
Ano Letivo 2023-24

Unidade Curricular NUTRIÇÃO

Cursos FARMÁCIA (1.º ciclo)

Unidade Orgânica Escola Superior de Saúde

Código da Unidade Curricular 15201137

Área Científica DIETÉTICA E NUTRIÇÃO

Sigla

Código CNAEF (3 dígitos) 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; PL2	40TP; 30PL

* 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
2º	S2	40TP; 15PL	130	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 objetivos específicos da UC são:

Identificar as principais características, funções e fontes alimentares dos macronutrientes e dos nutrientes reguladores;

Descrever a relação entre o metabolismo energético e a composição corporal;

Descrever os conceitos de malnutrição e de risco nutricional;

Conhecer as recomendações nutricionais e energéticas de referência ao longo do ciclo de vida e em algumas doenças metabólicas crónicas e as especificidades nutricionais e de utilização de suplementos alimentares, das fórmulas de substituição do leite materno e das papas infantis.

Conteúdos programáticos

1. Conceito de alimento e funções da alimentação;
2. Conceitos gerais de nutrição;
3. Conceito de Alimentação Saudável;
4. Equilíbrio energético e peso composição corporal;
5. Necessidades e recomendações nutricionais e energéticas no ciclo de vida;
6. Malnutrição e risco nutricional;
7. Obesidade
8. Diabetes *mellitus* ;
9. Doença cardiovascular;
10. Suplementos alimentares
11. Fórmulas de substituição do leite materno e papas infantis;
12. Padrões alimentares promotores de saúde (Alimentação Mediterrânica).

Metodologias de ensino (avaliação incluída)

Nas aulas TP irá utilizar-se o método expositivo com recurso a meios visuais, à análise e resolução de exercícios e debate dos temas abordados, com recurso a pesquisa de literatura científica. Nas aulas PL serão desenvolvidos trabalhos práticos que permitam a aplicação dos conhecimentos adquiridos, como exercícios de cálculo de necessidades nutricionais e de composição nutricional de alimentos e de receitas confeccionadas, com recurso a tabelas de composição de alimentos.

A avaliação da UC consiste num teste escrito (80%) e num trabalho de grupo (20%). É requisito para aprovação que os estudantes obtenham nota mínima de 9,5 valores em TE e TG.

São 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 trabalho de grupo.

Estudantes com presença a todas as aulas PL (salvo justificação válida prevista no Regulamento Avaliação UAlg) terão um acréscimo de 2,5% na classificação final.

Bibliografia principal

AWASTHI, M. (2018) Nutrition at a Glance. New Delhi: Astral International Pvt Ltd. Disponível em: <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=e000xww&AN=2631435&lang=pt-pt&site=ehost-live&scope=site>;
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
D r . R i c a r d o J o r g e ;
GROPPER S.S., SMITH J.L CARR, T.P. 2018. Advanced Nutrition and Human Metabolism. 7th. Ed. USA. Wadsworth: Cengage Learning;
MAHAN, KATHLEEN L.; ESCOTT-STUMP, SYLVIA. KRAUSE. 2008. Alimentos, Nutrição e Dietoterapia. 12ª Ed. USA. Roca;
SIZER, F., WHITNEY, E. 2017. Nutrition, Concepts, and Controversies. 14th. ed. USA. Wadsworth: Cengage Learning

A bibliografia específica de alguns temas será disponibilizada através da Tutoria Eletrónica.

Academic Year 2023-24

Course unit NUTRITION

Courses PHARMACY (1st cycle)

Faculty / School SCHOOL OF HEALTH

Main Scientific Area

Acronym

CNAEF code (3 digits) 726

Contribution to Sustainable Development Goals - SGD (Designate up to 3 objectives) 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; PL2	40TP; 30PL

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

Contact hours

T	TP	PL	TC	S	E	OT	O	Total
0	40	15	0	0	0	0	0	130

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 of biochemistry, human anatomy, and physiology.

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 relationship 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. Concept of food and functions of food;
2. General concepts of nutrition;
3. Concept of Healthy Eating;
4. Energy balance and body weight and composition;
5. Nutritional and energetic needs and recommendations in the life cycle;
6. Malnutrition and nutritional risk;
7. Obesity
8. Diabetes mellitus;
9. Cardiovascular disease;
10. Food supplements
11. Breastmilk replacement formulas and baby food;
12. Health-promoting dietary patterns (Mediterranean Food).

Teaching methodologies (including evaluation)

In the TP classes, the expository method will be used, using visual means, the analysis and resolution of exercises, and the debate of the topics covered, using scientific literature research. In PL classes, practical work will be developed that will allow the application of acquired knowledge, such as exercises to calculate nutritional needs and nutritional composition of foods and prepared recipes, using food composition tables.

The UC assessment consists of a written test (80%) and a teamwork (20%). It is a requirement for approval that students obtain a minimum score of 9.5 in WT and TW. Students who obtain a final classification equal to or greater than 10 are exempt from the exam. It is a criterion for admission to the regular exam, the completion of teamwork.

Students attending all PL classes (unless valid justification is provided for in the UAlg Assessment Regulation) will have an increase of 2.5% in the final classification.

Main Bibliography

AWASTHI, M. (2018) Nutrition at a Glance. New Delhi: Astral International Pvt Ltd. Disponível em: <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=e000xww&AN=2631435&lang=pt-pt&site=ehost-live&scope=site>;
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;
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.

The specific bibliography of some topics is made available through Electronic Tutoring.