



INSTITUTO FEDERAL
Ceará

Campus
Iguatu

**DIRETORIA DE ENSINO/DEPARTAMENTO DE ENSINO
COORDENAÇÃO DO CURSO TÉCNICO EM NUTRIÇÃO E DIETÉTICA
PROGRAMA DE UNIDADE DIDÁTICA – PUD**

DISCIPLINA: Nutrição nos Ciclos da Vida	
Código:	
Carga Horária Total: 80 H	CH Teórica: 60h CH Prática: 20 h
CH - Prática como Componente Curricular do Ensino:	
Número de Créditos:	4
Pré-requisitos:	Nenhum
Nível:	Técnico Integrado ao Ensino Médio
Ano:	2º Ano
EMENTA	
Recomendações Nutricionais; Noções sobre necessidade energética e de nutrientes para indivíduos sadios em seus diferentes estágios de vida; Assistência à saúde materno-infantil. Aspectos fisiológicos, metabólicos e nutricionais da gestação e lactação, em situações normais e especiais. Aleitamento materno. Nutrição do lactente, do pré-escolar, escolar, adolescente, adulto e idoso. Visão geral sobre métodos de cálculos nutricionais por meio de tabelas de composição e de grupos de alimentos/equivalência. Planejamento e desenvolvimento de projetos de intervenção nutricional para os diferentes ciclos da vida.	
OBJETIVO	

Compreender a aplicação da conduta dietética durante as fases da gestação, lactação, infância, adolescência, adulta e idosa.

PROGRAMA

Unidade 1 – Aspectos Introdutórios do Planejamento Dietético e Recomendações para Ingestão de Energia e Nutrientes

- Aspectos gerais sobre o planejamento dietético e recomendações de energia e nutrientes nas diferentes fases da vida; Conceitos e parâmetros de Ingestão Diária Recomendadas.

Unidade 2 – Nutrição na Gestação

- Fecundação; Principais hormônios da gravidez; Modificações do organismo materno; Assistência pré-natal; Cartão da gestante; Atendimento nutricional da Gestante; Recomendações nutricionais; Guia alimentar para a gestante; Orientações nas queixas mais comuns; Fatores de riscos gestacionais (Anemias, Desnutrição, Gravidez na adolescência, sobrepeso/obesidade, Hipertensão, Diabetes gestacional).

Unidade 3 – Nutrição na Lactação

- Importância do Aleitamento Materno; Fisiologia da lactação e composição do leite; Manejo durante o aleitamento materno; Recomendações nutricionais para Nutriz.

Unidade 4 – Nutrição do lactente e alimentação complementar

- Crescimento e desenvolvimento do lactente; Recomendações nutricionais; Alimentação complementar; Alimentação nos dois primeiros anos de vida; Método Baby Led Weaning (BLW).

Unidade 5 - Nutrição do Pré-escolar e Escolar

- Crescimento e desenvolvimento do pré-escolar e escolar; Desenvolvimento biopsicossocial, motor e fisiológico; Caracterização do comportamento alimentar; Padrão alimentar; Recomendações nutricionais; Risco de obesidade na infância.

Unidade 6 - Nutrição na Adolescência

- Crescimento e maturação sexual do adolescente; Desenvolvimento biopsicossocial; Caracterização do comportamento alimentar; Padrão alimentar do adolescente; Recomendações nutricionais; Relevância da atividade física e do sono na adolescência.

Unidade 7 - Nutrição do Adulto

- Desenvolvimento biopsicossocial; Caracterização do comportamento alimentar; Padrão alimentar do adulto; Recomendações nutricionais.

Unidade 8 - Nutrição do Idoso

- Aspectos fisiológicos do envelhecimento; Caracterização do comportamento alimentar; Padrão alimentar do idoso; Recomendações nutricionais; Fatores que interferem no estado nutricional do Idoso.

Unidade 9 - Visão geral sobre métodos de cálculos nutricionais por meio de tabelas de composição e de grupos de alimentos/equivalência.

Unidade 10 – Planejamento e desenvolvimento de projetos de intervenção nutricional para os diferentes ciclos da vida.

METODOLOGIA DE ENSINO

As aulas serão teóricas e práticas. As aulas teóricas serão expositivas e dialogadas, realizadas com o auxílio de textos e de recursos audiovisuais. As aulas práticas serão realizadas por meio de resolução de situações-problema e seminários em sala de aula,

e também poderão ser realizadas nos laboratórios de Técnica Dietética e de Avaliação Nutricional.

RECURSOS

- Livros
- Apostilas e manuais
- Data show, extensão, notebook
- Quadro, pincéis (azul, preto, vermelho), apagador
- Material de expediente (cola, tesoura, régua, massa modelar, lápis de cor, pincéis, etc) e gêneros alimentício, material descartável e de limpeza.

AValiação

A avaliação terá caráter formativo, será contínua e composta pela frequência e participação dos alunos nas aulas teóricas e práticas; provas teóricas, seminários, execução de projetos de intervenção nutricional. A média final do aluno será a média aritmética das notas obtidas nas atividades avaliativas propostas durante o semestre.

BIBLIOGRAFIA BÁSICA

FRANCO, G. **Tabela de composição química de alimentos**. 9. ed. São Paulo: Atheneu, 1992.

MAHAN, L. Kathleen; ESCOTT-STUMP, Sylvia. **Krause: alimentos, nutrição e dietoterapia**. 10. ed. São Paulo: Roca, 2012.

GALISA, M. S.; NUNES, A. P. DE O.; GARCIA, L. **EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL: DA TEORIA A PRÁTICA**. EDITORA ROCA LTDA, 2014.

CUPPARI, L. (Coord.). **Nutrição clínica no adulto**. 4. ed. Barueri: Manole, 2018.

VITOLO, M. R (org.). **Nutrição: da gestação ao envelhecimento**. 2. ed. Rio de Janeiro: Rúbio, 2014.

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2 ed. Brasília: MS, 2014.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável**. 1. ed. Brasília: MS, 2008.

SILVA, S. M. C. S.; MURA, J. D. A. (Orgs.). **Tratado de alimentação, nutrição e dietoterapia**. 3. ed. São Paulo: Editora Payá, 2016.

Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TBCA). Universidade de São Paulo (USP). Food Research Center (FoRC). Versão 7.2. São Paulo, 2022. Disponível em: <http://www.fcf.usp.br/tbca>. Acesso em: 17 out. 2022.

Coordenador (a):

Setor Pedagógico: