

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	2022/2023	Ano Curricular	1
Tipo	Semestral	Semestre	2
Horas totais de trabalho	135	Horas de Contacto	T - - TP - - PL - - TC - - S - - E - - OT 60 O -
Nível	0-1	Créditos ECTS	5.0
Código	4085-618-1206-00-22		

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; Tirapegui, 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
13-03-2023	19-05-2023	19-05-2023	21-05-2023