
Ano Letivo 2020-21

Unidade Curricular PLANEAMENTO DE DIETAS

Cursos DIETÉTICA E NUTRIÇÃO (1.º ciclo)

Unidade Orgânica Escola Superior de Saúde

Código da Unidade Curricular 15191019

Área Científica DIETÉTICA E NUTRIÇÃO

Sigla

Línguas de Aprendizagem Português-PT, Inglês-EN

Modalidade de ensino Presencial

Docente Responsável Dina Raquel Fernandes João

DOCENTE	TIPO DE AULA	TURMAS	TOTAL HORAS DE CONTACTO (*)
Dina Raquel Fernandes João	TP	TP1	45TP
LAURA ISABEL MACHADO SILVESTRE	T	T1	30T

* 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	S2	30T; 45TP	168	6

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

Precedências

NUTRIÇÃO HUMANA

Conhecimentos Prévios recomendados

Conhecimentos em alimentação e nutrição humana, anatomofisiologia e patologia humana.

Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências)

- Distinguir diferenças entre dietas normais e dietas terapêuticas;
- Descrever as características nutricionais/alimentares das principais dietas que compõem um manual de dietas;
- Conhecer métodos e ferramentas para avaliar a composição nutricional de dietas;
- Conhecer e aplicar as principais recomendações nutricionais e guias alimentares no planeamento e aconselhamento de dietas;
- Conhecer as etapas que compõem o processo de cuidado nutricional e saber prestar cuidados nutricionais e dietéticos seguindo essas mesmas etapas;
- Quantificar, planear e elaborar dietas personalizadas e respetivas orientações dietéticas em situações diversas, ao longo do ciclo de vida e em diferentes patologias

Conteúdos programáticos

1. Dietas e orientações nutricionais/ alimentares
 - 1.1. Dietas normais, dietas terapêuticas e o manual de dietas
 - 1.2. Composição nutricional de dietas
 - 1.3. Recomendações nutricionais e guias alimentares no planeamento e aconselhamento de dietas
 2. O processo de cuidado nutricional
 - 2.1. Etapas do processo de cuidado nutricional: avaliação nutricional, diagnóstico nutricional, intervenção e monitorização
 3. O processo de planeamento de dietas
 - 3.1. Definir o valor energético e nutricional de uma dieta
 - 3.2. Uso de tabelas alimentares para cálculo de dietas
 - 3.3. Método de doses equivalentes para cálculo rápido de dietas
 - 3.4. Redação de um plano alimentar
 - 3.5. Aconselhamento alimentar adicional
 4. Planeamento de dieta personalizada em situações diversas, no ciclo de vida e patologias (por exemplo: magreza, obesidade, diabetes mellitus, dislipidemias, doenças gastrointestinais)
-

Metodologias de ensino (avaliação incluída)

Nas aulas teóricas utiliza-se o método expositivo com recurso a meios audiovisuais. Nas aulas teórico-práticas utiliza-se métodos de ensino indireto: 1) realização de fichas de trabalho, onde os alunos terão que solucionar e discutir em grupo a resolução da ficha; 2) resolução de casos clínicos, onde os alunos terão que apresentar propostas de intervenção com discussão em aula.

Os estudantes podem optar por um formato de avaliação contínua, que inclui dois testes escritos. Os alunos terão que ter uma nota mínima de 9,5 valores em cada um dos testes. A classificação final resultará da média aritmética das classificações dos testes escritos. Serão dispensados de exame os estudantes que obtiverem classificação final igual ou superior a 9,5 valores.

Bibliografia principal

- Cuppari, L. Guia de Nutrição Clínica no Adulto. São Paulo: Editora Manole Lda, 2019.
- Garrow, J.S.; James, W.P.T.; Ralph, A. Human Nutrition and Dietetics. 10th. Ed.: Churchill Livingstone, 2000.
- Mahan, KL.; Escott-Stump, S. Krause's Alimentos, Nutrição e Dietoterapia. 12ª Ed. U.S.A.: Roca, 2008.
- Rolfes, SR; Pinna, K; Whitney, E. Understanding Normal and Clinical Nutrition. 12th edition. Wadsworth. International Cengage Learning; 2021.
- Shils, ME.; Olson, JA.; Shike, M; Ross, AC. Modern Nutrition in Health and Disease. 11th Ed. U.S.A.: Lippincott Williams & Wilkins, 2014.

Academic Year 2020-21

Course unit DIET PLANNING

Courses DIETETICS AND NUTRITION (1st Cycle)

Faculty / School SCHOOL OF HEALTH

Main Scientific Area

Acronym

Language of instruction Portuguese-PT, English-EN

Teaching/Learning modality Face to face

Coordinating teacher Dina Raquel Fernandes João

Teaching staff	Type	Classes	Hours (*)
Dina Raquel Fernandes João	TP	TP1	45TP
LAURA ISABEL MACHADO SILVESTRE	T	T1	30T

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

Contact hours

T	TP	PL	TC	S	E	OT	O	Total
30	45	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

NUTRIÇÃO HUMANA

Prior knowledge and skills

Knowledge on human food and nutrition, anatomy and physiology and human pathology.

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

- Distinguish differences between normal diets and therapeutic diets;
- Describe the nutritional / dietary characteristics of the main diets that make up a diet manual;
- Identify methods and apply tools that will assess the nutritional composition of diets;
- Identify and apply the main dietary recommendations and food guides in the planning and counseling of diets;
- Identify and describe the steps that make up the nutrition care process
- Provide nutritional and dietary care, following the nutrition care process;
- Quantify, plan and develop customized diets and respective dietary guidelines in various situations that occur throughout the life cycle.

Syllabus

1. Diet and nutritional / dietary guidelines

1.1. Normal diets, therapeutic diets and the diet manual

1.2. Nutritional composition of diets

1.3. Nutrition recommendations and food guidelines in planning and counseling diets

2. The nutrition care process

2.1. Stages of the nutrition care process: nutritional assessment, nutritional diagnosis, intervention and monitoring

3. The diets planning process

3.1. Estimating energy and nutritional requirements of a diet

3.2. Food tables for diet planning

3.3. Food exchange method for diet planning

3.4. Writing a individualized eating plan

3.5. Food counseling and education

4. Planning a personalized diet adapted to various situations in the life cycle and pathologies (eg: underweight, obesity, diabetes mellitus, dyslipidemia, gastrointestinal diseases)

Teaching methodologies (including evaluation)

In theoretical lessons, a direct teaching method will be used by means of audiovisual means. In practical lessons, indirect teaching methods will be used: 1) worksheets that students have to complete and discuss in groups; 2) Resolution of clinical case studies, where students will have to present proposals for nutritional intervention and promote class discussion.

Students can chose their continuous evaluation that include two written tests, with a minimal classification in each test of 9.5 out of 20. Final classification will be the average of both written tests. Students that hold a final classification of 9.5 or higher are dismissed from the final exam.

Main Bibliography

Cuppari, L. Guia de Nutrição Clínica no Adulto. São Paulo: Editora Manole Lda, 2019.

Garrow, J.S.; James, W.P.T.; Ralph, A. Human Nutrition and Dietetics. 10th. Ed.: Churchill Livingstone, 2000.

Mahan, KL.; Escott-Stump, S. Krause's Alimentos, Nutrição e Dietoterapia. 12ª Ed. U.S.A.: Roca, 2008.

Rolfes, SR; Pinna, K; Whitney, E. Understanding Normal and Clinical Nutrition. 12th edition. Wadsworth. International Cengage Learning; 2021.

Shils, ME.; Olson, JA.; Shike, M; Ross, AC. Modern Nutrition in Health and Disease. 11th Ed. U.S.A.: Lippincott Williams & Wilkins, 2014.