



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PIAUÍ
CAMPUS SENADOR HELVÍDIO NUNES DE BARROS – CSHNB
CURSO DE BACHARELADO EM NUTRIÇÃO

PLANO DE ENSINO - 2021.1 REMOTO

DISCIPLINA: NUTRIÇÃO E DIETÉTICA

CÓDIGO: CHN0576

BLOCO DE OFERTA: IV

CRÉDITOS: 2.3.0

CARGA HORÁRIA: 75h

PERÍODO LETIVO: 2021.1

DOCENTE(S) RESPONSÁVEL: MÁRCIA LUIZA DOS SANTOS BESERRA PESSOA

I – EMENTA

Definição e objetivo do planejamento de refeições. Critérios para elaboração de cardápios. Determinação do peso ideal, valor energético total (VET), macronutrientes e micronutrientes. Avaliação da qualidade dos cardápios. Elaboração e execução de cardápios por grupos de alimentos, por equivalente e por alimentos e suas dimensões social, econômica e cultural em relação a indivíduos. Alimentação convencional, não convencional e institucional. Planejamento, análise e execução de cardápios.

II – OBJETIVO GERAL

Proporcionar aos alunos conhecimentos fundamentais para planejar e avaliar cardápios dentro de uma realidade socioeconômica e cultural para indivíduos e coletividades sadias.

III – OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar as características de uma alimentação não convencional e convencional;
 - Diferenciar os diversos termos básicos relacionados à nutrição;
 - Interpretar os métodos que são utilizados para calcular o Peso Teórico;
 - Reconhecer as finalidades e formas de manuseio das tabelas de composição, grupos e equivalentes/substitutos de alimentos;
 - Interpretar os métodos que são utilizados para o cálculo do Valor Calórico Total;
 - Identificar as características socioeconômicas e culturais que devem ser consideradas no planejamento do cardápio;
 - Identificar a importância da pirâmide alimentar como ferramenta na elaboração de cardápios;
 - Descrever as técnicas para elaboração de cardápio;
 - Aplicar os índices para avaliar a qualidade nutricional das dietas;
 - Fazer previsão de gêneros alimentícios;
 - Determinar as recomendações energéticas e nutricionais para indivíduos e coletividades;
 - Planejar e analisar cardápios;
- Avaliar e interpretar os resultados das análises dos cardápios planejados;

IV – CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

UNIDADE I: (25 horas)

Alimentação Não Convencional: conceito, tipos, características, implicações nutricionais. Alimentação Convencional: conceito, tipos, características, implicações nutricionais. Termos Básicos da Nutrição. Pirâmide dos Alimentos. Determinação do Peso Teórico (PT). Determinação do Valor Energético Total (VET).

UNIDADE II: (25 horas)

Normas e Padrões Nutricionais: Recomendações Nutricionais. Normas para Planejamento e Análise de Cardápios: tabelas de composição química de alimentos e grupos de alimentos, tabelas de alimentos equivalentes e substitutos, procedimentos para análise de cardápio, cardápio. Índices para avaliação da Qualidade de Cardápios: densidade energética e de nutrientes, índice de qualidade nutricional, índice de adequação, índice nutricional, avaliação biológica (NDPCal%), proteína animal, ferro animal, cobertura nutricional.

UNIDADE III: (25 horas)

Análise de cardápio por grupo de alimentos. Análise de cardápios por alimentos. Análise de cardápio por equivalente. Alimentação Institucional: conceito, importância, causas, tipos, vantagens e dificuldades, recomendações e atendimento das necessidades nutricionais. Determinação das recomendações energéticas para coletividade sadia.

V – METODOLOGIA - PROCEDIMENTOS DE ENSINO E APRENDIZAGEM

- Haverá aulas expositivas e discursivas por meio de recurso áudio visual e executada em sala virtual;
- As aulas práticas serão realizadas em sala virtual e/ou por meio de atividades complementares à carga-horária trabalhada junto ao aluno e haverá apoio dos monitores;
- Atividade de leituras e demais atividades integrativas ao sistema ensino-aprendizagem na área de Nutrição e Dietética;
- Questionários e análise de textos científicos, livros, e-books, bem como outras leituras que tenham relação com a disciplina;
- Apresentação e discussão de vídeos e imagens para consubstanciar o conteúdo exposto;
- Seminários, atividades de grupos de discussão, trabalhos individuais, produção de resenhas, atividades de pesquisa e produção de projetos na área de Nutrição e Dietética.
- Atividades/Exercícios individuais das aulas práticas;
- Atividades assíncronas e síncronas.

OBS: Não será permitida, sob nenhuma hipótese, a gravação de aula (teórica e/ou prática) em vídeo e/ou áudio, bem como a divulgação dos dados de aulas práticas e/ou trabalhos desenvolvidos durante o curso da disciplina. Estas atividades somente poderão ser realizadas caso a professora responsável pela disciplina informe em sala de aula/laboratório e divulgue no SIGAA.

IMPORTANTE

- ✓ 1º As atividades assíncronas não deverão ultrapassar 40% (cinquenta por cento) da carga horária do Componente Curricular.
- ✓ É facultado ao docente a gravação e a posterior disponibilização, para o discente, da aula ministrada de forma síncrona, sendo proibida a reprodução ou distribuição da gravação por ele disponibilizada, ainda que sem fins lucrativos

- (Todos os materiais utilizados para as aulas não produzidos diretamente pelo docente responsável pela atividade curricular deverão conter a respectiva fonte, com a indicação de autoria, respeitados os direitos autorais assegurados pela Lei nº 9.610/98.)

VI – RECURSOS DIDÁTICOS

- Uso do ambiente virtual de aprendizagem como mídia principal: notebook, plataformas digitais, etc.
- Material de apoio: artigos científicos, livros, e-books, PDFs, Webconferências, videoaulas, conteúdos organizados em plataformas virtuais de ensino e aprendizagem (SIGAA, e-mail institucional, etc), correio eletrônico, entre outros.

Todos os materiais utilizados para as aulas não produzidos diretamente pelo docente responsável pela atividade curricular deverão conter a respectiva fonte, com a indicação de autoria, respeitados os direitos autorais assegurados pela Lei nº 9.610/98.

OBS: O curso de nutrição irá utilizar o Google Meeting para a realização das aulas virtuais.

VII – SISTEMÁTICA DE AVALIAÇÃO E FREQUÊNCIA

Segundo as normas previstas na Resolução nº 013/2021 – CEPEX define os instrumentos avaliativos, durante todo o processo, que possam mensurar qualitativa e quantitativamente o desenvolvimento do aprendizado do estudante.

Atentar:

- O registro de frequência em Componente Curricular ofertado no Período Letivo 2021.1, em caso de apenas ensino remoto, não atestará a presença física de discente na UFPI, e, sim, para efeito de cumprimento de carga horária;
- A apuração do rendimento acadêmico será feita por meio do acompanhamento contínuo do desempenho do discente, sob forma de prova escrita, oral ou prática, trabalho de pesquisa, seminário, fórum ou outros instrumentos constantes no respectivo Plano do Componente Curricular;
- A frequência mínima exigida é de 75% (setenta e cinco por cento), assim compreendidas:
I – Atividade Síncrona – assiduidade e participação na atividade realizada em tempo real;
II – Atividade Assíncrona – realização e envio de atividades acadêmicas;

O direito à segunda chamada segue o previsto no Art. 108, da Resolução nº 177 – CEPEX/UFPI, de 05/11/2012, e o discente poderá proceder com tal solicitação mediante envio desta por e-mail à Coordenação do Curso e ao docente ao qual o Componente Curricular esteja cadastrado.

- Para a integralização de Componente Curricular cursado por meio de atividades não presenciais será considerado tanto o tempo despendido para as atividades síncronas quanto o tempo dedicado às atividades assíncronas.

Segundo Resolução Nº 177/2012 do CEPEX, a disciplina constará de 03 (três) avaliações parciais, proporcional à carga horária da disciplina.

- A 1ª (primeira) avaliação escrita da disciplina terá um total de 5,0 (cinco) pontos; Os 5,0 (cinco) pontos restantes serão referentes às atividades e trabalhos definidos em práticas, ou seja, cada trabalho ou atividade valerá dois pontos e ao final será feita a média do número de atividades realizadas.
- A 2ª (segunda) avaliação escrita da disciplina terá um total de 5,0 (cinco) pontos; Os 5,0 (cinco) pontos restantes serão referentes às atividades e trabalhos definidos em práticas, ou seja, cada trabalho ou atividade valerá três pontos e ao final será feita a média do número de atividades realizadas.
- A 3ª (terceira) avaliação escrita da disciplina terá um total de 5,0 (cinco) pontos; Os 5,0 (cinco) pontos restantes serão referentes às atividades e trabalhos definidos em práticas.
- Esta disciplina constará de 03 (três) avaliações somativas que valerão 10,0 (dez) pontos cada, sendo composta por avaliações teóricas (AT) e atividades práticas (AP). A MÉDIA FINAL será calculada entre as 03 (três) notas parciais (NP) (1ª, 2ª e 3ª avaliações), como descrito abaixo:
1ª NP = Avaliação escrita (5,0) + Atividades práticas (5,0)
2ª NP = Avaliação escrita (5,0) + Atividades práticas (5,0)
3ª NP = Avaliação escrita (5,0) + Atividades práticas (5,0)

$$\text{MÉDIA FINAL} = \frac{1^{\text{a}} \text{ NP} + 2^{\text{a}} \text{ NP} + 3^{\text{a}} \text{ NP}}{3}$$

- ✓ Os trabalhos práticos terão prazo de uma (uma) semana para entrega;
- ✓ Caso os trabalhos não sejam entregues ou apresentados no dia combinado os mesmos não serão recebidos;
- ✓ Em caso de justificativa comprovada e aceita, pelo professor, da ausência do aluno em realizar trabalho o mesmo terá 3 (três) dias para entregá-lo ou apresenta-lo, sendo que o mesmo terá um valor inferior aos de quem entregou no prazo.
- Cada avaliação constará de questões objetivas e dissertativas.
- As avaliações deverão conter todos os cálculos necessários para a obtenção dos resultados.
- Todas as respostas deverão ser transcritas para a FOLHA RESPOSTA, pois este será o documento que o aluno terá acesso para conferência e discussão dos resultados.
- Em virtude do conteúdo abordado nas aulas práticas ser sempre contínuo, o mesmo será abordado durante todas as avaliações.
- ✓ Os critérios de avaliação baseiam-se na Resolução N° 177/2012 do CEPEX:
 - § 5º A avaliação de segunda chamada deverá contemplar o mesmo conteúdo da verificação parcial ou exame final a que o aluno não compareceu.
 - § 6º Ao aluno que não participar de qualquer avaliação, não tendo obtido a permissão para fazer outra, é atribuída a nota 0 (zero).
 - **Art. 110** Será **aprovado** por média o aluno que obtiver média parcial igual ou superior a 7,0 (sete), desde que os requisitos de assiduidade do Artigo 117 sejam satisfeitos.
 - **Art. 111** Será considerado aprovado na disciplina o aluno que:
 - I – Obtiver frequência igual ou superior a 75% (setenta e cinco por cento) da carga horária da disciplina e média aritmética igual ou superior a 7 (sete) nas avaliações parciais;
 - II – Submetido ao exame final, obtiver média aritmética igual ou superior a 6 (seis) resultante da média aritmética das avaliações parciais e da nota do exame final.

- **Art. 112** Será considerado **reprovado** o aluno que se incluir em um dos três itens:
I – Obter frequência inferior a 75% (setenta e cinco por cento) da carga horária do componente curricular;
II – Obter média aritmética inferior a 4 (quatro) nas avaliações parciais;
III – Obter média aritmética inferior a 6 (seis) resultante da média aritmética das avaliações parciais e da nota do exame final.

- **Art. 115** É reprovado na disciplina o aluno que deixar de comparecer a mais de 25% (vinte e cinco por cento) do total das aulas e atividades no período letivo, ressalvados os casos previstos em lei.

- **Art. 116** O aluno cuja média parcial for maior ou igual a 4,0 (quatro) e menor que 7,0 (sete) e que satisfaça os requisitos de assiduidade definidos no Artigo 117 terá direito à realização do exame final.

Parágrafo único. O prazo para realização do exame final é de, no mínimo, 03 (três) dias úteis, contados a partir da divulgação da média parcial do aluno.

Art. 117 O rendimento acadêmico final (média final) é obtido pela média aritmética simples entre a média parcial e o resultado do exame final.

§ 1º O valor da média final será igual ao da média parcial para os alunos que se encontrarem na situação dos Artigos 114.

§ 2º Ao aluno reprovado por falta será atribuída a média final igual a zero.

Art. 118 A média final mínima para aprovação, depois de realizado o cálculo definido no Artigo 117, é 6,0 (seis).

❖ **Orientação para realização de aulas teóricas, práticas e avaliações:**

- Utilizar máquina calculadora, lápis, grafite, borracha, tabela de composição química de alimentos, tabela para análise por grupos de alimentos e todo material anexado no sistema acadêmico, indicado ou elaborado pelo professor para reprodução antecipada.

- Dispor de todo material teórico que será disponibilizado antecipadamente, não sendo justificável a não continuidade de trabalho em virtude de não dispor do material acima citado.

- Não será permitido tirar fotos e/ou gravações de áudio e vídeo de aulas teóricas, práticas e principalmente de AVALIAÇÕES.

Devido a práticas inadequadas em relação a cópia e fotos de avaliações anteriores, sem a autorização do professor, as mesmas não serão devolvidas aos alunos. Para discussão posterior a aplicação da prova, o aluno terá acesso apenas à FOLHA RESPOSTA. Caso haja necessidade, o professor verificará na avaliação alguma revisão da mesma.

OBS:

- Em casos de ausência em aulas práticas, o aluno deve previamente, com justificativa e comprovação, para fins do professor responsável pela atividade, avaliar a possibilidade de migrá-lo para realização da atividade em outra turma;

Não será permitida, sob nenhuma hipótese, a gravação de aula (teórica e/ou prática) em vídeo e/ou áudio, bem como a divulgação dos dados de aulas práticas e/ou trabalhos desenvolvidos durante o curso da disciplina. Estas atividades somente poderão ser realizadas caso a professora responsável pela disciplina autorize em sala de aula e/ou divulgue no SIGAA.



VIII – BIBLIOGRAFIA

Básica:

- 1) PINHEIRO, A. B. V. et al. **Tabela para avaliação de consumo alimentar em medidas caseiras**. 5ª ed. Rio de Janeiro: Atheneu, 2008, 131p.
- 2) PHILIPPI, S. T. **Pirâmide dos alimentos**: fundamentos básico da nutrição. Barueri: Manole. 2008. 387p.
- 3) MAHAM, L. K.; SCOTT-STUMP, S. K. **Alimentos, nutrição e dietoterapia**. 11ª ed. São Paulo: Roca, 2005, 1242p.
- 4) SILVIA, S. M. C. S.; MURA, J. D. P. **Tratado de alimentação nutrição e dietoterapia**. 1ª ed. São Paulo: Roca, 2007, 1168p.
- 5) ALENCAR, M. A. P. M.; ALVARENGA, E. S. L.; MELO, M. T. S. M. **Alimentos - Medidas caseiras: correspondência peso-volume**. Teresina: UFPI, 2005.

Complementar:

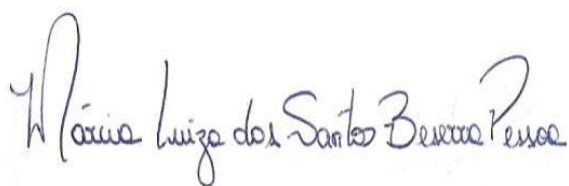
- 1) NEPA-UNICAMP. **Tabela brasileira de composição de alimentos (TACO)**. Versão II, 2ª Ed. Campinas: NEPA-UNICAMP, 2006. 113p.
- 2) CUPPARI, L. **Guia de nutrição**: nutrição clínica no adulto. 2ed. Barueri, SP: Manole, 2005.
- 3) KINTON, R; CESERANI, V; FOSKETT, D. **Enciclopédia de serviços de alimentação**. São Paulo: Varela. 1998. 703p.
- 4) PACHECO, M. **Tabela de equivalentes, medidas caseiras e composição química dos alimentos**. Rio de Janeiro: Rubio, 2006. 654p.
- 5) PHILIPPI, S.T. **Pirâmide dos Alimentos**: Fundamentos Básicos da Nutrição. 3ª ed. rev. e ampl. Barueri, SP: Manole, 2018.
- 6) PHILIPPI, S.T. **Tabela de composição de alimentos**: suporte para decisão nutricional. 4 ed. rev. atual. Barueri, SP: Manole, 2013.
- 7) PHILIPPI, S.T. **Dietética**: Princípios para o planejamento de uma alimentação saudável. Barueri, SP: Manole, 2015.
- 8) CASTRO, F.A.F.; QUEIROZ, V.M.V. **Cardápios**: planejamento e etiqueta. Viçosa: Editora UFV, 2007.
- 9) SILVA, S.M.C.S.; MARTINEZ, S. **Cardápio**: guia prático para a elaboração. 2ª ed. São Paulo: Roca, 2008.
- 10) GUIMARÃES, A.F.; GALISA, M.S. **Cálculos Nutricionais**: Conceitos e Aplicações Práticas. São Paulo: M. Books, 2008.
- 11) FAUSTO, M.A. **Planejamento de dietas e da alimentação**. Rio de Janeiro: Revinter, 2003.
- 12) BOMBEM, K.C.M.B.; CANELLA, D.S.; BANDONI, D.H.; JAIME, P.C. **Manual de medidas caseiras e receitas para cálculos dietéticos**. São Paulo: M. Books, 2012.

- 13) MONEGO, E.T.; PEIXOTO, M.R.G.; SANTIAGO, R.A.C.; GIL, M.F.; CORDEIRO, M.M.; CAMPOS, M.I.V.A.M.; SOUZA, R.G.M. Alimentos Brasileiros e suas Porções: Um guia para avaliação do consumo alimentar. Rio de Janeiro: Rubio, 2013.
- 14) ALTENBURG, H.; DIAS, K.A.C. **Medidas e Porções de Alimentos**. 3ª ed. Campinas, SP: Komedi, 2011.
- 15) MOREIRA, M.A. **Medidas caseiras no preparo dos alimentos**. 2ª ed. Goiânia: AB, 2002.
- 16) LOPEZ, R.P.S.; BOTELHO, R.B.A. **Álbum fotográfico de porções alimentares**. São Paulo: Editora Metha. 2013.
- 17) PACHECO, M. **Tabela de composição química dos alimentos e medidas caseiras**: guia de bolso. 2ªed. Rio de Janeiro: Rubio, 2013.
- 18) DOLINSKY, M. **Manual Dietético para Profissionais**. 2ª ed. São Paulo: Roca, 2008.

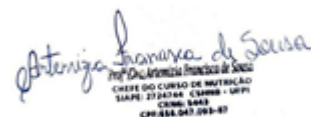
SUBMISSÃO AO COLEGIADO DO CURSO

Data de envio: 20/ 07/ 2021

Data de aprovação: 21/07/2021



Prof. Responsável



Presidente do Colegiado