
Ano Letivo 2021-22

Unidade Curricular NUTRIÇÃO

Cursos FARMÁCIA (1.º ciclo)

Unidade Orgânica Escola Superior de Saúde

Código da Unidade Curricular 15201127

Área Científica NUTRIÇÃO

Sigla NUT

Código CNAEF
726

**Contributo para os Objetivos de
Desenvolvimento Sustentável - 3; 12**
ODS (Indicar até 3 objetivos)

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

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 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 2021-22

Course unit NUTRITION

Courses PHARMACY

Faculty / School SCHOOL OF HEALTH

Main Scientific Area

Acronym

CNAEF code 726

Contribution to Sustainable Development Goals 3; 12

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

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 the 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 teamwork, 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 teamwork.

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.

