
Ano Letivo 2018-19

Unidade Curricular NUTRIÇÃO HUMANA

Cursos DIETÉTICA E NUTRIÇÃO (1.º ciclo)

Unidade Orgânica Escola Superior de Saúde

Código da Unidade Curricular 15191014

Área Científica DIETÉTICA E NUTRIÇÃO

Sigla

Línguas de Aprendizagem
Português - PT

Modalidade de ensino
presencial

Docente Responsável Maria Marta de Ascensão Teixeira Correia

DOCENTE	TIPO DE AULA	TURMAS	TOTAL HORAS DE CONTACTO (*)
Maria Marta de Ascensão Teixeira Correia	T; TP	T1; TP1	45T; 30TP

* 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
2º	S1	45T; 30TP	168	6

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

Precedências

Sem precedências

Conhecimentos Prévios recomendados

É aconselhável que o aluno possua conhecimentos teóricos da Anatomo-fisiologia humana bem como bioquímica para puderm retirar o máximo partido das aulas e puderm acompanhar o programa da UC. é igualmente recomendável que o aluno tenha a capacidade de análise e de interpretação de artigos científicos escritos em Inglês.

Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências)

No final desta unidade curricular pretende-se que os estudantes adquiram conhecimentos que lhes permitam:

- ? Conhecer a relação entre alimentação e nutrição;
- ? Conhecer a influência da alimentação na saúde dos indivíduos;
- ? Reconhecer os principais fatores que determinam as escolhas alimentares;
- ? Compreender a fisiologia do sistema gastrointestinal e as diferentes etapas do processo digestivo;
- ? Conhecer os nutrientes presentes nos alimentos e o seu metabolismo;
- ? Compreender o conceito de metabolismo energético e os principais fatores que o influenciam;
- ? Compreender a relação entre o metabolismo energético e a composição corporal;
- ? Conhecer e aplicar as recomendações nutricionais e energéticas de referência;
- ? Conhecer as principais características nutricionais dos alimentos e bebidas;
- ? Compreender e aplicar o conceito de alimentação saudável;
- ? Conhecer as características nutricionais de diferentes padrões alimentares e o seu impacto na saúde dos indivíduos.

Conteúdos programáticos

No âmbito desta unidade curricular irão ser abordados os seguintes temas:

1. Perspetiva global sobre alimentação e nutrição;
2. Malnutrição;
3. Fatores determinantes das escolhas alimentares;
4. Digestão e absorção;
5. Absorção e transporte dos nutrientes;
6. Metabolismo dos nutrientes;
7. Composição corporal;
8. Balanço energético;
9. Necessidades e recomendações nutricionais,
10. Tabelas de composição de alimentos;
11. Características nutricionais dos alimentos e bebidas;
12. Alimentos funcionais;
13. Conceito de alimentação saudável;
14. Padrões alimentares promotores de doença;
15. Padrões alimentares promotores de saúde (alimentação mediterrânica);
16. Alimentação vegetariana.

Metodologias de ensino (avaliação incluída)

Nas aulas teóricas irá privilegiar-se o método expositivo com recurso a meios audiovisuais. Na nas aulas teórico-práticas serão desenvolvidos trabalhos práticos que permitam a aplicação prática dos temas abordados na componente teórica, será também promovida a análise e debate dos temas estudados na unidade curricular.

Representa critério obrigatório para aprovação, a presença mínima, em dois terços, do total das aulas lecionadas. Os estudantes podem optar por um formato de avaliação distribuída com exame final, que inclui dois testes escritos, com uma classificação mínima de 9,5 valores, cada um, e trabalhos práticos realizados ou apresentados nas aulas teórico-práticas. A classificação final resultará da média ponderada das classificações dos testes escritos (80%) e de um trabalho prático final (20%), 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, J. E. Brown. Nutrition Now. 6th. ed. Wadsworth, Cengage Learning; 2008.

Centro de Segurança Alimentar e Nutrição, Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge (INSA), Tabela de Composição de Alimento. 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.

Institute of Medicine. DRI ? Applications in Dietary Planning. Washington: National Academy Press; 2003.

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

Academic Year 2018-19

Course unit HUMAN NUTRITION

Courses DIETETICS AND NUTRITION

Faculty / School Escola Superior de Saúde

Main Scientific Area DIETÉTICA E NUTRIÇÃO

Acronym

Language of instruction Portuguese - PT

Teaching/Learning modality Presential

Coordinating teacher Maria Marta de Ascensão Teixeira Correia

Teaching staff	Type	Classes	Hours (*)
Maria Marta de Ascensão Teixeira Correia	T; TP	T1; TP1	45T; 30TP

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

Contact hours

T	TP	PL	TC	S	E	OT	O	Total
45	30	0	0	0	0	0	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

It is highly recommended that students hold enough knowledge in Anatomy and physiology as well as biochemistry in order to make the most of the classes as well as follow the syllabus. It is also recommended that students have the ability to analyse and interpretate scientific papers written in english.

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

At the end of this course it is intended that students acquire skills and knowledge that enable them to:

- ? Know the relation between food and nutrition;*
- ? Recognize the influence of the diet of individual health;*
- ? Recognize the main factors that determine food choices;*
- ? Understand the basic physiology of the digestive system as well as the different steps of the digestive process;*
- ? Identify the nutrients present within food and its metabolism;*
- ? Understand the concept of energetic metabolism and its determinants;*
- ? Understand the relation between energetic metabolism and body composition;*
- ? Apply the nutritional and the energetic reference recommendations;*
- ? Know the principal nutritional characteristics of food and beverage;*
- ? Understand and apply the concept of healthy diet;*
- ? Recognize the nutritional characteristic of different eating patterns and their impact on the health of individuals.*

Syllabus

No âmbito desta unidade curricular irão ser abordados os seguintes temas:

1. Perspetiva global sobre alimentação e nutrição;
2. Malnutrição;
3. Fatores determinantes das escolhas alimentares;
4. Digestão e absorção;
5. Absorção e transporte dos nutrientes;
6. Metabolismo dos nutrientes;
7. Composição corporal;
8. Balanço energético;
9. Necessidades e recomendações nutricionais,
10. Tabelas de composição de alimentos;
11. Características nutricionais dos alimentos e bebidas;
12. Alimentos funcionais;
13. Conceito de alimentação saudável;
14. Padrões alimentares promotores de doença;
15. Padrões alimentares promotores de saúde (alimentação mediterrânica);
16. Alimentação vegetariana.

Teaching methodologies (including evaluation)

Theoretical classes will use mainly an exposition method approach with audio-visual support as needed. Theoretical-practical classes rely audio-visual support as needed. Theoretical-practical classes will use a more practical approach with group-works regarding the concepts learnt in the theoretical classes.

For approval in this course students are required to attend as least two thirds of the total of classes. Students can chose their evaluation by a final exam, that include two written tests, as well as practical work done throughout the semester, with a minimal classification in each test of 9.5 out of 20. Final classification will be the average of both written tests (80%) and practical work (20%). Students that hold a final classification of 10 or higher are dismissed from the final exam.

Main Bibliography

Brown, J. E. Brown. Nutrition Now. 6th. ed. Wadsworth, Cengage Learning; 2008.

Centro de Segurança Alimentar e Nutrição, Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge (INSA), Tabela de Composição de Alimento. 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.

Institute of Medicine. DRI ? Applications in Dietary Planning. Washington: National Academy Press; 2003.

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