

---

**Ano Letivo** 2021-22

---

**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**

---

**Código CNAEF** 726

---

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

- Saúde de qualidade;
- Produção e consumo sustentável;
- Ação climática.

**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	30T; 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
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 Alimentação Coletiva e Restauração; Critérios de elaboração de ementas com base nos princípios da Alimentação Mediterrânica e culinária tradicional algarvia;
2. Definição das capitações e das recomendações nutricionais para a população e grupos específicos;
3. Considerações práticas sobre construção de planos de ementas e de fichas técnicas para diferentes populações;
4. Conceito de sustentabilidade ambiental e alimentar;
5. Análise do desperdício alimentar; Métodos para estudo e quantificação do desperdício alimentar; Propostas para redução do desperdício alimentar e reaproveitamento de produtos alimentares;
6. Análise crítica de métodos de emagrecimento;
7. 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 capitações alimentares;
8. Atuação do Nutricionista em contextos específicos.

---

### 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 três 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 e 3 - 35%

Ponto 4 e 5 - 20%

Os estudantes terão que realizar um teste escrito com a ponderação de 35%, com nota mínima de 8 valores. Consideram-se aprovados os estudantes cujas médias ponderadas dos três 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.

### **Bibliografia principal**

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

Mahan, L. K., Escott-Stump, Sylvia, RAYMOND, J. L. (2017). Krause's Food & the Nutrition Care Process. 14th ed. Saunders.

Associação Portuguesa de Nutrição. (agosto de 2017). Alimentar o futuro: uma reflexão sobre sustentabilidade alimentar. Ebook nº 43 . Porto.

Associação Portuguesa de Nutrição. (Maio 2019). Manual de «Equivalentes» alimentares. Porto.

Gomes, S., Ávila, H., Oliveira, B., & Franchini, B. (2015). Capitações de Géneros Alimentícios para Refeições em Meio Escola: Fundamentos, Consensos e Reflexões. Porto.

Lima, R. M. ( julho de 2018). *Orientações sobre Ementas e Refeitórios Escolares*. Direção-Geral da Educação (DGE).

Ladeiras, L., Lima, R. M., & Lopes, A. (2012). *Bufetes Escolares - Orientações*. DGE.

Gregório, M. J., & Graça, P. (2015). *Orientações para o fornecimento de refeições saudáveis pelas entidades da economia social*. Lisboa.

---

**Academic Year** 2021-22

---

**Course unit** APPLIED DIETETICS

---

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

---

**Faculty / School** SCHOOL OF HEALTH

---

**Main Scientific Area**

---

**Acronym**

---

**CNAEF code** 726

---

**Contribution  
to  
Sustainable  
Development  
Goals**

Quality health;  
Sustainable production and con  
Climate action.

---

**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	30T; 30TP

\* 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 Portugals 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. *Definition of food quantities and nutritional recommendations for the populations and specific groups;*
  3. *Practical considerations on constructing meal plans and recipes;*
  4. *Concept of environmental and food sustainability;*
  5. *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;*
  6. *Critical analysis of fat-loss methods.*
  7. *Information Technologies applied to Dietetics and Nutrition; basics of spreadsheet software; computer programs for registering food intake, calculating energy needs, and identifying meal capitations;*
  8. *Nutritionist performance in specific contexts.*
- 

## 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 three written group reports. Each report corresponds to a syllabus point and has the following weigh in the final classification:*

- *Point 1 - 10%*
- *Point 2 and 3 - 35%*
- *Point 4 and 5 - 20%*

*Students will also have a mandatory written test assuming 35% 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).*

---

## Main Bibliography

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

Mahan, L. K., Escott-Stump, Sylvia, RAYMOND, J. L. (2017). Krause's Food & the Nutrition Care Process. 14th ed. Saunders.

Associação Portuguesa de Nutrição. (agosto de 2017). Alimentar o futuro: uma reflexão sobre sustentabilidade alimentar. Ebook nº 43 . Porto.

Associação Portuguesa de Nutrição. (Maio 2019). Manual de «Equivalentes» alimentares. Porto.

Gomes, S., Ávila, H., Oliveira, B., & Franchini, B. (2015). Capitações de Géneros Alimentícios para Refeições em Meio Escola: Fundamentos, Consensos e Reflexões. Porto.

Lima, R. M. ( julho de 2018). *Orientações sobre Ementas e Refeitórios Escolares*. Direção-Geral da Educação (DGE).

Ladeiras, L., Lima, R. M., & Lopes, A. (2012). *Bufetes Escolares - Orientações*. DGE.

Gregório, M. J., & Graça, P. (2015). *Orientações para o fornecimento de refeições saudáveis pelas entidades da economia social*. Lisboa.