

**PROGRAMA DE DISCIPLINA**

Disciplina: **Práticas Alimentares na Terceira Idade**

Carga horária: 45 h

Créditos: 03

Professora: Dr<sup>a</sup> Rose Mari Bennemann e Dr. Diógenes Aparício Garcia Cortez

Semestre letivo: 2/2016

**Ementa:**

Envelhecimento, características, alterações anatômicas, fisiológicas e metabólicas. Fatores que podem afetar o consumo alimentar e a nutrição do idoso. Recomendações nutricionais. Guia alimentar para o idoso. Alimentos funcionais, condimentos, chás e plantas medicinais.

**Programa:**

1. Apresentação dos professores, da ementa, objetivo da disciplina, programa da disciplina, trabalhos que deverão ser desenvolvidos no decorrer da disciplina e avaliação.
2. Caracterização do indivíduo idoso, nomenclatura, fatores determinantes do envelhecimento saudável;
3. Modificações anatômicas, fisiológicas e metabólicas no envelhecimento; fatores que podem afetar o consumo alimentar e a nutrição do idoso;
4. Envelhecimento, alimentação e nutrição; Pirâmide alimentar para idosos; Guia alimentar para o idoso.
5. Nutrição no climatério.
6. Institucionalização e alimentação
7. Projeto SABE
8. Alimentos funcionais
9. Fibras solúveis e insolúveis, conceito, importância, recomendação, fontes alimentares.
10. Gorduras; conceito, importância, recomendação, fontes alimentares.
11. Vitamina D; importância e o papel da vitamina D na susceptibilidade a doenças.
12. Plantas como condimentos, importância, princípios ativos e indicações de utilização.
13. Chás e plantas para o metabolismo (diabetes, colesterol, dislipidemias).
14. Qualidade de ervas e alimentos funcionais no comércio;
15. Encerramento da disciplina, entrega de trabalhos.

**Referências Bibliográficas:**

BENNEMANN et al. Nutrição no Climatério. In: Gomes, C, Gimenes, R.M.T, Vermelho, S.C (Org.). *Estética e saúde: a transmutação do corpo*. São Paulo: Opção, 2014. p. 137.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Alimentação saudável para a pessoa idosa: um manual para profissionais de saúde / Ministério da saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2009.

COZZOLINO, S M. F. *Biodisponibilidade de nutrientes*. 4 ed., Barueri: Manole, 2012.

D’ORSI, E.; XAVIER, A. J.; RAMOS, L. R. Trabalho, suporte social e lazer protegem idosos da perda funcional: Estudo Epidoso. *Rev Saúde Pública* 45(4): 685-92, 2011.

FREITAS, E. V.; PY, L.; NÉRI, A. L.; CANÇADO, F. A. X.; GORZONI, F. A. X.; ROCHA, S. *Tratado de Geriatria e Gerontologia*. 3 ed., Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011.

LICHTENSTEIN, A. H.; RASMUSSEN, H. YU, W. W.; EPSTEIN, S. R.; RUSSELL, R. M. Modified MyPyramid for Older Adults. *J Nutr.*, v. 138, p. 78-82, 2008.

MAÍRA F. FLÔRES A, ALEXANDRE MARTINS B, HELEN L. SCHIMIDT A, FRANCIELLI W. SANTOS C, IVÁN IZQUIERDO D,E,PÂMELA B. MELLO-CARPES B, FELIPE P. CARPES. Effects of green tea and physical exercise on memory impairments associated with aging. *Neurochemistry International*, v. 78, p. 53–60, 2014.

MARQUES, C. D. L. et al. A importância dos níveis de vitamina D nas doenças autoimunes. *Rev. Bras. Reumatol.*, Fev 2010, vol.50, no.1, p.67-80.

NOBBS, H. M. et al. Do dietary patterns in older age influence the development of cancer and cardiovascular disease: A longitudinal study of ageing *Clinical Nutrition*, p. 1-8, 2015.

OKABE Y, SHIMAZU T, TANIMOTO H. Higher bioavailability of isoflavones after a single ingestion of aglycone-rich fermented soybeans compared with glucoside-rich non-fermented soybeans compared with glucoside-rich non-fermented soybeans in Japanese postmenopausal women. *J sci Food Agric*. 2011.

Professor Responsável: \_\_\_\_\_

---

PROF<sup>a</sup>. DR<sup>a</sup>. SÔNIA MARIA MARQUES GOMES BERTOLINI

Coordenadora do Programa de Pós-Graduação em Promoção da Saúde