

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 -  T - Ensino Teórico; TP - Tec					E - OT - O 45	

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)

- Conceitos gerais de Dietética, Nutrição e Alimentação
   Alimentação saudável na idade adulta
   Indice de Alimentação Saudável
   Diretrizes para uma alimentação saudável
   Estilo de vida saudável
- - Conceito
     Determinantes da saúde
- Determinantes da saude
   Promoção da saúde
   Promoção da saúde
   Avaliação do estado nutricional
   Antropometria
   Bioquímica
   Clínica
   Dietética
- 5. Práticas e padrões culturais6. Necessidade nutricionais na idade adulta

- Necessidades e recomendações nutricionais
   Alimentação, nutrição e estética
   Alimentação, nutrição e envelhecimento saudável

#### Bibliografia recomendada

- Mahan, L. K., Escott-Stump, S. (2010) Krause: Alimentos, Nutrição e Dietoterapia (12ª Edição). São Paulo: Elsevier.
   Thomas, B., The British Dietetic Association (2001). Manual de Prática Dietética. Lisboa: Instituto Piaget.
   Insel, P., Turne, R. E., Ross, D. (2001) Nutrition. Massachusetts: Jones and Barlett Publishers.
   Rossi L, Poltronieri F (2019). Tratado de nutrição e dietoterapia. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan.
   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

- Avaliação continua (Ordinário, Trabalhador) (Final)
   Prova Intercalar Escrita 70% (Prova Escrita)
   Trabalhos Práticos 30% (Apresentação e discussão de trabalhos)
   Avaliação final (Ordinário) (Recurso, Especial)
   Exame Final Escrito 100% (Exame final)
   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 Jornalo Freire Pinto	Juliana Almeida de Souza	Adília Maria Pires da Silva Fernandes	
15-11-2021	15-11-2021	15-11-2021	16-11-2021	