

Unidade Curricular	Nutrição	Área Científica	Terapia e Reabilitação
CTeSP em	Restauração e Inovação Alimentar	Escola	Escola Superior de Comunicação, Administração e Turismo de Mirandela
Ano Letivo	2019/2020	Ano Curricular	1
Tipo	Semestral	Semestre	2
Nível	0-1	Créditos ECTS	6.0
Código	4084-617-1204-00-19		
Horas totais de trabalho	162	Horas de Contacto	T - TP - PL - TC - S - E - OT 60 O 102

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

Nome(s) do(s) docente(s) Maria Eugénia Madureira Gouveia, Maria da Conceição Constantino Fernandes

### Resultados da aprendizagem e competências

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

1. Compreender os mecanismos de digestão, absorção e excreção dos nutrientes no organismo.
2. Identificar funções orgânicas dos nutrientes e consequências do seu défice/excesso.
3. Conhecer as recomendações nutricionais ao longo do ciclo de vida.
4. Elaborar planos de alimentação em função das necessidades energéticas e de nutrientes, e das características dos alimentos.
5. Elaborar ementas.
6. Utilizar os conhecimentos no âmbito da identificação de desequilíbrios nutricionais.
7. Doses de referência (DRV) para nutrientes e UL para vitaminas e minerais
8. Normas de qualidade e rotulagem dos alimentos

### Pré-requisitos

Antes da unidade curricular o aluno deve ser capaz de:

Conhecimentos básicos em Bioquímica, Química Alimentar e Biologia

### Conteúdo da unidade curricular

1. Noções de nutrição: conceitos de nutrientes e alimentos
2. Nutrientes e metabolismo: digestão, absorção e excreção. Nutrientes energéticos e reguladores;
3. Padrão nutricional ideal: requisitos nutricionais, ingestas recomendadas;
4. Regras de alimentação saudável.
5. Alimentação em função da idade e estado fisiológico.
6. Composição corporal e sua avaliação.
7. Alimentos funcionais: vitaminas, minerais e processamento alimentar.
- 8- Normas de qualidade e rotulagem dos alimentos

### Conteúdo da unidade curricular (versão detalhada)

1. Noções de nutrição
  - Conceitos de nutrientes, funções, fontes e tipos de alimentos
2. Nutrientes e metabolismo
  - Noções gerais de digestão, absorção e excreção.
  - Nutrientes energéticos e reguladores;
  - Fibras, efeitos fisiológicos
3. Padrão nutricional ideal
  - Requisitos nutricionais e ingestões recomendadas.
4. Regras de alimentação saudável.
  - Roda dos alimentos e Pirâmide alimentar
5. Alimentação em função da idade e estado fisiológico
  - Patologias associadas a regimes incorretos.
6. Composição Corporal e sua avaliação
  - Métodos antropométricos (IMC, DC)
  - Métodos bioquímicos
7. Alimentos funcionais
  - Vitaminas, oligoelementos e processamento alimentar.
  - Importância dos PUFAS S
8. Normas de qualidade e rotulagem dos alimentos
  - Doses de Referência (DRV) para os nutrientes
  - Análise do Risco e ULs para vitaminas e minerais

### Bibliografia recomendada

1. Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, Centro de Segurança Alimentar e Nutrição. 2006. Tabela de Composição Alimentar.
2. Garrow, J. & James, W. 1997. Human Nutrition and Dietetics. 9ª ed. Longman Group UK Limited. New York, USA.
3. Gonçalves Ferreira, F. 1994. Nutrição Humana. Fundação Calouste Gulbenkian, Lisboa
4. EFSA site- [www.efsa.europa.eu](http://www.efsa.europa.eu) for Cientific Opinions, Technical Reports, etc
5. EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition, and Allergies. 2010. Scientific Opinion on principles for deriving and applying Dietary Reference Values. EFSA Journal, 8(3):1458 [30 pp.].

### Métodos de ensino e de aprendizagem

Exposição de conteúdos teóricos via apresentações PowerPoint, pesquisa e análise de documentação específica. Serão colocadas questões relacionadas, para incentivar o debate e participação no processo de aprendizagem. Elaboração de inquéritos alimentares, interpretação de parâmetros nutricionais e toxicológicos, elaboração de dietas. Também será usada a plataforma e-learning .

### Alternativas de avaliação

1. Avaliação contínua - (Ordinário, Trabalhador) (Final)
  - Prova Intercalar Escrita - 50% (2 Provas Intercales Escritas (2 X 50% / cada))
2. Avaliação Final - (Ordinário, Trabalhador) (Recurso, Especial)
  - Exame Final Escrito - 100% (Exame Final Escrito)

## Língua em que é ministrada

Português

## Validação Eletrónica

Maria da Conceição Constantino Fernandes, Maria Eugénia Madureira Gouveia	Elsa da Encarnação Gonçalves Tavares Esteves	Elsa Cristina Dantas Ramalhosa	Luisa Margarida Barata Lopes
26-03-2020	30-03-2020	30-03-2020	13-04-2020