

Unidade Curricular	Técnicas de Alimentação Saudável	Área Científica	Terapia e Reabilitação
CTeSP em	Alimentação Saudável	Escola	Escola Superior de Saúde de Bragança
Ano Letivo	2022/2023	Ano Curricular	1
Tipo	Semestral	Semestre	2
Horas totais de trabalho	189	Horas de Contacto	T - - TP - - PL - - TC - - S - - E - - OT 90 O - -
Nível	0-1	Créditos ECTS	7.0
Código	4050-744-1105-00-22		

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) Filipe Daniel de Almeida Ferreira, Hugo Miguel Antunes Campos Canelas, Juliana Almeida de Souza

### Resultados da aprendizagem e competências

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

1. Conhecer os Conceitos Gerais de Dietética
2. Identificar as necessidades nutricionais na idade adulta
3. Aplicar as diferentes técnicas de avaliação do estado Nutricional
4. Realizar o diagnóstico nutricional e todo o processo de cuidado dietético segundo a metodologia PES
5. Aplicar e calcular as diferentes técnicas de avaliação dietética
6. Reconhecer os sistemas de suporte Nutricional e a sua utilização
7. Aprender a modificar os Hábitos Alimentares de acordo com o objetivo dietético

### Pré-requisitos

Antes da unidade curricular o aluno deve ser capaz de:  
Nenhum

### Conteúdo da unidade curricular

Conceitos Gerais de Dietética. Dietética na Idade Adulta, em diferentes Práticas, Padrões Culturais e no Desporto. Avaliação do Estado Nutricional. Processos e Modelos de Cuidado Dietético. Sistemas de Suporte Nutricional. Modificação do Hábitos Alimentares.

### Conteúdo da unidade curricular (versão detalhada)

1. Conceitos Gerais de Dietética
  - Leis fundamentais da alimentação
  - Dietary Reference Intakes
  - Tabela da composição de alimentos portugueses
2. Dietética na Idade Adulta
  - Cálculo da necessidades energética individuais
  - Cálculo da necessidades nutricionais individuais: proteína, lípidos, glícidos, fibra dietética, água
  - Determinação da necessidades individuais de vitaminas e minerais
  - Recomendações alimentares para a população em geral
  - Planeamento alimentar individual
3. Avaliação do Estado Nutricional
  - Antropometria
  - Avaliação bioquímica e laboratorial
  - Avaliação clínica
  - Avaliação dietética
4. Processos e Modelos de Cuidado Dietético
  - Etapas do Cuidado Dietético
  - Diagnóstico nutricional de acordo com a metodologia PES
  - Sistemas de Suporte Nutricional: Oral, Suplementação oral, Enteral e Parenteral
5. Modificação do Hábitos Alimentares
  - Fundamentação, Objetivos e Métodos
  - O Aconselhamento Dietético
  - Representações gráficas de alimentação saudável
6. Práticas e Padrões Culturais
  - Padrões alimentares vegetarianos
  - Padrão alimentar fast-food
  - Padrão alimentar mediterrâneo
  - Alimentação em situação de insegurança alimentar e em catástrofes
  - Alimentação e consumo de substâncias ilícitas e lícitas: álcool, tabaco, cessação tabágica
  - Nutrição no exercício físico e Desporto

### Bibliografia recomendada

1. Mahan, L. K. , Escott-Stump, S. (1998) Krause: Alimentos, Nutrição e Dietoterapia (9ª Edição). São Paulo: Roca.
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. Horta, L. (2000) Nutrição no Desporto (2ª Edição). Lisboa: Editorial Caminho.
5. "The Journal of Nutrition", Disponíveis em: <http://jn.nutrition.org/> & Publicações do Institute of Medicine, Disponíveis em: <http://www.iom.edu/>

### Métodos de ensino e de aprendizagem

As aulas TP serão lecionadas através da exposição dos conteúdos teóricos, recorrendo ao debate e a resolução de exercícios rápidos que promovam a participação ativa do estudante. As aulas PL consistirão no treino de técnicas de avaliação nutricional e dietética, simulação de consulta e resolução de exercícios práticos. Na orientação tutorial prestar-se-á apoio aos trabalhos autónomos do estudante.

### Alternativas de avaliação

- Avaliação distributiva (em 2 momentos): - (Ordinário, Trabalhador) (Final, Recurso, Especial)
- Trabalhos Práticos - 50% (Componente teórico-prática. Aplica-se nota mínima segundo do regulamento pedagógico.)
- Estudo de Casos - 50% (Componente prática laboratorial. Aplica-se nota mínima segundo do regulamento pedagógico.)

**Língua em que é ministrada**

Português, com apoio em inglês para alunos estrangeiros

**Validação Eletrónica**

Filipe Daniel de Almeida Ferreira, Hugo Miguel Antunes Campos Canelas, Juliana Almeida de Souza	Ana Maria Geraldes Rodrigues Pereira	Josiana Adelaide Vaz	Adília Maria Pires da Silva Fernandes
03-01-2023	03-01-2023	05-01-2023	07-01-2023