

---

**Ano Letivo** 2017-18

---

**Unidade Curricular** NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO HUMANA

---

**Cursos** CIÊNCIAS FARMACÊUTICAS (Mestrado Integrado) (\*)

(\*) Curso onde a unidade curricular é opcional

---

**Unidade Orgânica** Faculdade de Ciências e Tecnologia

---

**Código da Unidade Curricular** 14881315

---

**Área Científica** CIÊNCIAS MÉDICAS

---

**Sigla**

---

**Línguas de Aprendizagem** Português-PT

---

**Modalidade de ensino** Presencial

---

**Docente Responsável** Marta Alexandra Belo Carrilho

DOCENTE	TIPO DE AULA	TURMAS	TOTAL HORAS DE CONTACTO (*)
Marta Alexandra Belo Carrilho	OT; PL; T	T1; PL1; OT1	15T; 15PL; 15OT

\* Para turmas lecionadas conjuntamente, apenas é contabilizada a carga horária de uma delas.

ANO	PERÍODO DE FUNCIONAMENTO*	HORAS DE CONTACTO	HORAS TOTAIS DE TRABALHO	ECTS
4º,3º	S2	15T; 15PL; 15OT	168	6

\* A-Anual;S-Semestral;Q-Quadrimestral;T-Trimestral

#### Precedências

Sem precedências

#### Conhecimentos Prévios recomendados

Não são necessários conhecimentos prévios.

#### Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências)

No final da unidade curricular o aluno será capaz de: conhecer a relação entre alimentação e nutrição; conhecer a influência da alimentação na saúde; reconhecer os principais fatores que determinam as escolhas alimentares; compreender a relação entre o metabolismo energético e a composição corporal; conhecer as principais características nutricionais dos alimentos e bebidas; conhecer as características nutricionais de diferentes padrões alimentares e o seu impacto na saúde dos indivíduos ao longo do ciclo de vida; conhecer as principais características e composição nutricional de suplementos alimentares comerciais, incluindo fórmulas de substituição do leite materno.

### **Conteúdos programáticos**

1. Perspetiva global sobre alimentação e nutrição;
  2. Malnutrição;
  3. Determinantes das escolhas alimentares;
  4. Necessidades e recomendações nutricionais no ciclo de vida;
  5. Características nutricionais dos alimentos e bebidas;
  6. Alimentos funcionais;
  7. Suplementos alimentares e fórmulas de substituição do leite materno;
  8. Padrões alimentares promotores de doença;
  9. Padrões alimentares promotores de saúde (alimentação mediterrânica);
  10. Padrões alimentares alternativos.
- 

### **Metodologias de ensino (avaliação incluída)**

Os conceitos teóricos serão apresentados com recurso a meios audiovisuais. Serão realizados exercícios e trabalhos práticos e de pesquisa. Nas horas de estudo autónomo, os estudantes devem aprofundar os conteúdos programáticos leccionados, pelo estudo dos materiais de apoio à UC e consulta da bibliografia recomendada.

Os estudantes podem optar por um formato de avaliação distribuída com exame final, que inclui um teste escrito, com uma classificação mínima de 9,5 valores, e trabalhos práticos realizados ou apresentados nas aulas teórico-práticas, com uma classificação mínima de 8 valores. A classificação final resultará da média ponderada das classificações do teste escrito (70%) e dos trabalhos práticos (30%), a qual se aplica também aos exames de época normal e de recurso. Serão dispensados de exame os estudantes que obtiverem classificação final igual ou superior a 10 valores.

---

### **Bibliografia principal**

Brown JE. Nutrition Throughout the Life Cycle, 4th ed., USA: Wadsworth Cengage Learning, 2011.

Centro de Segurança Alimentar e Nutrição, Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge (INSA), Tabela de Composição de Alimentos. Lisboa; 2006.

Garrow, J.S., James, W.P.T.; Ralph, A. Human Nutrition and Dietetics. 10th. ed.

Gropper S.S., Smith J.L., Groff J.L. Advanced Nutrition and Human Metabolism. 5 th. ed. Wadsworth, Cengage Learning, 2009.

Sizer, F., Whitney, E; Nutrition, Concepts and Controversies. 12 th. ed. Wadsworth, Cengage Learning; 2008.

**Academic Year** 2017-18

**Course unit** FOOD AND HUMAN NUTRITION

**Courses** PHARMACEUTICAL SCIENCES (Integrated Master's) (\*)

(\*) Optional course unit for this course

**Faculty / School** Faculdade de Ciências e Tecnologia

**Main Scientific Area** CIÊNCIAS MÉDICAS

**Acronym**

**Language of instruction** Portuguese\_PT

**Teaching/Learning modality** Presential

**Coordinating teacher** Marta Alexandra Belo Carrilho

Teaching staff	Type	Classes	Hours (*)
Marta Alexandra Belo Carrilho	OT; PL; T	T1; PL1; OT1	15T; 15PL; 15OT

\* For classes taught jointly, it is only accounted the workload of one.

#### Contact hours

T	TP	PL	TC	S	E	OT	O	Total
15	0	15	0	0	0	15	0	168

T - Theoretical; TP - Theoretical and practical ; PL - Practical and laboratorial; TC - Field Work; S - Seminar; E - Training; OT - Tutorial; O - Other

#### Pre-requisites

no pre-requisites

#### Prior knowledge and skills

No prior knowledge is required.

#### The students intended learning outcomes (knowledge, skills and competences)

At the end of the course the student will be able to: know the relationship between food and nutrition; Know the influence of food on health; Recognize the major factors that determine food choices; Understanding the relationship between energy metabolism and body composition; Know the main nutritional characteristics of food and beverages; Know the nutritional characteristics of different food patterns and their impact on the health of individuals throughout the life cycle; Know the main characteristics and nutritional composition of commercial food supplements, including breast milk substitution formulas.

#### Syllabus

1. A global perspective on food and nutrition;
2. Malnutrition;
3. Determinants of food choices;
4. Nutrition requirements and recommendations in the life cycle;
5. Nutritional characteristics of food and beverages;
6. Functional foods;
7. Dietary supplements and breast milk replacement formulas;
8. Disease-promoting dietary patterns;
9. Food standards for health promoters (Mediterranean food);
10. Alternative eating patterns.

### **Teaching methodologies (including evaluation)**

In this course classes, theoretical concepts will be taught with the aid of audio-visual methods, complemented with a practice component of discussion of practical cases and Exercises. During the autonomous study hours, students must practice the analysis and discussion of research articles and develop the theoretical concepts taught, through the study and consultation of the recommended bibliography;

The evaluation will be composed by a written test, with a minimum grade of 9.5, and practical work done or presented in theoretical-practical classes, with a minimum grade of 8 marks. The final grade will result from the weighted average of written test score (70%) and practical work (30%). This methodology of evaluation will also applies to the normal and resource exams. All students who achieve a final score of 10 points or above are considered approved.

---

### **Main Bibliography**

Brown JE. Nutrition Throughout the Life Cycle, 4th ed., USA: Wadsworth Cengage Learning, 2011.

Centro de Segurança Alimentar e Nutrição, Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge (INSA), Tabela de Composição de Alimentos. Lisboa; 2006.

Garrow, J.S., James, W.P.T.; Ralph, A. Human Nutrition and Dietetics. 10th. ed.

Gropper S.S., Smith J.L., Groff J.L. Advanced Nutrition and Human Metabolism. 5 th. ed. Wadsworth, Cengage Learning, 2009.

Sizer, F., Whitney, E; Nutrition, Concepts and Controversies. 12 th. ed. Wadsworth, Cengage Learning; 2008.