutricional dos alimentos consumidos no Brasil. Rio de Janeiro: IBGE, 2011. 353 p

MAHAN, L. K.; ESCOTT-STUMP, S. ; RAYMOND, J.L. **Krause**: alimentos, nutrição e dietoterapia. 13. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2013. 1228 p.

VITOLLO, M.R. **Nutrição**: da gestação ao envelhecimento. Rio de Janeiro: Rubio, 2008. 628 p.

### BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR

INSTITUTE OF MEDICINE (IOM). **Dietary reference intakes**: the guide to nutrient requirements. Washington: The National Academies Press, 2006. 543 p.

NÚCLEO DE ESTUDOS E PESQUISAS EM ALIMENTAÇÃO (NEPA). **Tabela brasileira de composição de alimentos**. 2. ed. Campinas: NEPA-UNICAMP, 2006. 113 p. (Versão II).

SHILLS, M.E.; SHIKE, M. ROSS, A.C.; CABALLERO, B.; COUSINS, R.J. **Nutrição moderna na saúde e na doença**. 10. ed. Barueri: Manole, 2009. 2222 p.

**X. CRONOGRAMA**

<b>Data</b>	<b>Unidade</b>	<b>Conteúdo</b>	<b>Carga horária</b>	<b>Professor</b>
09/03	Apresentação do programa e cronograma da disciplina Anamnese Nutricional	Apresentação do programa e do Cronograma da disciplina  Definição, objetivo, metodologia, técnica de entrevista	04	Mara
14/03	Unidade 1 - Anamnese Nutricional	Formulário de Anamnese Simulação da entrevista	04	Mara
15/03	Unid. 2 - Energia	Conceito, unidades de medida, cálculo do teor energético dos alimentos, fatores determinantes do gasto energético	03	Mara
16/03 21/03 22/03	Prática	Métodos para estimativa do gasto energético humano e avaliação da composição corporal	04	Mara
23/03 28/03 29/03	Prática	Cálculo da necessidade energética. Estimativa do valor energético total e macronutrientes do dia alimentar	04	Mara
30/03	Unid. 3 - Recomendações e referências nutricionais	Conceitos e finalidades, metodologia para o estabelecimento das recomendações e referências nutricionais, recomendações FAO, OMS e SBAN	04	Mara
04/04	Unid. 3 - Recomendações e referências nutricionais	Referências nutricionais - DRIs	03	Mara
05/04	Unid. 4 – Planejamento de dietas para indivíduos saudáveis	Procedimentos básicos para planejamento de dieta adequada nutricionalmente	03	Mara
06/04	Unid. 4 - Planejamento de dietas para indivíduos saudáveis	Procedimentos básicos para planejamento de dieta adequada nutricionalmente, guias alimentares e cardápios, tabelas de composição de alimentos, programas de cálculo de dietas	03	Mara
11/04 12/04 13/04	Prática	Cálculo da adequação de macronutrientes (computador)	04	Mara
18/04	Unid. 5 - Avaliação dietética	Indicadores da qualidade da dieta  Avaliação e planejamento de dieta para adulto	03	Cristiane
19/04 20/04 25/04	Prática	Avaliação da qualidade da dieta	04	Cristiane

26/04 27/04 02/05	Prática	Avaliação da qualidade da dieta - DRI	04	Cristiane
03/05	Unid. 6 - Nutrição do adulto  Seminário 1	Alterações fisiológicas e psicossociais do adulto, recomendações nutricionais e características da dieta  Avaliação e planejamento de dieta para adulto	03	Cristiane
04/05 09/05 10/05	Prática	Cálculo da adequação de micronutrientes (computador)	04	Cristiane
11/05	<b>1ª PROVA</b>	Energia, recomendações nutricionais, planejamento de dieta para indivíduos saudáveis, avaliação dietética, nutrição do adulto	03	Cristiane
16/05	Unid. 7 - Lista de alimentos equivalentes  Seminário 2	Conceito e finalidade, critérios para a elaboração de listas de alimentos equivalentes, análise e avaliação da lista de equivalentes  Avaliação e planejamento de dieta para adulto	04	Cristiane
17/05 18/05 23/05	Prática	Planejamento e cálculo de lista de equivalentes	04	Cristiane
25/05	Unid. 9 - Vegetarianismo  Seminário 3	Implicações nutricionais e características da dieta do vegetariano  Avaliação e planejamento de dieta para adulto	03	Cristiane
30/05	Unid. 9 - Vegetarianismo  Seminário 4	Recomendações nutricionais e características da dieta de vegetariano  Avaliação e planejamento de dieta para vegetariano	03	Cristiane
31/05	Unid. 9 - Vegetarianismo  Seminário 5	Recomendações nutricionais e características da dieta de vegetariano  Avaliação e planejamento de dieta para vegetariano	03	Cristiane
01/06 06/06 07/06	Prática	Planejamento de dieta para vegetariano	04	Cristiane
08/06 13/06 14/06	Prática	Elaboração de receitas vegetarianas	04	Cristiane

19 20/06	a	Espaço das Profissões	Recesso		
21/06		Unid. 8 - Nutrição do Idoso	Expectativa de vida e processo de envelhecimento, alterações fisiológicas no processo de envelhecimento, fatores que interferem na nutrição geriátrica, recomendações nutricionais para o idoso	04	Cristiane
		Seminário 6	Avaliação e planejamento de dieta para idoso		
22/06		Unid. 8 - Nutrição do Idoso	Recomendações nutricionais e dieta para idosos	03	Cristiane
		Seminário 7	Avaliação e planejamento de dieta para idoso		
27/06 28/06 29/06		Prática	Dieta para idoso – cálculo de vitaminas e minerais, sódio de composição e fibra alimentar	04	Cristiane
04 /07		<b>PROVA FINAL</b>	Recomendações nutricionais, planejamento de dietas para indivíduos saudáveis, avaliação dietética, nutrição do idoso, vegetarianismo.	03	Cristiane

Informações complementares:

A Resolução - CPEC nº 1122 - 2012, que aprova o Regulamento Geral dos Cursos de Graduação da UFG estabelece que:

Capítulo IV, Seção I - Da verificação da Aprendizagem

§ 2º Será aprovado na disciplina ou no eixo temático/módulo estudante que obtiver nota final igual ou superior a seis vírgula zero (6,0) e frequência igual ou superior a setenta e cinco por cento (75%) da carga horária da disciplina ou do eixo temático/módulo, observando o disposto no artigo 83.

**Atenção:**

Não é permitido o uso de aparelhos eletrônicos em sala de aula, exceto quando solicitado pelo professor.

Coordenador da disciplina: Mara Reis Silva	Data:
Coordenador do Curso de Nutrição: Ana Tereza Vaz de S. Freitas	Data: / /
Diretor da Faculdade de Nutrição: Lucilene Maria de Sousa	Data: / /