

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
Nível	0-1	Créditos ECTS	7.0
Tipo	Semestral	Semestre	2
Código	4050-744-1105-00-22		
Horas totais de trabalho	189	Horas de Contacto	T - - TP - - PL - - TC - - S - - E - - OT 90 O - -

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 Geraldês Rodrigues Pereira	Josiana Adelaide Vaz	Adília Maria Pires da Silva Fernandes
03-01-2023	03-01-2023	05-01-2023	07-01-2023