

---

**Ano Letivo** 2019-20

---

**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** Hugo Filipe Gago Silvestre

---

DOCENTE	TIPO DE AULA	TURMAS	TOTAL HORAS DE CONTACTO (*)
Hugo Filipe Gago Silvestre	T; TP	T1; TP1	22T; 30TP
Susana Filipa Viegas Rodrigues	T	T1	8T

\* 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. Alimentação Mediterrânica e Restauração; Critérios de elaboração de ementas em Restauração com base nos princípios da Alimentação Mediterrânica e culinária tradicional algarvia;
2. Considerações práticas sobre construção de planos de ementas e de fichas técnicas para diferentes populações;
3. Análise do desperdício alimentar; Métodos para estudo e quantificação do desperdício alimentar; Propostas para redução do desperdício alimentar e reaproveitamento de produtos alimentares;
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;
6. Atuação multidisciplinar em contextos específicos.

---

#### **Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular**

1. O ponto 1 dos conteúdos programáticos permitirá aos estudantes adequar refeições aos princípios da Alimentação Mediterrânica;
2. O ponto 2 capacitará os estudantes para a elaboração de planos de ementas para a área da Restauração, considerando as suas implicações nutricionais e económicas e, também, as características da população a quem se destinam;
3. O ponto 3 ajudará os estudantes a reconhecer, aplicar e desenvolver técnicas e recomendações para minimizar o desperdício alimentar;
4. O ponto 4 irá permitir que os estudantes treinem as suas competências de análise crítica, integrando conhecimentos de outras unidades curriculares da área científica da Dietética e Nutrição;
5. O ponto 5 irá permitir que os estudantes desenvolvam competências para identificação e utilização de ferramentas informáticas com aplicação no desempenho das funções do Nutricionista;
6. O ponto 6 capacitará os estudantes a desenvolverem uma visão multidisciplinar durante a sua atuação como profissionais de saúde.

---

#### **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 respetivos conteúdos programáticos, cada um com a seguinte ponderação:

Ponto 1 ∶ 10%

Ponto 2 ∶ 25%

Ponto 3 ∶ 25%

Ponto 4 ∶ 10%

Os estudantes 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, com ponderação de 50% na nota final mais 50% da média dos trabalhos.

---

### **Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular**

A organização da unidade curricular em aulas de cariz teórico e em aulas de cariz teórico-prático, que incluem a exposição teórica dos conteúdos programáticos com recurso a meios audiovisuais e a discussão e aplicação de conhecimentos através da elaboração de documentos e demonstração de procedimentos técnicos, implica o desenvolvimento de competências consideradas metas a atingir nesta unidade curricular.

Todos os pontos dos conteúdos programáticos serão apresentados em aulas teóricas, documentadas utilizando evidências científicas atualizadas, complementadas com componentes teórico-práticas que podem envolver interação dos estudantes com instituições e populações-alvo associadas com os conteúdos abordados.

Pretende-se envolver nos relatórios que constituirão as ferramentas de avaliação da unidade curricular uma componente de recolha de dados, com o apoio de entidades que desenvolvem ações na área da Restauração. Desta forma, os estudantes poderão adquirir as competências para discussão e elaboração de planos de ementas, construção de fichas técnicas, análise do desperdício alimentar e adequação de refeições aos princípios de uma Alimentação Mediterrânica, num contexto mais próximo daquele que seria um contexto laboral.

A elaboração de planos de ementas também será facilitada e otimizada se os estudantes recorrerem às diferentes ferramentas informáticas com aplicação às funções de Nutricionista, pelo que esta atividade contribuirá para o desenvolvimento de aptidões para utilizar sítios *web* e aplicações informáticas e, também, para o reconhecimento da importância destas ferramentas e do seu domínio.

As metodologias de ensino e as atividades preconizadas para a unidade curricular vão permitir e requerer que os estudantes integrem conhecimentos de unidades curriculares da área científica da Dietética e Nutrição lecionadas anteriormente, o que levará à aquisição de conhecimentos e desenvolvimento de competências através da aplicação prática dos conteúdos programáticos. Adicionalmente, a discussão dos conceitos teóricos através da análise de evidências científicas obtidas em revisões da literatura, contribuirá para o desenvolvimento da capacidade crítica dos estudantes e das aptidões para reportar e sumarizar conclusões.

---

### **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** 2019-20

**Course unit** APPLIED DIETETICS

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

**Faculty / School** SCHOOL OF HEALTH

**Main Scientific Area** DIETÉTICA E NUTRIÇÃO

**Acronym**

**Language of instruction** Portuguese - PT

**Teaching/Learning modality** presential

**Coordinating teacher** Hugo Filipe Gago Silvestre

Teaching staff	Type	Classes	Hours (*)
Hugo Filipe Gago Silvestre	T; TP	T1; TP1	22T; 30TP
Susana Filipa Viegas Rodrigues	T	T1	8T

\* 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 do 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 and promote sustainability.*

*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 and a multidisciplinary vision.*

### Syllabus

1. *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.*
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. *Critical analysis of fat-loss methods.*
5. *Information Technologies applied to Dietetics and Nutrition; basics of spreadsheet software; computer programs for registering food intake, calculating energy needs, and identifying meal capitations;*
6. *Multidisciplinary performance in specific contexts.*

#### **Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's learning objectives**

*The first point of the syllabus will allow students to adjust menu plans to the principles underlying the Mediterranean Food Pattern;*

*The second point of the syllabus will provide students with the knowledge to construct menu plans for Catering institutions, considering their nutritional and economic implications, and also the characteristics of the population for whom they are destined;*

*The third point will help students to recognize, apply and develop techniques and proposals for minimize food waste;*

*The fourth point in the syllabus will help students practicing their critical analysis skills, integrating knowledge from other previously taught courses;*

*The fifth point will allow students to develop the skills to identify and use computer programs with application in the Dietetics and Nutrition field;*

*The sixth point will allow students to develop a multidisciplinary vision during their performance as healthcare professional.*

---

#### **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 - 10%*
- *Point 2 - 25%*
- *Point 3 - 25%*
- *Point 4 - 10%*

*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. The reports also applies to exams of normal season and of appeal period (50% of reports and 50% of exams).*

### **Demonstration of the coherence between the teaching methodologies and the learning outcomes**

*The organization of the curricular unit in theoretical classes and in theoretical-practical classes, which include the theoretical exposition of the syllabus using audiovisual media and discussion and application of knowledge through the preparation of documents and demonstration of technical procedures, allow the development of skills considered goals to be achieved in this course.*

*All points of the syllabus will be presented in theoretical classes, documented using updated scientific evidence, complemented with theoretical-practical components that may involve students interaction with institutions and target populations associated with the contents addressed.*

*It's intended to involve in the reports that will constitute the evaluating of this course, a data collection component, with the support of entities that develop actions in Catering sector. In this way, students will be able to acquire the skills for discussing and preparing menu plans, construction of technical files, analyzing food waste and adjust meal to the principles underlying the Mediterranean Food Pattern, in a closer context to what would be in a work context.*

*The elaboration of menu plans will also be facilitated and optimized if students use the different computer tools with application to Nutritionist functions, so this activity will contribute to the development of skills to use websites and applications and, also, to demonstrate the importance of these tools and their domain.*

*The teaching methodologies and activities recommended for the curriculum unit will allow and require students to integrate knowledge from curricular units in the scientific area of Dietetics and Nutrition taught, which will lead to the acquisition of knowledge and skills development through the practical application of programmatic content. Additionally, the discussion of theoretical concepts through the analysis of scientific evidence obtained in literature reviews, will contribute to the development of the critical capacity and skills to report and summarize conclusions.*

---

### **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