



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DO RECÔNCAVO DA BAHIA
PRÓ-REITORIA DE GESTÃO DE PESSOAL

EMENTA

**Curso: Reeducação alimentar - os macronutrientes e sua importância
na alimentação e saúde**
Carga horária - 30 horas/aula
Online síncrono

Público-Alvo

Servidores da UFRB.

Objetivo de Aprendizagem

Aumentar o conhecimento dos servidores sobre os macronutrientes que compõem sua alimentação diária com vistas a melhorar a escolha dos alimentos em quantidade e qualidade.

Metodologia

Aula expositiva através de Plataforma Online, utilizando slides do Power Point; Atividade de preenchimento do recordatório de 24h; Avaliação do curso por meio de atividade de avaliação quantitativa no word.

Principais Tópicos

- Macronutrientes: o que são e qual sua importância;
- Carboidratos: composição, tipos e recomendação;
- Proteínas: composição, tipos e recomendação;
- Lipídios: composição, tipos e recomendação;
- Apresentação da tabela TACO e de aplicativos para contagem dos macros;
- Atividade de preenchimento do recordatório de 24h.

INSTRUTOR/FACILITADOR:

Nayara Andrade de Oliveira

Bacharel em Nutrição e Especialista em Docência no Ensino Superior

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/5967660516087110>