

Unidade Curricular	Nutrição e dietética		Área Científica	Terapia e Reabilitação	
CTeSP em	Termalismo e Bem-Estar		Escola	Escola Superior de Saúde de Bragança	
Ano Letivo	2021/2022	Ano Curricular	1	Nível	0-1
Tipo	Semestral	Semestre	2	Créditos ECTS	5.0
Código		4085-618-1206-00-21			
Horas totais de trabalho	135	Horas de Contacto	T	-	TP
			PL	-	TC
			S	-	E
			OT	60	O

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) Filipe Daniel de Almeida Ferreira

Resultados da aprendizagem e competências

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

1. Compreender e aprofundar os termos e conceitos em Dietética e Nutrição.
2. Abordar os constituintes nutricionais e não nutricionais dos alimentos (definição e classificação, fontes, estrutura, funções, necessidades e recomendações).
3. Compreender a alimentação saudável (princípios da Alimentação Saudável; a Roda dos Alimentos: grupos e Composição; Nutrição e Bem Estar- Águas Termais).
4. Abordar e entender avaliação do Estado Nutricional (medidas antropométricas).
5. Compreender os Nutracêuticos e Alimentos Funcionais.

Pré-requisitos

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

Conteúdo da unidade curricular

Conceitos de Nutrição e Dietética. Alimentação Saudável. Avaliação do estado nutricional.

Conteúdo da unidade curricular (versão detalhada)

1. Termos e conceitos em Nutrição e Dietética.
2. Constituintes nutricionais e não nutricionais dos alimentos.
 - Definição e classificação;
 - Fontes;
 - Estrutura;
 - Funções;
 - Necessidades;
 - Recomendações.
3. Alimentação saudável.
 - Princípios da Alimentação saudável;
 - Roda dos Alimentos: grupos e composição;
 - Nutrição e Bem Estar- Águas Termais.
4. Avaliação do Estado Nutricional.
5. Nutracêuticos e Alimentos Funcionais.

Bibliografia recomendada

1. De Angelis, RC; Tiraepgui, J. (2007). Fisiologia da Nutrição Humana - aspectos básicos, aplicados e funcionais. 2ª Edição. São Paulo: Atheneu.
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.

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, promovendo a participação ativa do estudante no processo de aprendizagem. Serão realizados trabalhos de grupo, bem como efetuada orientação tutorial dos trabalhos autónomos do estudante.

Alternativas de avaliação

1. Avaliação contínua. - (Ordinário, Trabalhador) (Final)
 - Prova Intercalar Escrita - 75% (Prova escrita.)
 - Discussão de Trabalhos - 25% (Apresentação e discussão de trabalho.)
2. Avaliação final. - (Ordinário, Trabalhador) (Recurso, Especial)
 - Exame Final Escrito - 100% (Exame final.)

Língua em que é ministrada

Português

Validação Eletrónica

Filipe Daniel de Almeida Ferreira	Maria José Gonçalves Alves	Josiana Adelaide Vaz	Adília Maria Pires da Silva Fernandes
23-06-2022	24-06-2022	24-06-2022	24-06-2022