English version at the end of this document

Ano Letivo	2017-18
Unidade Curricular	NUTRIÇÃO
Cursos	FARMÁCIA (1.º ciclo)
Unidade Orgânica	Escola Superior de Saúde
Código da Unidade Curricular	15201127
Área Científica	NUTRIÇÃO
Sigla	NUT
Línguas de Aprendizagem	Português-PT
Modalidade de ensino	Presencial; *Problem-based learning* .
Docente Responsável	Ezequiel António Marques Pinto

DOCENTE	TIPO DE AULA	TURMAS	TOTAL HORAS DE CONTACTO (*)
Ezequiel António Marques Pinto	PL; TP	TP1; PL1	45TP; 15PL

* 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	45TP; 15PL	140	5

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

Precedências

Sem precedências

Conhecimentos Prévios recomendados

Recomenda-se que os alunos possuam conhecimentos prévios de bioquímica e de anatomia e fisiologia humanas.

Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências)

No final desta unidade curricular pretende-se que os estudantes adquiram conhecimentos que lhes permitam conhecer a relação entre alimentação e nutrição, a influência da alimentação na saúde, os principais fatores que determinam as escolhas alimentares, a composição nutricional dos principais alimentos, a relação entre o metabolismo energético e a composição corporal, as recomendações nutricionais e energéticas de referência, o papel da nutrição e da alimentação na saúde ao longo do ciclo de vida e, também, conhecer as principais características e composição nutricional de suplementos alimentares comerciais, incluindo fórmulas de substituição do leite materno.

Conteúdos programáticos

1. Alimentação e nutrição: uma perspetiva global;

2. Malnutrição;

3. Determinantes das escolhas alimentares;

4. Composição corporal;

5. Balanço energético;

6. Necessidades e recomendações nutricionais,

7. Tabelas de composição de alimentos;

8. Características nutricionais dos alimentos e bebidas;

9. Alimentos funcionais;

10. Padrões alimentares promotores de doença;

11. Padrões alimentares promotores de saúde e alimentação mediterrânica;

12. Padrões alimentares alternativos;

13. Suplementos alimentares

14. Fórmulas de substituição do leite materno

Metodologias de ensino (avaliação incluída)

Nas aulas teórico-práticas irá utilizar-se o método expositivo com recurso a meios audiovisuais e também a discussão de artigos científicos e de estudos de caso relacionados com os conteúdos da unidade curricular. Nas aulas práticas serão desenvolvidos trabalhos práticos que permitam a aplicação prática dos temas abordados, tais como exercícios de cálculos de necessidades nutricionais, e realizada pesquisa acompanhada na literatura científica.

A avaliação da unidade curricular será feita através de um teste escrito (60%) e de um conjunto de trabalhos práticos (40%).

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 conjunto de trabalhos práticos.

Bibliografia principal

Centro de Segurança Alimentar e Nutrição, Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge (INSA), Tabela de Composição de Alimento. Lisboa; 2006.

Gropper S.S., Smith J.L., Groff J.L. Advanced Nutrition and Human Metabolism. 5 th. ed. Wadsworth, Cengage Learning, 2009.

Institute of Medicine. DRI ? Applications in Dietary Planning. Washington: National Academy Press; 2003.

Mahan, Kathleen L.; Escott-Stump, Sylvia. Krause ? Alimentos, Nutrição e Dietoterapia. 12ª Ed. U.S.A.: Roca, 2008.

Academic Year	2017-18
Course unit	NUTRIÇÃO
Courses	PHARMACY
Faculty / School	Escola Superior de Saúde
Main Scientific Area	NUTRIÇÃO
Acronym	NUT
Language of instruction	Portuguese-PT
Teaching/Learning modality	*Presencial* ; Problem-based learning
Coordinating teacher	Ezequiel António Marques Pinto

Teaching staff	Type	Classes	Hours (*)
Ezequiel António Marques Pinto	PL; TP	TP1; PL1	45TP; 15PL

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

Contact hours

T	TP	PL	TC	S	E	OT	O	Total
0	45	15	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

no pre-requisites

Prior knowledge and skills

It is recommended that students possess prior knowledge on biochemistry, human anatomy, and fisiology.

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 know the relation between food and nutrition, recognize the influence of the diet of individual health, recognize the main factors that determine food choices, identify the nutritional composition of common foods, know the association between metabolism and body composition, know the main references for nutritional guidelines, identify the role that nutrition plays during the life cycle, and also know the main characteristics of food and nutritional supplements, including breast milk substitution formulas.

Syllabus

1. Food intake and nutrition: a global perspective;

2. Malnutrition;

3. Main determinants of food choices;

4. Body composition;

5. Energy balance;

6. Nutritional needs and recommendations;

7. Portuguese food composition table;

8. Nutritional characteristics of foods and beverages;

9. Functional foods;

10. Diets that promote disease;

11. Diets that promote health and the Mediterranean diet;

12. Alternative diet patterns;

13. Food and nutrition supplements;

14. Breast milk substitutes.

Teaching methodologies (including evaluation)

Theoretic-practical classes will be comprised of lectures with an expositional method with audio-visual support, and also the discussion of relevant scientific articles. During the practical lectures, students will do practical exercises, such as the calculation of nutritional needs, and conduct guided research in the scientific literature. The course assessment will be composed by a written test and a set of practice exercises, with each assessment component contributing with 50% for the final grade. Students who achieve a final grade of 10 points will successfully conclude the course and be dismissed of final examination.

To be admitted to the final examination in the first exam season, students are required to have concluded the set of practice exercises.

Main Bibliography

Centro de Segurança Alimentar e Nutrição, Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge (INSA), Tabela de Composição de Alimento. Lisboa; 2006.

Gropper S.S., Smith J.L., Groff J.L. Advanced Nutrition and Human Metabolism. 5 th. ed. Wadsworth, Cengage Learning, 2009.

Institute of Medicine. DRI ? Applications in Dietary Planning. Washington: National Academy Press; 2003.

Mahan, Kathleen L.; Escott-Stump, Sylvia. Krause ? Alimentos, Nutrição e Dietoterapia. 12ª Ed. U.S.A.: Roca, 2008.