
Ano Letivo 2021-22

Unidade Curricular NUTRIÇÃO HUMANA

Cursos DIETÉTICA E NUTRIÇÃO (1.º ciclo)

ORTOPROTESIA (1.º ciclo) (*)

(*) Curso onde a unidade curricular é opcional

Unidade Orgânica Escola Superior de Saúde

Código da Unidade Curricular 15191014

Área Científica DIETÉTICA E NUTRIÇÃO

Sigla

Código CNAEF (3 dígitos) 726

**Contributo para os Objetivos de
Desenvolvimento Sustentável - 2, 3, 12
ODS (Indicar até 3 objetivos)**

Línguas de Aprendizagem

Português - PT

Modalidade de ensino

presencial

Docente Responsável

Maria Palma Mateus

DOCENTE	TIPO DE AULA	TURMAS	TOTAL HORAS DE CONTACTO (*)
Maria Palma Mateus	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 estudante possua conhecimentos teóricos de anatomia e fisiologia humanas e de química orgânica, e que tenha tido aproveitamento à unidade curricular de Dietética Laboratorial. É ainda recomendável que o estudante tenha conhecimentos de inglês que permitam a análise e interpretação de artigos científicos neste idioma.

Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências)

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

1. Conhecer a relação entre alimentação e nutrição;
2. Compreender a influência da alimentação e da nutrição na saúde e qualidade de vida;
3. Compreender as diferentes etapas do processo digestivo;
4. Conhecer os nutrientes presentes nos alimentos e o seu metabolismo;
5. Compreender o conceito de metabolismo energético;
6. Compreender a relação entre o metabolismo energético e a composição corporal;
7. Compreender o conceito de estado nutricional;
8. Compreender a relação entre nutrição e estado nutricional;
9. Compreender o conceito de malnutrição e seus determinantes e consequências;
10. Conhecer e aplicar as recomendações nutricionais e energéticas de referência;
11. Compreender e aplicar o conceito de alimentação saudável;
12. Conhecer as características nutricionais de diferentes padrões alimentares.

Conteúdos programáticos

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

1. Conceitos gerais de nutrição e alimentação;
2. Nutrientes e metabolismo dos nutrientes;
 - 2.1. Digestão, absorção e transporte dos nutrientes;
3. Equilíbrio energético;
4. Composição corporal;
 - 4.1. Estado nutricional;
5. Malnutrição;
 - 5.1. Desnutrição proteico-calórica primária e secundária;
 - 5.2. Desequilíbrios nutricionais (obesidade e carências nutricionais);
6. Recomendações energéticas e nutricionais de referência;
7. Conceito de alimentação saudável e guias alimentares;
8. Alimentos funcionais e suplementos alimentares;
9. Padrões alimentares:
 - 9.1. Alimentação mediterrânica;
 - 9.2. Alimentação vegetariana;
 - 9.3. Alimentação sem glúten.

Metodologias de ensino (avaliação incluída)

Nas aulas teórico irá utilizar-se o método expositivo com recurso a meios audiovisuais, assim como o debate das temáticas abordadas, com recurso a pesquisa de literatura científica. Nas aulas teórico-práticas serão desenvolvidos trabalhos que permitam a aplicação dos temas abordados, tais como exercícios de cálculos de necessidades energéticas e nutricionais e de composição nutricional de refeições e alimentos com recurso a tabelas de composição de alimentos.

As aulas teóricas, teórico-práticas e a metodologia de avaliação serão preparadas de forma a que possam ser asseguradas em modo não presencial, caso a situação de pandemia assim o determine.

A avaliação da unidade curricular será feita através de um teste escrito (70%) e da realização de um trabalho de grupo (30%). Serão dispensados de exame os estudantes que obtiverem classificação final igual ou superior a 10 valores. É critério para admissão a exame de época normal, a realização do trabalho de grupo.

Bibliografia principal

Brown, J. E. 2019. Nutrition Now. 8th . ed. UK: Brooks Cole;

Centro de Segurança Alimentar e Nutrição. 2006. Tabela da Composição dos Alimentos. Lisboa: Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge;

Gropper S.S., Smith J.L CARR, T.P. 2018. Advanced Nutrition and Human Metabolism. 7th . Ed. USA. Wadsworth: Cengage Learning;

Institute of Medicine. 2003. Dietary Reference Intakes: Applications in Dietary Planning. Washington: National Academy Press;

Sizer, F., Whitney, E. 2017. Nutrition, Concepts and Controversies. 14th . ed. USA. Wadsworth: Cengage Learning;

Bibliografia Complementar

BENDER, D.A. 2008. Introduction to Nutrition and Metabolism. 4th . ed. USA: CRC Press. Taylor & Francis Group,

BOYLE, M.A., ROTH, S.L. 2010. Personal Nutrition. 7th . ed. USA. Wadsworth: Cengage Learning.

Os estudantes irão também realizar pesquisa dirigida de informação complementar, com recurso a revistas/jornais/organizações científicas disponíveis em suporte informático, com recurso à *internet* .

Academic Year 2021-22

Course unit HUMAN NUTRITION

Courses DIETETICS AND NUTRITION (1st Cycle)
ORTHOTICS AND PROSTHETICS (*)

(*) Optional course unit for this course

Faculty / School SCHOOL OF HEALTH

Main Scientific Area

Acronym

CNAEF code (3 digits) 726

Contribution to Sustainable Development Goals - SGD 2, 3, 12
(Designate up to 3 objectives)

Language of instruction Portuguese - PT

Teaching/Learning modality

Presential

Coordinating teacher

Maria Palma Mateus

Teaching staff	Type	Classes	Hours (*)
Maria Palma Mateus	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, and approval in the curricular unit of "Dietética Laboratorial". It is also recommended that students have the ability to analyse and interpret 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:

1. Know the relation between food and nutrition;
2. Understand the influence of food, and nutrition on health, and life quality;
3. Understand the different steps of the digestive process;
4. Know the nutrients present within the food and its metabolism;
5. Understand the concept of energetic metabolism;
6. Understand the relation between energetic balance and body composition;
7. Understand the concept of nutritional status;
8. Understand the relation between nutrition and nutritional status;
9. Understand the concept of malnutrition, its determinants, and consequences;
10. Know and apply the nutritional and the energetic reference recommendations;
11. Understand and apply the concept of healthy eating;
12. Know the nutritional characteristics of different eating patterns and their impact on health.

Syllabus

This course will cover the following topics:

1. General concepts of nutrition and food;
2. Nutrients and metabolism;
- 2.1. Digestion, nutrient absorption, and transport;
3. Energetic balance;
4. Body composition;
- 4.1. Nutritional status;
5. Malnutrition;
- 5.1. Primary and secondary malnutrition;
- 5.2. Nutritional imbalances;
6. Nutritional and energetic reference recommendations;
7. Healthy eating and food guides;
8. Functional food and food supplements ;
9. Dietary patterns;
- 9.1. Mediterranean dietary pattern;
- 9.2. Vegetarian dietary pattern;
- 9.3. Gluten-free dietary pattern.

Teaching methodologies (including evaluation)

Theoretical classes will be comprised of lectures with an expository method with audio-visual support. Theoretical-practical classes will use a more practical approach with teamwork activities, and resolution of exercises such as calculating nutritional needs and nutritional composition of meals, and conduct guided research in the scientific literature to allow the practical application of the topics covered. The classes and the evaluation methodology will be prepared so that they can be assured in a non-face-to-face manner if the current pandemic situation so determines.

The course assessment will be composed of a written test and a teamwork with each assessment component contributing respectively with 70% and 30% for the final grade. Students who achieve a final grade of 10 points will successfully conclude the course and be dismissed from the final examination.

To be admitted to the final examination in the first exam season, students are required to have concluded the teamwork.

Main Bibliography

Brown, J. E. 2019. Nutrition Now. 8th . ed. UK: Brooks Cole;

Centro de Segurança Alimentar e Nutrição. 2006. Tabela da Composição dos Alimentos. Lisboa: Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge;

Gropper S.S., Smith J.L CARR, T.P. 2018. Advanced Nutrition and Human Metabolism. 7th . Ed. USA. Wadsworth: Cengage Learning;

Institute of Medicine. 2003. Dietary Reference Intakes: Applications in Dietary Planning. Washington: National Academy Press;

Sizer, F., Whitney, E. 2017. Nutrition, Concepts and Controversies. 14th . ed. USA. Wadsworth: Cengage Learning;

Bibliografia Complementar

BENDER, D.A. 2008. Introduction to Nutrition and Metabolism. 4th . ed. USA: CRC Press. Taylor & Francis Group,

BOYLE, M.A., ROTH, S.L. 2010. Personal Nutrition. 7th . ed. USA. Wadsworth: Cengage Learning.