

Unidade Curricular	Alimentação Humana	Área Científica	Terapia e Reabilitação
CTeSP em	Estética, Cosmética e Bem-Estar	Escola	Escola Superior de Saúde de Bragança
Ano Letivo	2021/2022	Ano Curricular	2
Nível	0-2	Créditos ECTS	4.0
Tipo	Semestral	Semestre	1
Código	4092-658-2101-00-21		
Horas totais de trabalho	108	Horas de Contacto	T - TP - PL - TC - S - E - OT - O 45

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) Ana Manuela Onofre Meireles

Resultados da aprendizagem e competências

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

1. Conhecer os conceitos gerais de Dietética, Nutrição e Alimentação.
2. Conhecer as regras básicas da alimentação saudável e a sua adaptação a diferentes estilos de vida, práticas e padrões culturais.
3. Reconhecer que cada indivíduo tem necessidades nutricionais distintas.
4. Conhecer as diferentes técnicas de avaliação do estado nutricional e de avaliação dietética.

Pré-requisitos

Não aplicável

Conteúdo da unidade curricular

Conceitos gerais de Dietética, Nutrição e Alimentação; Alimentação saudável na idade adulta; Estilo de vida saudável; Avaliação do estado nutricional; Práticas e padrões culturais; Necessidade nutricionais na idade adulta; Alimentação, nutrição e estética; Alimentação, nutrição e envelhecimento saudável.

Conteúdo da unidade curricular (versão detalhada)

1. Conceitos gerais de Dietética, Nutrição e Alimentação
2. Alimentação saudável na idade adulta
 - Índice de Alimentação Saudável
 - Diretrizes para uma alimentação saudável
3. Estilo de vida saudável
 - Conceito
 - Determinantes da saúde
 - Promoção da saúde
4. Avaliação do estado nutricional
 - Antropometria
 - Bioquímica
 - Clínica
 - Dietética
5. Práticas e padrões culturais
6. Necessidade nutricionais na idade adulta
 - Necessidades e recomendações nutricionais
7. Alimentação, nutrição e estética
8. Alimentação, nutrição e envelhecimento saudável

Bibliografia recomendada

1. Mahan, L. K. , Escott-Stump, S. (2010) Krause: Alimentos, Nutrição e Dietoterapia (12ª Edição). São Paulo: Elsevier.
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. Rossi L, Poltronieri F (2019). Tratado de nutrição e dietoterapia. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan.
5. FAO/WHO/UNU (2001). Human Energy Requirements. Rome: FAO.

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. É promovida a participação ativa do estudante no processo de aprendizagem. Será efetuada orientação tutorial dos trabalhos autónomos do estudante.

Alternativas de avaliação

1. Avaliação contínua - (Ordinário, Trabalhador) (Final)
 - Prova Intercalar Escrita - 70% (Prova Escrita)
 - Trabalhos Práticos - 30% (Apresentação e discussão de trabalhos)
2. Avaliação final - (Ordinário) (Recurso, Especial)
 - Exame Final Escrito - 100% (Exame final)
3. Avaliação final -TE - (Trabalhador) (Final, Recurso, Especial)
 - Exame Final Escrito - 100% (Exame final)

Língua em que é ministrada

Português, com apoio em inglês para alunos estrangeiros

Validação Eletrónica

Ana Manuela Onofre Meireles	Isabel Cristina Jornal Freire Pinto	Juliana Almeida de Souza	Adília Maria Pires da Silva Fernandes
15-11-2021	15-11-2021	15-11-2021	16-11-2021