
Ano Letivo 2020-21

Unidade Curricular ALIMENTAÇÃO E SAÚDE

Cursos SEGURANÇA E HIGIENE ALIMENTAR

Unidade Orgânica Instituto Superior de Engenharia

Código da Unidade Curricular 18101003

Área Científica BIOLOGIA E BIOQUÍMICA, FORMAÇÃO GERAL E CIENTÍFICA

Sigla FGC

Línguas de Aprendizagem
Português

Modalidade de ensino
Presencial

Docente Responsável Jessie Mara Donaire Bosisio de Melo

DOCENTE	TIPO DE AULA	TURMAS	TOTAL HORAS DE CONTACTO (*)
Jessie Mara Donaire Bosisio de Melo	TP	TP1	37.5TP
Gil Vicente da Conceição Fraqueza	TP	TP1	37.5TP

* 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
1º	S1	75TP	150	6

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

Precedências

Sem precedências

Conhecimentos Prévios recomendados

Não aplicável

Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências)

Reconhecer a alimentação como factor primordial na manutenção da saúde e da qualidade de vida das populações humanas.

Identificar os principais factores que determinam as escolhas e hábitos alimentares dos indivíduos.

Compreender os mecanismos de digestão, absorção e excreção dos nutrientes no organismo.

Conhecer os principais grupos de alimentos e as fontes alimentares dos nutrientes.

Identificar os potenciais benefícios para a saúde associadas à uma alimentação equilibrada.

Conhecer benefícios e riscos dos alimentos.

Reconhecer a importância da Toxicologia como determinante na melhoria da qualidade dos alimentos, bem como do ambiente e da saúde das populações.

Identificar moléculas tóxicas que se encontrem presentes nos alimentos, bem como modos de diminuir a sua presença em alimentos.

Relacionar e utilizar os conceitos adquiridos nesta unidade curricular no contexto global do Curso Técnico Superior Profissional em Segurança e Higiene Alimentar.

Conteúdos programáticos

Conceitos e classificação de alimentos e nutrientes.

Utilização dos alimentos pelo organismo. Processos de digestão e absorção dos nutrientes.

Tabela de composição de alimentos portugueses ? Características e utilização.

Princípios da culinária saudável.

Nutrição ao longo do ciclo de vida. Desequilíbrios nutricionais.

Elementos de toxicologia.

Compostos tóxicos presentes em alimentos como resultado de contaminação externa ou como resultado de transformação dos seus componentes durante o seu processamento. Métodos de diminuir a presença destes compostos nos alimentos. Seus efeitos biológicos.

Compostos tóxicos presentes naturalmente em vegetais e animais. Seus efeitos biológicos.

Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular

Não aplicável

Metodologias de ensino (avaliação incluída)

As estratégias de ensino serão baseadas na aprendizagem de conteúdos teóricos e teórico-práticos através da abordagem de temas relevantes no âmbito da unidade curricular, tendo por objectivo a apresentação escrita e oral de seminários.

A avaliação de conhecimentos incidirá sobre a apresentação escrita e oral de dois trabalhos de pesquisa/seminários desenvolvidos durante o semestre sobre temas de interesse no âmbito da unidade curricular (ponderação de 50% para cada trabalho).

As apresentações dos dois seminários terão lugar em datas a serem acordadas com os alunos.

A classificação final da unidade curricular resultará da média das classificações obtidas nos referidos seminários.

Os alunos que obtiverem uma classificação média igual ou superior a dez (10) valores estão dispensados de exame final.

Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular

Não aplicável

Bibliografia principal

ALMEIDA, M. D. V.; AFONSO, C. I. P. N. ? Princípios Básicos de Alimentação e Nutrição. Universidade Aberta. Lisboa, 1997.

BREDA, J. ? Fundamentos de Higiene Alimentar e Nutrição. Instituto Nacional de Formação Turística, 1998.

CARMO, I. ? Alimentação Segura, Alimentação Saudável. Editora Dom Quixote, 3ª edição. Lisboa, 2008.

CARMO, I. ? Refeições Marcas Calorias. Editora Dom Quixote. Lisboa, 2007.

CENTRO DE SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRIÇÃO, INSTITUTO NACIONAL DE SAÚDE DR. RICARDO JORGE (INSA). ? Tabela de Composição de Alimentos. Lisboa, 2006.

ALTUG, T., Introduction to Toxicology and Food. CRC Press. Boca Raton. Florida. 2003.

HELPERICH, W. e Winter, C, K., Food Toxicology. CRC Press. New York. 2001.

KLAASSEN, C.D. and Watkins III, J.B., Casarett & Douls Toxicology: The Basic Science of Poisons. 8Th Edition McGraw-Hill. New York. 2013.

SHIBAMOTO, T. e BJELDANES, L.F., Introduction to Food Toxicology. 2nd . Edition. Academic Press London. 2009.

Academic Year 2020-21

Course unit FOOD AND HEALTH

Courses

Faculty / School INSTITUTE OF ENGINEERING

Main Scientific Area

Acronym

Language of instruction Portuguese

Teaching/Learning modality

Coordinating teacher Jessie Mara Donaire Bosisio de Melo

Teaching staff	Type	Classes	Hours (*)
Jessie Mara Donaire Bosisio de Melo	TP	TP1	37.5TP
Gil Vicente da Conceição Fraqueza	TP	TP1	37.5TP

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

Contact hours

T	TP	PL	TC	S	E	OT	O	Total
0	75	0	0	0	0	0	0	150

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

The students intended learning outcomes (knowledge, skills and competences)

Syllabus

Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's learning objectives

Teaching methodologies (including evaluation)

Demonstration of the coherence between the teaching methodologies and the learning outcomes

Main Bibliography