



FACULDADE SANTA TEREZINHA - CEST
COORDENAÇÃO DO CURSO DE NUTRIÇÃO
PLANO DE ENSINO

CEST: MISSÃO E VISÃO

Missão	<i>Promover educação superior de excelência, formando profissionais competentes e éticos, cidadãos comprometidos com o desenvolvimento da sociedade e com o segmento das pessoas com deficiência, conscientes de sua função transformadora.</i>
Visão	<i>Ser referência regional em educação superior, reconhecida pela excelência de sua atuação e compromisso social.</i>

DADOS DA DISCIPLINA

CÓDIGO	NOME	CH TOTAL	PERÍODO	HORÁRIO
	Composição de Alimentos	60h	3º	MAT./ VESP./ NOT.

EMENTA

Composição química dos alimentos: umidade, proteínas, enzimas, lipídios carboidratos, minerais e vitaminas. Seleção de uma alimentação saudável. Tabela de composição de alimentos. Análise sensorial de alimentos.

OBJETIVOS

GERAL: Compreender o processo teórico relativo à composição química e valor nutricional dos alimentos, evidenciando as reações químicas e demais fatores envolvidos nos diferentes processos culinário.

ESPECÍFICOS:

- Analisar a historicidade da nutrição e dos alimentos, destacando sua importância e as Normas da boa alimentação;
- Classificar os nutrientes, identificando suas funções e respectivas fontes alimentares;
- Aplicar a dinâmica dos grupos alimentares para interpretação da Pirâmide dos Alimentos;
- Discutir o Guia Alimentar da Pirâmide como base para utilização da Tabela de Composição dos Alimentos
- Descrever as técnicas de análise sensorial de alimentos e os fatores que influenciam nos resultados.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

UNIDADE I - Introdução a Composição de Alimentos (25 horas)

- 1.1 Alimentação e Nutrição (história, importância, alimento, substâncias alimentares, leis fundamentais e normas de boa alimentação);
- 1.2 Nutrientes (definição, composição, classificação, função, necessidades diárias e fontes alimentares).

UNIDADE II - Grupos Alimentares (15 horas)

- 2.1 Apresentação da Pirâmide dos Alimentos; conceituação, composição química, estrutura, utilização, dos grupos alimentares: leites, ovos, leguminosas, carnes, hortaliças, frutas, cereais, gorduras, açúcares, condimentos, molhos e sopa.

UNIDADE III: Seleção de uma Alimentação Adequada (15 horas)

- 3.1 Guia Alimentar da Pirâmide.
- 3.2. Leitura de Rotulagem Nutricional
- 3.3 Tabela de Composição

UNIDADE IV: Análise sensorial de Alimentos (5 horas)

- 4.1 Introdução á análise sensorial



PROCEDIMENTOS DIDÁTICOS

Aulas teóricas serão dialogadas e interativas, por meio da Plataforma Google Classroom (de acordo com o ensino remoto, utilizando o Google meet para transmissão). Serão realizados fóruns e também atividades que, alinhadas aos conteúdos do Plano de Ensino, contribuirão para a construção da aprendizagem.

TRABALHOS DISCENTES EFETIVOS – TDE's

1º TDE: Avaliar os rótulos nutricionais dos diversos grupos de alimentos contidos em casa ou no supermercado (6h).
2º TDE: Atividade individual sobre cálculo da composição de micro e macronutrientes de uma receita (6h).

RECURSOS DIDÁTICOS

Notebook ou Smartphone, Internet, Ferramentas da Plataforma Google Educacional, artigos, textos e vídeos

SISTEMA DE AVALIAÇÃO

A avaliação tem caráter processual e diagnóstico, objetivando o acompanhamento do desempenho do aluno no decorrer da disciplina, para tanto, devem ser considerados aspectos qualitativos como a participação ativa nas aulas e atividades acadêmicas, o relacionamento aluno-professor e aluno-aluno, a cooperação, a competência fundamentada na segurança dos conhecimentos adquiridos, a autonomia para aprofundar os conhecimentos, a pontualidade, o cumprimento de prazos na entrega de trabalhos, dentre outros.

Cotidianamente, a cada aula, a avaliação ocorrerá com base em procedimentos como: discussão de temas relacionados aos conteúdos; exercícios escritos; construção de mapas mentais, produção textual; estudos dirigidos; demais atividades avaliativas correlacionadas aos objetivos da unidade de estudo

Além dos aspectos qualitativos, serão observados critérios objetivos com base nas normativas institucionais:

- frequência mínima de 75% da carga horária da disciplina;
- 2 (duas) avaliações formais (provas), cada uma na proporção mínima de 70% para composição da nota;
- atividades acadêmicas individuais, na proporção de até 30% para a composição da nota, quando se fizerem complementar à prova.

As três notas parciais exigidas ao aluno, obedecendo a Resolução nº 015/2020 – CEPE, serão obtidas da seguinte forma: realização de 02 (duas) avaliações formais, das quais resultarão 02 (duas) Notas Parciais, sendo que, para constar no Sistema Acadêmico, a 3ª Nota Parcial será registrada a partir da repetição da maior nota dentre as notas obtidas nas 02 (duas) avaliações formais;

As 1ª e 2ª Notas Parciais, resultantes da primeira e da segunda avaliação formal, respectivamente, serão compostas pela junção da aplicação remota de um instrumento avaliativo (qualitativo ou quali-quantitativo) com a apuração da realização e devolutiva efetiva, pelo aluno, das atividades acadêmicas propostas pelo docente (síncronas e/ou assíncronas), desenvolvidas durante o período preparatório e antecedente à data da aplicação do instrumento avaliativo.

Dentre as atividades acadêmicas estão previstas:

- Resolução de estudo dirigido que comporá a nota da 1ª avaliação, na proporção de 30 %.
- Leitura e interpretação de um artigo científico, que será resgatadas em prova, sob a forma de questões

A aplicação dos instrumentos avaliativos formais será feita por meio remoto e terá peso de, no mínimo, 70% (setenta por cento), na composição das Notas Parciais, da seguinte forma:

- a avaliação quali-quantitativa será elaborada nos moldes da Resolução CEPE nº 072/2011 Consolidada e aplicada pela Plataforma MestreGR.
- a avaliação qualitativa será realizada com base no instrumento avaliativo qualitativo Texto Dissertativo a partir de uma situação-problema, conforme a Resolução nº 015/2020 e será realizada por meio da Plataforma Google Educacional.

Em consonância às normas institucionais, não obtendo média para aprovação a partir das três notas parciais, o discente automaticamente estará inscrito para realizar a prova substitutiva e, caso ainda não seja aprovado, mas tendo alcançado a média quatro, se submeterá à prova final.



ARTIGO CIENTÍFICO E TEXTO PARA ATIVIDADES ACADÊMICAS

- Artigo científico:

. Referência: IZAR, M.C. O. et al. Posicionamento sobre o Consumo de Gorduras e Saúde Cardiovascular – 2021. **Arq. Bras. Cardiol.**, v. 116, n. 1, p. 160-212, fev. 2021.

. Atividade: Estudo dirigido

- Artigo científico:

. Referência: BORTOLINI, G.A. et al. Guias alimentares: estratégia para redução do consumo de alimentos ultraprocessados e prevenção da obesidade. **Rev Panam Salud Publica**. 2019.

. Atividade: leitura e interpretação (pode ser solicitado por meio de questões em prova)

BIBLIOGRAFIA

Básicas

FRANCO, G. **Tabela de composição química dos alimentos**. 9. ed. São Paulo: Atheneu, 2012.

MAHAN, L. K.; ESCOTT-STUMP, S. **Krause Alimentos, nutrição e dietoterapia**, 12.ed.. 12.ed.. Rio de Janeiro: Elsevier, 2010. 1352 p.

TABELA brasileira de composição de alimentos. Campinas: Unicamp, 2011. 161 p

Complementares

BRINQUES, G.B. **Bioquímica humana aplicada à nutrição**. Editora Pearson. 2014.

BRINQUES, Graziela Bruschi (Org.). **Bioquímica dos alimentos**. São Paulo, Blucher, 2015. E-book

LAJOLO, F.M.; MERCADANTE, A.Z. **Química e bioquímica dos alimentos**. Editora Atheneu. 2017.

PHILIPPI, S. T. **Tabela de Composição de Alimentos**, 2.ed.: Suporte para Decisão Nutricional. São Paulo: Coronario, 2002. 135 p.

RIBEIRO, E.P.; SERAVALLI, E.A.G. **Química de alimentos**. Editora Blucher. 2007.