



SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
UNIVERSIDADE FEDERAL DE GOIÁS
FACULDADE DE NUTRIÇÃO

PROGRAMA DA DISCIPLINA

1. CURSO: Nutrição
2. UNIDADE: Faculdade de Nutrição
3. DISCIPLINA: Nutrição e Dietética I
4. GRADE: 2009
5. PERÍODO: 3º
6. CARGA HORÁRIA: 80h
7. EMENTA: Introdução ao estudo da alimentação e nutrição. Hábitos alimentares. Guias alimentares. Carboidratos. Proteínas. Lipídios. Fibras alimentares. Vitaminas. Minerais. Água. Etanol. Outras substâncias químicas dos alimentos. Estratégia global para saúde e alimentação.
8. OBJETIVOS: Capacitar o aluno para conhecer os princípios e conceitos básicos da Nutrição e Alimentação e identificar nutrientes e não nutrientes nos alimentos e as funções e inter-relações destas substâncias no organismo humano.
9. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO: UNIDADE 1: INTRODUÇÃO AO ESTUDO DA ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO 1.1 Conceitos básicos 1.2 História da alimentação 1.3 Alimentos: classificação, valores atribuídos, tabelas de composição química 1.4 Inter-relação da Nutrição com outras ciências UNIDADE 2: HÁBITOS ALIMENTARES 2.1 Conceito de hábitos, práticas, crenças e tabus alimentares 2.2 Fatores determinantes 2.3 Tendências do consumo de alimentos no Brasil UNIDADE 3: GUIAS ALIMENTARES 3.1 Conceito e finalidade 3.2 Tipos de representação gráfica UNIDADE 4: CARBOIDRATOS 4.1 Conceito 4.2 Composição química 4.3 Classificação 4.4 Funções 4.5 Fontes alimentares 4.6 Importância na alimentação UNIDADE 5: PROTEÍNAS 5.1 Conceito 5.2 Composição química 5.3 Classificação 5.4 Funções 5.5 Composição em aminoácidos de diferentes fontes protéicas 5.6 Qualidade protéica de alimentos 5.7 Fontes alimentares 5.8 Fontes protéicas não convencionais 5.9 Importância na alimentação UNIDADE 6: LIPÍDIOS 6.1 Conceito 6.2 Composição química 6.3 Classificação

- 6.4 Funções
- 6.5 Transporte no organismo humano
- 6.6 Fontes alimentares
- 6.7 Importância na alimentação

UNIDADE 7: FIBRAS ALIMENTARES

- 7.1 Conceito
- 7.2 Classificação
- 7.3 Funções
- 7.4 Propriedades físicoquímicas
- 7.5 Implicações nutricionais
- 7.6 Fontes alimentares

UNIDADE 8: VITAMINAS

- 8.1 Conceito
- 8.2 Classificação
- 8.3 Funções
- 8.4 Absorção e metabolismo
- 8.5 Estabilidade
- 8.6 Fontes alimentares
- 8.7 Carência e excesso

UNIDADE 9: MINERAIS

- 9.1 Conceito
- 9.2 Classificação
- 9.3 Funções
- 9.4 Absorção e metabolismo
- 9.5 Fontes alimentares
- 9.6 Carência e excesso

UNIDADE 10: ÁGUA

- 10.1 Água corporal e sua distribuição
- 10.2 Funções
- 10.3 Equilíbrio hídrico-eletrolítico
- 10.4 Concentração nos alimentos

UNIDADE 11: ÁLCOOL

- 11.1 Composição química e valor energético
- 11.2 Absorção, metabolismo e excreção
- 11.3 Alterações metabólicas e nutricionais induzidas pelo álcool

UNIDADE 12: OUTRAS SUBSTÂNCIAS QUÍMICAS DOS ALIMENTOS

- 12.1 Pigmentos naturais
- 12.2 Fitoesteróis
- 12.3 Polifenóis
- 12.4 Fitatos
- 12.5 Cafeína e teobromina
- 12.6 Outras substâncias não-nutrientes

10. METODOLOGIA

Adequada ao conteúdo (aulas expositivas, atividades em pequenos grupos, aprendizagem baseada em problemas, elaboração de Trabalho de Conclusão da Disciplina)

11. AVALIAÇÃO

Processual, contínua e formativa. Além da avaliação através de provas escritas, de apresentações e auto-avaliação, será levada em consideração a participação, responsabilidade e o compromisso dos estudantes com o desenvolvimento da disciplina.

12. BIBLIOGRAFIA BÁSICA

DUTRA-DE-OLIVEIRA, J. E.; MARCHINI, J. M. **Ciências nutricionais**. 2 ed. São Paulo: Sarvier.

2008. 603 p.

MAHAN, L. K; ESCOTT-STUMP, S. Krause. **Alimentos, nutrição e dietoterapia**. 10 ed. São Paulo: Roca, 2002. 1196 p.

SHILS, M.E; OLSON, J.A; SHIKE, M.; ROSS, A.C. **Tratado de nutrição moderna na saúde e na doença**. 9. ed. Barueri: Manole, 1999. 1951 p.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a Alimentação Saudável**. Brasília, 2006. 210p.

UNICAMP / NEPA. **Tabela Brasileira de Composição de Alimentos**. 2. ed. Campinas, 2006.113p.

13. BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR

BOBBIO, P.A.; BOBBIO, F.O. **Química do processamento de alimentos**. 2. ed. São Paulo: Varela, 1992. 151 p.

FISBERG, R. M.; VILLAR, B. S.; COLUCCI, A. C.; PHILIPPI, S. T.; Alimentação equilibrada na promoção à saúde. In: CUPPARI, L. **Nutrição clínica no adulto**. São Paulo: Manole, 2005. p.47-54.

MANN, J.; TRUSWELL, A.S. **Essentials of human nutrition**. 2.nd. Oxford: Oxford University Press, 2002. 662 p.

SGARBIERI, V.C. **Proteínas em alimentos protéicos: propriedades, degradações, modificações**. São Paulo: Varela, 1996. 517 p.

PHILIPPI, S. T. **Tabela de Composição de Alimentos: suporte de para decisão nutricional**. 2. ed. São Paulo: Coronário, 2002. 135p.

ARTIGOS

AQUINO, R. C.; PHILLIPPI, S. C. Consumo infantil de alimentos industrializados e renda familiar na cidade de São Paulo. **Revista de Saúde Pública**, v. 36, n. 6, p. 655-660, 2002.

ARANHA, F. Q. et al; O papel da vitamina C sobre as alterações orgânicas no idoso. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 13, n. 2, p. 89-97, 2000.

BARRETO, S. M. et al; Análise da estratégia global para alimentação, atividade física e saúde, da Organização Mundial da Saúde. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v. 14, n. 1, p. 41-68, 2005.

CASTRO, A. G. P.; AMÂNCIO, O. M. S. Nutrição e fisiologia dos dentes. **Nutrire**, São Paulo, v.19/20, p. 57-104, 2000.

CHIARA, V.L.; SILVA, R.; JORGE, R.; BRASIL, A.P. Ácidos graxos *trans*: doenças cardiovasculares e saúde materno-infantil. **Revista de Nutrição**, Campinas, v.15, n.3, p.341-349, 2002.

COSTA, M. J. C.; TERTO, A. L. Q.; SANTOS, L. M. P.; RIVIERA, M. A. A.; MOURA, L. S. A. Efeito da suplementação com acerola no níveis sanguíneos de vitamina C e de hemoglobina em crianças pré-escolares. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 14, n. 1, p. 13-20, 2001.

DÔRES, S.M.C.; PAIVA, S.A.R.; CAMPANA, A.O. Vitamina K: metabolismo e nutrição. **Revista de Nutrição**, Campinas, v.14, n.3, p.207-218, 2001.

DUNKER, K. L. L.; PHILIPPI, S. T. Hábitos e comportamentos alimentares de adolescentes com sintomas de anorexia nervosa. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 16, n. 1, p. 51-60, 2003.

FERNANDES, L. R. et al. Efeito da goma guar parcialmente hidrolizada no metabolismo de lipídeos e na aterogênese de camundongos. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 19, n. 5, p. 563-571, 2006.

FREIRE, M. C. M.; CANNON, G.; SHEIHAM, A. Análise das recomendações internacionais sobre o consumo de açúcares publicadas entre 1961 e 1991. **Revista de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 28, n. 3, p. 228-237, 1994.

GARCIA, R. W. D.; Dieta mediterrânea: inconsistências ao se preconizar modelos de dieta. **Cadernos de debate**, v. 8, p. 28-54, 2001.

GAROFOLLO, A.; PETRILLI, A. S.; Balanço entre ácidos graxos ômega-3 e 6 na resposta inflamatória em pacientes com câncer e caquexia. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 19, n. 5. p. 611-621, 2006.

GERALDO, R. R. C.; PAIVA, S. A. R.; PITAS, A. M. C. S.; GODOY, I.; CAMPANA, A. O. Distribuição da hipovitaminose A no Brasil nas últimas quatro décadas: ingestão alimentar, sinais clínicos e dados bioquímicos. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 16, n. 4, p. 443-460, 2003.

GERMANO, R.M.; BRAZACA, S.G. Importância do ferro em nutrição humana. **Nutrire**, São Paulo, v.24, p. 85-104, 2002.

GERMANO, R.M; BRAZACA, S.G. Vitamina A: importância na nutrição humana. **Nutrire**, São Paulo, v.27, p.55-68, 2004.

GREGORIO, S.R.; AREAS, M.A.; REYES, FGR. Fibras alimentares e doenças cardiovasculares. **Nutrire**. São Pulo, v.22, p.109-120, 2001.

LANZILLOTTI, H. S.; COUTO, S. R. M.; AFONSO, F. M. Pirâmides alimentares: uma leitura semiótica. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 18, n. 6, p. 785-792, 2005.

LANZILLOTTI, H.S.; LANZILLOTTI, R.S.; TROTTE, A.P.R.; DIAS, A.S.; BORNAND, B.; COSTA, E.A.M.M. Osteoporose em mulheres na pós-menopausa, cálcio dietético e outros fatores de risco. **Revista de Nutrição**, Campinas, v.16, n.2, p.181-193, 2003.

LÁZARO, C. P.; VALENÇA, A. N. G.; CHIAPPINI, C. C. J.; Estudo preliminar do potencial cariogênico de preparações doces da merenda escolar através do pH da saliva. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 12, n. 3, p. 273-287, 1999.

LIMA, E.L.; MENEZES, T.N.; TAVARES, M.P.; SZARFARC, S.C.; FISBERG, R.M. Ácidos graxos e doenças cardiovasculares: uma revisão. **Revista de Nutrição**, Campinas, v.13, n.2, p.73-80, 2000.

MAFRA, D.; COZZOLINO, S.M.F. Importância do zinco na nutrição humana. **Revista de Nutrição**, Campinas, v.17, n.1, p.79-87, 2004.

MARTIN, C. A.; MATSHUSHITA, M.; SOUZA, N. E. Ácidos graxos trans: implicações nutricionais e fontes na dieta. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 17, n. 3, p. 361-368, 2004.

NAVES, M.M.V.; COSTA, N. M. S. C.; SACCHI, M. H.; GONZAGA, A. L. B.; GIL, M. F.; Goiás: pratos e frutos típicos. In: FISBERG, M.; WEHBA, J.; COZZOLINO, S. M.; **Um, dois, feijão com arroz: a alimentação no Brasil de norte a sul**. São Paulo: Atheneu, 2002. p. 18-39.

OLIVARES, M.; WALTER, T. Causas y consecuencias de la deficiencia de hierro. **Revista de Nutrição**, Campinas, v.17, n.1, p.5-14, 2004.

OLIVEIRA, M.C.; SICHIERI, R. Fracionamento das refeições e colesterol sérico em mulheres com dieta adicionada de frutas ou fibras. **Revista de Nutrição**, Campinas, v.17, n.4, p.449-459, 2004.

PERALTA, J.; BLANDINO, E. C.; COLLI, C. Deficiência de ferro em esportistas. **Cadernos de Nutrição**, Campinas, v. 17, p. 21-30, 1999.

PHILIPPI, S. T. Brazilian Food Pyramid. **Nutrition Today**, v. 40, n. 2, p. 79-83, s/d.

REIS, M. A. B.; VELLOSO, L. A; REYES, F. G. R.; Alterações do metabolismo da glicose na deficiência de magnésio. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 15, n. 3, p. 333-340, 2002.

SENA, K. C. M.; PEDROSA, L. F. C. Efeitos da suplementação de zinco sobre o crescimento, sistema imunológico e diabetes. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 18, n. 2, p. 251-259, 2005.

SICHIERI, R. CASTRO, J. F. G.; MOURA, A. S. Fatores associados ao padrão de consumo alimentar da população brasileira urbana. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 19, n. 1, 2003.

SILVA, C.C.; TEIXEIRA, A.S.; GOLDBERG, T.B.L. Impacto da ingestão de cálcio sobre a mineralização óssea em adolescentes. **Revista de Nutrição**, Campinas, v.17, n.3, p.351-359, 2004.

SILVA, C.R.M.; NAVES, M.M.V. Suplementação de vitaminas na prevenção de câncer. **Revista de Nutrição**, Campinas, v.14, n.2, p.135-143, 2001.

TOMITA, N. E.; NADANOVSKY P.; VIEIRA, A. L. F.; LOPES, E. S.; Preferência por alimentos doces e cárie dentária em pré-escolares. **Revista de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 33, n. 6, p. 542-546, 1999.

TRAEBERT, J.; MOREIRA, E. A. M.; BOSCO, V. L.; ALMEIDA I. C. S.; Transição alimentar; problema comum à obesidade e à cárie dentária. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 17, n. 2, p. 247-253, 2004.

YBARRA, L. M.; COSTA, N. M. B.; FERREIRA, C. L. L. F. Interação cálcio e ferro: uma revisão. **Nutrire**, São Paulo, v. 22, p. 85-107, 2001.

Diretor da Unidade Responsável:	Data:
Coordenador do Curso de Nutrição:	Data:
Diretor da Faculdade de Nutrição:	Data: