
Ano Letivo 2020-21

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

Docente Responsável Maria Palma Mateus

DOCENTE	TIPO DE AULA	TURMAS	TOTAL HORAS DE CONTACTO (*)
Maria Palma Mateus	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 anatomia e fisiologia humanas e de bioquímica.

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 e na qualidade de vida dos indivíduos e das comunidades, os principais fatores que determinam as escolhas alimentares, as características nutricionais dos principais grupos de alimentos, a relação entre o metabolismo energético e a composição corporal e os conceitos de malnutrição e de risco nutricional; as recomendações nutricionais e energéticas de referência, o papel da alimentação e da nutrição ao longo do ciclo de vida e, também, conhecer as principais características e composição nutricional das fórmulas de substituição do leite materno, das papas infantis e de alguns suplementos alimentares.

Conteúdos programáticos

1. Conceitos básicos de nutrição e alimentação;
2. Conceito de alimento e funções da alimentação;
3. Fatores que condicionam as escolhas alimentares;
4. Malnutrição e risco nutricional;
5. Necessidades e recomendações nutricionais e energéticas no ciclo de vida;
6. Alimentação saudável;
7. Características nutricionais dos alimentos e bebidas;
8. Alimentos funcionais;
9. Padrões alimentares promotores de saúde (Alimentação Mediterrânica; Dieta DASH);
10. Padrões alimentares alternativos (Alimentação vegetariana);
11. Fórmulas de substituição do leite materno;
12. Suplementos alimentares.

Metodologias de ensino (avaliação incluída)

Nas aulas teórico-práticas irá utilizar-se o método expositivo com recurso a meios audiovisuais, assim como a análise e resolução de exercícios e debate das temáticas abordadas, com recurso a pesquisa de literatura científica. Nas aulas práticas serão desenvolvidos trabalhos práticos que permitam a aplicação dos temas abordados, tais como exercícios de cálculos de necessidades nutricionais e de composição nutricional de refeições e alimentos com recurso às tabelas de composição de alimentos.

As aulas teóricas-práticas, práticas e a metodologia de avaliação serão preparadas de forma a que possam ser asseguradas em modo não presencial, caso a atual situação de pandemia assim o determine.

A avaliação da unidade curricular será feita através de um teste escrito (70%) e de um trabalho prático (30%). 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 dos trabalhos práticos.

Bibliografia principal

BROWN, J. E. 2019. Nutrition Now. 8th. ed. UK: Brooks Cole;

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

GROPPER S.S., SMITH J.L CARR, T.P. 2018. Advanced Nutrition and Human Metabolism. 7th. Ed. USA. Wadsworth: Cengage Learning;

INSTITUTE OF MEDICINE. 2003. Dietary Reference Intakes: Applications in Dietary Planning. Washington: National Academy Press;

MAHAN, KATHLEEN L.; ESCOTT-STUMP, SYLVIA. KRAUSE. 2008. Alimentos, Nutrição e Dietoterapia. 12ª Ed. U.S.A. Roca;

SIZER, F., WHITNEY, E. 2017. Nutrition, Concepts and Controversies. 14th. ed. USA. Wadsworth: Cengage Learning

Academic Year 2020-21

Course unit NUTRITION

Courses PHARMACY

Faculty / School SCHOOL OF HEALTH

Main Scientific Area

Acronym

Language of instruction
Portuguese - PT

Teaching/Learning modality
Presencial

Coordinating teacher Maria Palma Mateus

Teaching staff	Type	Classes	Hours (*)
Maria Palma Mateus	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 on health and life quality, and the main factors that determine food choices; identify the nutritional composition of common foods, know the association between metabolism and body composition and understand the concepts of malnutrition and nutritional risk; know the main references for nutritional guidelines; identify the role of nutrition during the life cycle, and also know the main characteristics of breast milk substitution formulas and baby porridge, as well of some food supplements.

Syllabus

1. Food intake and nutrition: basic concepts;
2. Food concept and functions;
3. Factors that influence food choices;
4. Malnutrition and nutritional risk;
5. Life cycle nutritional needs and recommendations;
6. Nutritional characteristics of food and beverages;
7. Functional food;
8. Healthy Eating;
9. Health-promoting eating patterns (Mediterranean food pattern; DASH Diet);
10. Alternative eating patterns (Vegetarian food pattern; Gluten-free pattern);
11. Breast milk replacement formulas;
12. Food supplements.

Teaching methodologies (including evaluation)

Theoretical-practical classes will be comprised of lectures with an expository method with audio-visual support, and also the resolution of exercises and conduct guided research in the scientific literature. In practical classes, the work will be developed to allow the practical application of the topics covered, such as exercises for calculating nutritional needs and nutritional composition of meals.

The classes and the evaluation methodology will be prepared so that they can be assured in a non-face-to-face manner if the current pandemic situation so determines.

The course assessment will be composed of a written test and a workgroup, with each assessment component contributing respectively with 70% and 30% for the final grade. Students who achieve a final grade of 10 points will successfully conclude the course and be dismissed from the final examination.

To be admitted to the final examination in the first exam season, students are required to have concluded the workgroup

Main Bibliography

BROWN, J. E. 2019. Nutrition Now. 8th. ed. UK: Brooks Cole;

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

GROPPER S.S., SMITH J.L CARR, T.P. 2018. Advanced Nutrition and Human Metabolism. 7th. Ed. USA. Wadsworth: Cengage Learning;

INSTITUTE OF MEDICINE. 2003. Dietary Reference Intakes: Applications in Dietary Planning. Washington: National Academy Press;

MAHAN, KATHLEEN L.; ESCOTT-STUMP, SYLVIA. KRAUSE. 2008. Alimentos, Nutrição e Dietoterapia. 12ª Ed. U.S.A. Roca;

SIZER, F., WHITNEY, E. 2017. Nutrition, Concepts and Controversies. 14th. ed. USA. Wadsworth: Cengage Learning.