

Unidade Curricular	Alimentação Humana	Área Científica	Terapia e Reabilitação
CTeSP em	Estética, Cosmética e Bem-Estar	Escola	Escola Superior de Saúde de Bragança
Ano Letivo	2021/2022	Ano Curricular	2
Nível	0-2	Créditos ECTS	4.0
Tipo	Semestral	Semestre	1
Código	4092-658-2101-00-21		
Horas totais de trabalho	108	Horas de Contacto	T - TP - PL - TC - S - E - OT - O 45

T - Ensino Teórico; TP - Teórico Prático; PL - Prático e Laboratorial; TC - Trabalho de Campo; S - Seminário; E - Estágio; OT - Orientação Tutórica; O - Outra

Nome(s) do(s) docente(s) Ana Manuela Onofre Meireles

### Resultados da aprendizagem e competências

No fim da unidade curricular o aluno deve ser capaz de:

1. Conhecer os conceitos gerais de Dietética, Nutrição e Alimentação.
2. Conhecer as regras básicas da alimentação saudável e a sua adaptação a diferentes estilos de vida, práticas e padrões culturais.
3. Reconhecer que cada indivíduo tem necessidades nutricionais distintas.
4. Conhecer as diferentes técnicas de avaliação do estado nutricional e de avaliação dietética.

### Pré-requisitos

Não aplicável

### Conteúdo da unidade curricular

Conceitos gerais de Dietética, Nutrição e Alimentação; Alimentação saudável na idade adulta; Estilo de vida saudável; Avaliação do estado nutricional; Práticas e padrões culturais; Necessidade nutricionais na idade adulta; Alimentação, nutrição e estética; Alimentação, nutrição e envelhecimento saudável.

### Conteúdo da unidade curricular (versão detalhada)

1. Conceitos gerais de Dietética, Nutrição e Alimentação
2. Alimentação saudável na idade adulta
  - Índice de Alimentação Saudável
  - Diretrizes para uma alimentação saudável
3. Estilo de vida saudável
  - Conceito
  - Determinantes da saúde
  - Promoção da saúde
4. Avaliação do estado nutricional
  - Antropometria
  - Bioquímica
  - Clínica
  - Dietética
5. Práticas e padrões culturais
6. Necessidade nutricionais na idade adulta
  - Necessidades e recomendações nutricionais
7. Alimentação, nutrição e estética
8. Alimentação, nutrição e envelhecimento saudável

### Bibliografia recomendada

1. Mahan, L. K. , Escott-Stump, S. (2010) Krause: Alimentos, Nutrição e Dietoterapia (12ª Edição). São Paulo: Elsevier.
2. Thomas, B. , The British Dietetic Association (2001). Manual de Prática Dietética. Lisboa: Instituto Piaget.
3. Insel, P. , Turne, R. E. , Ross, D. (2001) Nutrition. Massachusetts: Jones and Barlett Publishers.
4. Rossi L, Poltronieri F (2019). Tratado de nutrição e dietoterapia. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan.
5. FAO/WHO/UNU (2001). Human Energy Requirements. Rome: FAO.

### Métodos de ensino e de aprendizagem

Os conteúdos programáticos serão lecionados de forma expositiva, sendo incentivado o debate, a análise e reflexões de situações práticas. É promovida a participação ativa do estudante no processo de aprendizagem. Será efetuada orientação tutorial dos trabalhos autónomos do estudante.

### Alternativas de avaliação

1. Avaliação contínua - (Ordinário, Trabalhador) (Final)
  - Prova Intercalar Escrita - 70% (Prova Escrita)
  - Trabalhos Práticos - 30% (Apresentação e discussão de trabalhos)
2. Avaliação final - (Ordinário) (Recurso, Especial)
  - Exame Final Escrito - 100% (Exame final)
3. Avaliação final -TE - (Trabalhador) (Final, Recurso, Especial)
  - Exame Final Escrito - 100% (Exame final)

### Língua em que é ministrada

Português, com apoio em inglês para alunos estrangeiros

### Validação Eletrónica

Ana Manuela Onofre Meireles	Isabel Cristina Jornal Freire Pinto	Juliana Almeida de Souza	Adília Maria Pires da Silva Fernandes
15-11-2021	15-11-2021	15-11-2021	16-11-2021