
Ano Letivo 2018-19

Unidade Curricular DIETÉTICA APLICADA

Cursos DIETÉTICA E NUTRIÇÃO (1.º ciclo)

Unidade Orgânica Escola Superior de Saúde

Código da Unidade Curricular 15191074

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	TP	TP1	30TP
Marta Alexandra Belo Carrilho	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
3º	S2	30T; 30TP	140	5

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

Precedências

NUTRIÇÃO HUMANA

Conhecimentos Prévios recomendados

Conhecimentos sólidos em Nutrição Humana, Dietoterapia e Planeamento de Dietas.

Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências)

Pretende-se que os estudantes adquiriram conhecimentos que lhes permitam conhecer e discutir temáticas específicas da área da Dietética e Nutrição, complementando conteúdos de unidades curriculares anteriores.

Os estudantes devem desenvolver competências para identificação e utilização de ferramentas informáticas no processo de prestação de cuidados nutricionais e aconselhamento alimentar e, adicionalmente, praticar as suas aptidões para elaboração de planos de ementas para a área da Restauração. Pretende-se ainda que os estudantes consigam adquirir conhecimentos para construção de planos de ementas adequados a populações-alvo específicas, tendo em conta o contexto Mediterrânico do nosso país e, também, as técnicas e recomendações para minimizar o desperdício alimentar.

Esta unidade curricular (UC) também tem como objetivo o desenvolvimento das capacidades de análise crítica, integrando conhecimentos de outras unidades curriculares da área científica da Dietética e Nutrição.

Conteúdos programáticos

1. Considerações práticas sobre construção de planos de ementas e de fichas técnicas; análise do rendimento de matérias-primas alimentares durante o processo de produção de refeições;
2. Análise do desperdício alimentar; Métodos para estudo e quantificação do desperdício alimentar; Propostas para redução do desperdício alimentar e reaproveitamento de produtos alimentares;
3. Alimentação Mediterrânica e Restauração; Critérios de elaboração de ementas em Restauração com base nos princípios da Alimentação Mediterrânica e culinária tradicional algarvia;
4. Análise crítica de métodos de emagrecimento;
5. Tecnologias da Informação aplicadas à Dietética e Nutrição; Noções básicas de *software* de folhas de cálculo; aplicações informáticas para registo da ingestão alimentar, cálculo de necessidades energéticas e identificação de captações alimentares.

Metodologias de ensino (avaliação incluída)

Nas aulas da UC serão apresentados os conteúdos programáticos através da exposição com recurso a meios audiovisuais, promovida a discussão em grupo dos temas, ilustrados exercícios de cálculo e levada a cabo pesquisa na literatura científica.

A avaliação da UC será feita através da elaboração de quatro relatórios, em grupo, a ser entregues no final de cada ponto dos conteúdos programáticos, cada um com a seguinte ponderação:

- Ponto 1 ? 17.5%
- Ponto 2 ? 17.5%
- Ponto 3 ? 17.5%
- Ponto 4 ? 17.5%

Para além dos trabalhos de grupo, os alunos terão que realizar um teste escrito com a ponderação de 30%, com nota mínima de 8 valores. Consideram-se aprovados os estudantes cujas médias ponderadas dos quatro relatórios, mais o teste escrito, seja igual ou superior a 10 valores. Para aprovação é também requerido que a nota de cada relatório não seja inferior a 10 valores.

A aprovação por exame consiste na obtenção de uma classificação igual ou superior a 10 valores num teste escrito.

Bibliografia principal

CENTRO DE SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRIÇÃO, Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela de Composição de Alimentos. Lisboa; 2006.

MAHAN, L. Kathleen, ESCOTT-STUMP, Sylvia, RAYMOND, Janice L. Krause's Food & the Nutrition Care Process. 13th ed. Saunders, 2011

Academic Year 2018-19

Course unit APPLIED DIETETICS

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	TP	TP1	30TP
Marta Alexandra Belo Carrilho	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	30	0	0	0	0	0	0	140

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

Prior knowledge in Human Nutrition, Diet therapy and Diet planning are required.

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

It is intended that students acquire knowledge that will allow them to know and discuss specific topics in the scientific area of Dietetics and Nutrition, complementing the knowledge acquired in previously taught courses.

Students must develop skills to identify and use computer applications in the nutritional care process and in food counselling. Additionally, they must practice their abilities for constructing meal plans for Catering institutions and acquire knowledge to adjust meal plans to specific populations, considering Portugal's Mediterranean setting and the need to minimize food waste.

This course also aims to develop students' capabilities for critical analysis of the evidence from the literature, integrating the contents from other courses in the Dietetics and Nutrition scientific area.

Syllabus

- 1. Information Technologies applied to Dietetics and Nutrition; basis of spreadsheet software; computer programs for registering food intake, calculating energy needs, and identifying meal capitations;*
- 2. Practical considerations on constructing meal plans and recipes; assessing the yield of food items during the meal preparation process;*
- 3. Assessment of food waste in Catering institutions; methods for studying and quantifying food waste; proposal of actions for reducing food waste and for reutilization of food items;*
- 4. Mediterranean Food Pattern; guidelines for meal and recipe planning in Catering institutions, based on the principles of the Mediterranean Food Pattern and on the traditional Algarve cooking habits.*
- 5. Critical analysis of fat-loss methods.*

Teaching methodologies (including evaluation)

During the classes of this course, the syllabus contents will be presented with the aid of audio-visual means, discussed between the students, illustrated with calculations, exemplified with the use of specific computer software, and research in the scientific literature.

The evaluation will be composed by four written group reports. Each report corresponds to a syllabus point and has the following weigh in the final classification:

Point 1 ? 17.5%

Point 2 ? 17.5%

Point 3 ? 17.0%

Point 4 ? 17.5%

Students will also have a mandatory written test assuming 30% of the final classification (8/20 minimal grade). All students with a final classification of 10 points or above are considered approved, as long as they obtain a classification of at least 10 points in each report.

Approval by final examination consists in obtaining a score of 10 points or above in a final individual exam.

Main Bibliography

CENTRO DE SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRIÇÃO, Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela de Composição de Alimentos. Lisboa; 2006.

MAHAN, L. Kathleen, ESCOTT-STUMP, Sylvia, RAYMOND, Janice L. Krause's Food & the Nutrition Care Process. 13th ed. Saunders, 2011