INSTITUTO POLITÉCNICO DE BRAGANÇA

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	2024/2025	Ano Curricular	1
Nível	0-1	Créditos ECTS	5.0
Tipo	Semestral	Semestre	2
Código	4085-618-1206-00-24		

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 Tutórica; 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 continua. - (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	Juliana Almeida de Souza	Luis Migue Fernandes Nascimento	Adília Maria Pires da Silva Fernandes
07-04-2025	21-07-2025	21-07-2025	21-07-2025

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