

**Programa HNT 208 – Nutrição Humana – Matutino 2019**  
**Professora responsável: Marly Augusto Cardoso**

**Objetivo geral da disciplina:** Proporcionar ao aluno conhecimentos básicos sobre o papel dos nutrientes na manutenção adequada dos processos metabólicos, necessidades e recomendações nutricionais para promoção da alimentação saudável de indivíduos e populações.

<b>Dia</b>	<b>Aula – 8-10h</b>	<b>Aula ou atividade complementar: 10h30-12h00</b>
<b>02/08</b>	Apresentação da Disciplina Introdução à Nutrição Humana: alimento, alimentação e nutrientes.	Recomendações nutricionais: DRIs, OMS e Guia Alimentar da População Brasileira 2014.
<b>09/08</b>	<b>Envio via Moodle de sinopse de um artigo científico sobre vitaminas lipossolúveis</b> <b>Preparação de seminários</b>	
<b>16/08</b>	Carboidratos e Proteínas: classificação e recomendações nutricionais <b>Exercício 1: laboratório de informática 2º andar. Entrega via moodle até 18/08</b>	
<b>23/08</b>	Lípídeos e Estimativa do gasto energético <b>Exercícios 2 e 3: laboratório de informática 2º andar. Entrega via moodle até 25/08</b>	
<b>13/09</b>	Vitaminas lipossolúveis A, E e K: classificação, metabolismo, funções e recomendações nutricionais	Discussão em grupos de sinopse individual sobre vitaminas lipossolúveis
<b>19/09</b>	Vitaminas hidrossolúveis: B1, B2, B3, ácido pantotênico Seminário dos alunos: grupo de até 5 alunos com apresentação de até 30 minutos <b>Exercício 4: entrega via moodle</b>	
<b>27/09</b>	Vitaminas hidrossolúveis : B6, B9, B12, Vitamina C Seminário dos alunos: grupo de até 5 alunos com apresentação de até 30 minutos <b>Exercício 5: entrega via moodle</b>	
<b>04/10</b>	Apresentações dos alunos sobre fundamentação científica sobre práticas e/ou modismos alimentares: grupos de até 3 alunos com apresentação de até 10 minutos	
<b>11/10</b>	Ferro, cobre e zinco: metabolismo, funções, biodisponibilidade, necessidades e recomendações nutricionais.	<b>Exercício 6</b> <b>Entrega via moodle até 13/10</b>
<b>18/10</b>	Vitamina D, cálcio e fósforo	Seminário de alunos sobre Iodo, flúor e selênio
<b>25/10</b>	Magnésio, Sódio e Potássio	Apresentações dos alunos sobre fundamentação científica sobre práticas e/ou modismos alimentares: grupos de até 3 alunos com apresentação de até 10 minutos
<b>08/11</b>	<b>AVALIAÇÃO (conteúdo: vitaminas e minerais)</b>	

**PROCEDIMENTOS DIDÁTICOS:** aulas expositivas e vídeos; pesquisa individual, exercícios e discussão em grupos.

**CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO:** A nota final da disciplina será calculada pela nota da avaliação (50%) mais a nota dos exercícios, sinopse, seminários e atividades em sala de aula (50%).

### **BIBLIOGRAFIA BÁSICA**

Shils ME, Shike M, Ross AC, Caballero B, Cousins RJ. *Nutrição moderna na saúde e na doença*. 10<sup>a</sup> ed. Barueri: Manole, 2009.

Whitney E, Rolfes SR. *Nutrição 1: entendendo os nutrientes*. São Paulo: Cengage Learning, 2008.

Cardoso MA e Scagliusi FB (Org). *Nutrição e Dietética*. 2<sup>a</sup> edição. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2019.

Bowman BA, Russell M. *Conocimientos actuales sobre nutrición*. 8<sup>a</sup> ed. Washington: Organización Panamericana da Saúde, Instituto Internacional de Ciências da Vida, 2003.

FAO/OMS. Informe de una Reunión Consultiva Conjunta. *Preparación y uso de directrices nutricionales basadas em los alimentos*. Genebra: Organização Mundial da Saúde, 1998 (Série de Informes Técnicos no. 880). p. 58–119.

Food and Nutrition Board, Institute of Medicine. Otten JJ, Hellwig JP, Meyers LD (Editors). *Dietary reference intakes: the essential guide to nutrient requirements*. Washington: National Academies Press, 2006.

Food and Nutrition Board, Institute of Medicine. Committee to Review Dietary Reference Intakes for Vitamin D and Calcium. Ross AC, Taylor CL, Yaktine AL, Del Valle HB (Editors). *Dietary reference intakes for calcium and vitamin D*. Washington: National Academies Press, 2011.

### **BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR**

Kac G, Sichieri R, Gigante DP. *Epidemiologia nutricional*. Rio de Janeiro: Fiocruz/Atheneu, 2007.

### **OUTRAS FONTES**

<http://arborcom.com>

<http://navigator.tufts.edu>

<http://www.nutrition.org/nutinfo>

<http://www.nal.usda.gov/fnic/dga/index.html> (procurar “food composition”)

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/PubMed>

<http://www.iom.edu/IOM/IOMHome.nsf/Pages/FNB+DRI>

<http://health.nih.gov/>

<http://come-se.blogspot.com>