INSTITUTO POLITÉCNICO DE BRAGANÇA

Unidade Curricular	Dietética e Nutrição	Área Científica	Terapia e Reabilitação
CTeSP em	Alimentação Saudável	Escola	Escola Superior de Saúde de Bragança
Ano Letivo	2023/2024	Ano Curricular	1
Nível	0-1	Créditos ECTS	6.0
Tipo	Semestral	Semestre	1
Código	4050-744-1202-00-23		

Horas totais de trabalho	162	Horas de Contacto	T -	TP -	PL -	TC -	S -	E -	OT 75	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): Andre Eduardo de Magalhaes Carneiro, Hugo Miguel Antunes Campos Canelas

Resultados da aprendizagem e competências

No fim da unidade curricular o aluno deve ser capaz de:
1. Compreender o impacto das principais revoluções históricas na evolução da alimentação humana e no aparecimento de certas patologias;
2. Identificar os principais constituintes presentes nos vários grupos de alimentos e suas funções;
3. Perceber as bases fisiológicas da Nutrição e Dietética;
4. Conhecer os nutracêuticos e os alimentos funcionais e o seu impacto no organismo humano.

Pré-requisitos

Antes da unidade curricular o aluno deve ser capaz de:
Não aplicável.

Conteúdo da unidade curricular

Termos e conceitos em Dietética e Nutrição; História da Alimentação; Alimentação Saudável; Constituintes nutricionais e não nutricionais dos alimentos; Fisiologia da Nutrição e Dietética; Nutracêuticos e Alimentos Funcionais.

Conteúdo da unidade curricular (versão detalhada)

1. Termos e conceitos em Dietética e Nutrição
2. História da Alimentação
   - Dos primórdios à Idade Média
   - Da Idade Média ao século XX
   - Desafios da alimentação no Século XXI
3. Alimentação Saudável
   - Princípios da Alimentação Saudável
   - Roda dos Alimentos: Grupos e Composição
   - Padrão Alimentar Mediterrânico
4. Constituintes nutricionais e não nutricionais dos alimentos
   - Definição e classificação
   - Fontes
   - Estrutura
   - Funções
   - Necessidades e recomendações
5. Fisiologia da Nutrição e Dietética
   - Ingestão, deglutição, digestão, absorção, transporte, metabolismo, armazenamento e excreção
6. Nutracêuticos e Alimentos Funcionais
   - Definição, Características e classificação
   - Alegações de saúde

Bibliografia recomendada

1. Institute of Medicine. (2006). Dietary Reference Intakes: The Essential Guide to Nutrient Requirements. Washington DC: The National Academies Press.
2. Flandrin, Jean-Louis; Montanari, M. (1998). História da Alimentação Vol. I - Dos primórdios à Idade Média. Lisboa: Terramar.
3. Flandrin, Jean-Louis e Montanari, M. (1996). História da Alimentação Vol. II - Da Idade Média aos tempos actuais. Lisboa: Terramar.
4. Mahan, LK; Escott-Stump, S. Krause. (2010). Alimentos, Nutrição e Dietoterapia. 12ª Edição. São Paulo: Roca.
5. EFSA (European Food Safety Authority). (2017). Dietary Reference Values for nutrients. Summary Report. EFSA supporting publication 2017: e15121. 98pp. doi: 10. 2903/sp. efsa. 2017. e15121

Métodos de ensino e de aprendizagem

Aulas teórico-práticas utilizando os métodos expositivo participado e interativo reflexivo e ainda técnicas de aprendizagem ativa com acompanhamento tutorial.

Alternativas de avaliação

1. Época final - (Ordinário, Trabalhador) (Final)
   - Prova Intercalar Escrita - 70% (média das classificações obtidas nas três provas intercalares igual ou superior a 9,5 valores)
   - Apresentações - 30% (classificação superior ou igual a 9,5 valores)
2. Exame final escrito - (Ordinário, Trabalhador) (Recurso, Especial)
   - Exame Final Escrito - 100% (Nota mínima para aprovação: 9,5 valores)

Língua em que é ministrada

Português, com apoio em inglês para alunos estrangeiros

Validação Eletrónica

Andre Eduardo de Magalhaes Carneiro, Hugo Miguel Antunes Campos Canelas	Ana Maria Geraldes Rodrigues Pereira	Luis Migue Fernandes Nascimento	Adília Maria Pires da Silva Fernandes
22-12-2023	10-01-2024	10-01-2024	10-01-2024

Este documento só tem validade académica depois de autenticado, em todas as suas folhas, com o selo a óleo da Instituição.