

DISCIPLINAS

CÓDIGO	NOME
NUT 169	Fundamentos de Alimentação e Nutrição

CARGA HORÁRIA				MÓDULO			SEMESTRE VIGENTE
T	P	E	TOTAL	T	P	E	
51	0	0	51	45	0	0	2009.2

EMENTA

Princípios gerais da alimentação e nutrição. Necessidades nutricionais de atletas. Estado nutricional e capacidade física.

OBJETIVOS

1. Geral

- Capacitar o alunos do curso de graduação em Educação Física em noções básicas de alimentação e nutrição.

2. Específicos

- Compreender a inter-relação das atividades do Profissional de Educação Física, com as do Nutricionista e demais membros da equipe de saúde;
- Identificar os principais grupos alimentares e sua importância para a saúde;
- Correlacionar as Doenças Associadas Alimentação e Nutrição com os fatores determinantes e as políticas públicas;
- Identificar as principais alterações das matérias primas alimentares que comprometem a qualidade microbiológica e nutricional;
- Descrever as diretrizes alimentares para alimentação saudável nos diversos estágios da vida
- Compreender o processo de avaliação nutricional;
- Compreender a rotulagem nutricional de alimentos;
- Estabelecer correlação entre estado nutricional e capacidade física;
- Identificar a alimentação para cada atividade física

METODOLOGIA

Aulas expositivas participativas
Trabalho de campo
Apresentação de resenha de artigo científico
Avaliação escrita
Prova final

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

1. Inter-relação das atividades do Profissional de Educação Física e as do Nutricionista e demais membros da equipe de saúde.
2. História da Alimentação e Nutrição
3. Segurança Alimentar

-
4. Doenças Associadas Alimentação e Nutrição
 5. Políticas Públicas em Alimentação e Nutrição
 6. Estratégia Global de Alimentação, Atividade Física e Saúde.
 7. Promoção da Alimentação Saudável
 7. Alimentação e Nutrição da Gestante e da Nutriz
 8. Alimentação e Nutrição da Criança e do Adolescente
 10. Alimentação e Nutrição do Adulto e do Idoso
 12. Alimentação e Atividade Física
 13. Suplementos Nutricionais em Atividade Física
-

BIBLIOGRAFIA

- **BÁSICAS**

MAHAN L K KRAUSE: **Alimentos, Nutrição e Dietoterapia**. 8ª edição. São Paulo: Roca. 2004.

BACURAU R F **Nutrição e suplementação esportiva**.

CORREIA M I T D **Nutrição, esporte e saúde**.

REIS N T **Nutrição clínica**. Rio de Janeiro: Rubio, 2004.

SGARBIERI V C **Alimentação e Nutrição: como fator de saúde e desenvolvimento**. Campinas. São Paulo. UNICAMP, 1987, 387 p. il.

- **COMPLEMENTARES**

EVANGELISTA J **Alimentos um Estudo Abrangente**. Rio de Janeiro. Ed. Atheneu. 1994.

SILVA JUNIOR E A **Manual de Controle Higiênico-Sanitário em Alimentos**. São Paulo: Livraria Varela. 1995.

WAITZBERG D L **Nutrição Oral, Enteral e Parenteral na Prática Clínica**. 3 ed. São Paulo; Atheneu, 2000.

MONTEIRO C A. **Velhos e novos males da saúde no Brasil** :

SCHRAIBER L B & NEMES, M I **Saúde do adulto** :

UNICEF. ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE **Aconselhamento em amamentação**

A transição nutricional no Brasil: tendências regionais e temporais

http://dtr2004.saude.gov.br/nutricao/documentos/a_transicao_nutricional.pdf

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. 57ª ASSEMBLÉIA MUNDIAL DE SAÚDE. **Estratégia Global de promoção da Alimentação Saudável, Atividade Física e Saúde:**

http://dtr2004.saude.gov.br/nutricao/documentos/eb_portugues.pdf

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Dez passos para uma alimentação saudável:** SECRETARIA DE POLÍTICAS DE SAÚDE; ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE, 2006.

http://dtr2004.saude.gov.br/nutricao/documentos/dez_passos_pas_escolas.pdf

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE **Pesquisa do Ibgc Revela que o brasileiro mudou o seu padrão alimentar**. http://dtr2004.saude.gov.br/nutricao/documentos/pesquisa_ibgc.pdf

http://dtr2004.saude.gov.br/nutricao/documentos/pesquisa_ibgc.pdf

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE **A Iniciativa de Incentivo ao consumo de Frutas, Verduras e Legumes (F,L&V): uma estratégia para abordagem intersectorial no contexto da Segurança Alimentar e Nutricional (CONSEA - Brasil)**

http://dtr2004.saude.gov.br/nutricao/documentos/iicflv_br_consea.pdf

SECRETARIA DE SAUDE DO RIO DE JANEIRO. INSTITUTO ANNES DIASA Saúde Pública e a Regulamentação da publicidade de Alimentos

http://dtr2004.saude.gov.br/nutricao/documentos/regulamenta_publicidade_alimentos.pdf

• **REFERÊNCIAS PARA PEQUISAS**

1. www.saude.gov.br/alimentacao - – Ministério da Saúde / GEPAN
 2. www.anvisa.gov.br/ - ANVISA
 3. www.fnde.gov.br/ - Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação – Alimentação Escolar
 4. www.asbran.org.br/ - Associação Brasileira de Nutrição - ASBRAN
 5. www.fnn.org.br/ - Federação Nacional de Nutricionistas (FNN)
 6. www.obeso.org.br/ – Associação Brasileira de Estudo da Obesidade.
 7. www.saude.rio.rj.gov.br/ - Instituto Annes Dias
 8. www.unb.br/fs/opsan/escolasaudavel/ - Universidade de Brasília
-