
Código: BiSuALM.116

Disciplina: Nutrição Básica

Pré-requisito(s): Bioquímica

Co-requisito(s): -

Carga Horária		
Teórica: 33.2	Prática: 0	Total: 33.2

Ementa:

Introdução ao estudo da nutrição. Conceitos básicos em alimentação e nutrição. Carboidratos. Fibras na alimentação humana. Lipídeos. Proteínas. Vitaminas. Minerais. Água e eletrólitos. Toxicologia de alimentos.

Objetivo Geral:

Desenvolver conceitos básicos em alimentação e nutrição. Conhecer o sistema digestivo e absorção de nutrientes. Compreender os princípios nutricionais de: carboidratos, lipídeos, proteínas, água, vitaminas, minerais.

Objetivo Específico:

1. Compreender a relação entre alimento, nutriente, saúde e doença;
2. Relacionar os hábitos alimentares e a saúde;
3. Conhecer as diferenças das necessidades nutricionais nas diferentes faixas etárias;
4. Compreender as etapas do processo de nutrição. Carboidratos e Fibras alimentares, proteínas e lipídios: digestão, absorção e metabolismo. Fibras alimentares.
5. Compreender as etapas do processo de nutrição. Vitaminas lipossolúveis: A, D, E e K. Vitaminas hidrossolúveis: C, tiamina, riboflavina, niacina, piridoxina, ácido fólico, ácido pantotênico, biotina e cianocobalamina.
6. Compreender as etapas do processo de nutrição. Minerais: cálcio, fósforo,



magnésio, enxofre, ferro, zinco, cobre, iodo, manganês, flúor, cobalto, selênio, molibidênio, cromo. Elementos traço. Água e eletrólitos: sódio, cloro, potássio.

7. Calcular e elaborar a informação nutricional dos rótulos de alimentos.

8. Estudo de compostos tóxicos naturalmente presentes ou formados durante o processamento, conservação, estocagem ou veiculados nos alimentos.

Bibliografia Básica:

DUTRA DE OLIVEIRA, J.E.; MARCHINI, J. S. **Ciências Nutricionais**. São Paulo: Savier. 1998. Número de chamada: 612.3 D978c (BC)

FRANCO, Guilherme. **Tabela de composição química dos alimentos**. São Paulo: Atheneu, 2002. 307 p. Número de chamada: 641.1 F825t (BC)

PEREIRA, C. A. S. **Informações nutricionais de produtos industrializados**. Viçosa, MG: UFV, 2003. 184 p. ISBN 85-7269-157-X. Número de chamada: 641.1 P436i (BC)

Bibliografia Complementar:

BOBBIO, F.O.; BOBBIO, P.A. **Introdução à química de alimentos**. 3.ed. São Paulo: Varela, 2003. Número de referência: 641 B663i

COULTATE, T. P. **Alimentos: a química de seus componentes**. Zaragoza: Acribia, 1984. 199 p. Número de chamada: 641.1 C855a (BC)

FERREIRA, F.A.F. **Nutrição Humana**. Lisboa: Fundação Calouste Guilbenkian, 1982. Número de chamada: 613.2 F383n (BC)

OLIVEIRA, J. E. Dutra de; SANTOS, Avany Corrêa; WILSON, Eva Donelson. **Nutrição básica**. São Paulo: Sarvier, 1989. 286 p. Número de chamada: 612.3 O48n (BC)

PEREIRA, C. A. S. **Alimentos light e diet: informação nutricional**. Viçosa, MG: UFV, 2003. 73 p. ISBN 85-7269-160-X. Número de chamada: 664.63 P436a (BC)
