



PROGRAMA DE DISCIPLINA

DISCIPLINA: EF 092 - ASPECTOS ALIMENTARES E NUTRICIONAIS RELATIVOS À QUALIDADE DE VIDA
PROFESSOR RESPONSÁVEL: Professor Roberto Vilarta
EMENTA: Aspectos históricos da alimentação humana, sua relação com os hábitos alimentares e a promoção da saúde e qualidade de vida. Demandas alimentares durante as fases do desenvolvimento humano. Associação entre alimentação e a atividade física dirigidas à qualidade de vida.
OBJETIVOS: Fornecer embasamento teórico e aplicado para o conhecimento dos elementos conceituais básicos da nutrição, recomendações de macro e micronutrientes, além dos procedimentos de avaliação nutricional, promoção da saúde e prevenção das DCNT.
PROGRAMA: História da Alimentação; Noções Básicas de Alimentação e Nutrição; Comportamento Alimentar; Estratégias de Mudança Alimentar; Recomendações e Adequação de Macro e Micronutrientes; As Etapas do Ciclo da Vida; Alimentação da Criança e do Jovem; Alimentação do Adulto e do Idoso; Avaliação Nutricional; Práticas Alternativas de Alimentação; Transtornos Alimentares; Alimentação e DCNT; Alimentação e Qualidade de Vida.
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS: BACURAU, R.F. Nutrição e Suplementação Esportiva. 2º ed., Phorte, S.P. 2001. EVANGELISTA, J. Alimentos um Estudo Abrangente. Atheneu, S.P. 2002. GAVA, J.A. Princípios de Tecnologia de Alimentos. Nobel, 2002. GUEDES, D.P. Controle do Peso Corporal. 2º ed., Shape, R.J., 2003. HIRSCHBRUCH, D.M., CARVALHO, J.R. Nutrição Esportiva. 1º ed., Manole, S.P., 2002. KATCH, F. MCARDLE, W. Nutrição Exercício e Saúde. 4 ed., Medsi, R.J. 1996. KLEINER, S. M. Nutrição para o Treinamento de Força, 1º ed., Manole, S.P., 2002. LANCHA, Jr. Nutrição e Metabolismo Aplicados à Atividade Motora. Atheneu, S.P. 2002. MAHAN, L.K. STUMP, S.E. Krause, Alimentos, Nutrição e Dietoterapia, 10º ed., Roca, S.P., 2000. MONTANARI, M. FLANDRIN, J.L. História da Alimentação, 2º ed., Estação Liberdade, S.P., 1998. RDA, Recommended Dietary Allowances, National Academy Press, Washington, 1989. WHO STUDY GROUP, Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases, WHO, Geneva, 2003. WOLINSKY, I., HICKSON Jr, J.F. Nutrição no Exercício e no Esporte. 2º ed., Roca, S.P. 2002.
CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO: Serão realizadas 2 provas escritas, pesos idênticos, com questões dissertativas e/ou de múltipla escolha. As provas versarão sobre o audiovisual apresentado em sala, conteúdo dos textos disponibilizados no TELEDUC, bibliografia geral, discussões e comentários desenvolvidos em sala e nos exercícios de aplicação. A nota final na disciplina será atribuída pela média das notas obtidas nas 2 provas. Apenas aos que não obtiverem nota mínima igual a 5,0 haverá a possibilidade de realizar o exame final.