|  |  |
| --- | --- |
| **Disciplina** | **VALOR NUTRICIONAL DOS ALIMENTOS** |
| **Código** | CTA 525 |
| **Carga horária** | 45h (3 créditos) |
| **Ementa** | Conceitos básicos de alimentos e nutrientes, apresentando os diversos grupos de alimentos e sua respectiva composição. Composição da dieta: funções, valor energético e fontes dos nutrientes. Benefício e atividades funcionais dos nutrientes. Aspectos que afetam a qualidade nutricional dos alimentos: biodisponibilidade, fatores anti-nutricionais e processamento dos alimentos. Avaliação da qualidade nutricional dos alimentos. Guias de alimentação e a utilização das tabelas de composição química de alimentos. Aspectos nutricionais da dieta para populações específicas, como atletas e praticantes de atividades físicas. Desenvolvimento de alimentos mais saudáveis. |
| **Bibliografia** | 1. MAHAN, L.K.; ESCOTT-STUMP, S. **Krause: Alimentos, Nutrição e Dietoterapia**. 15.ed. São Paulo: Editora Roca, 2022. 1208p. ISBN: 8595158746.2. MARREIRO, D.N.; COZZOLINO, S.M.F. **Obesidade e nutrição**. 1.ed. Barueri: Editora Manole Saúde, 2023. 504p. ISBN: 9788520460320.3. NAVES, A. **Tratado de Nutrição Esportiva Funcional**. 2.ed. São Paulo: Guanabara Koogan, 2020. 763p. ISBN: 97885277367184. PHILLIPPI, S.T. **Tabela de Composição de Alimentos: Suporte para decisão nutricional**. 7.ed. São Paulo: Editora Manole, 2020. 160p. ISBN: 978-65557615665. RIZZO, P. **Bioquímica da nutrição**. 3.ed. Rio de Janeiro: Editora Atheneu. 2022. 290p. ISBN: 9786555864052.6. ROSSI, L.; POLTRONIERI, F. **Tratado de Nutrição e Dietoterapia**. 1.ed. Editora: Guanabara Koogan, 2024. 1224p. ISBN: 9788527739764.7. SANTOS, A.P.G.F. **Alimentos funcionais**. 1.ed., Curitiba-PR, EditoraInterSaberes. 2024. 200p. ISBN: 9788522713226.8. TIRAPEGUI, J. **Nutrição, metabolismo e suplementação na atividade física**. 3.ed. Rio de Janeiro: Editora Atheneu. 2021. 568p. ISBN: 9788538810797. |