

Unidade Curricular	Dietética e Nutrição		Área Científica	-	
CTeSP em	Estética, Cosmética e Bem-Estar		Escola	Escola Superior de Saúde de Bragança	
Ano Letivo	2023/2024	Ano Curricular	1	Nível	0-1
Créditos ECTS	5.0				
Tipo	Semestral	Semestre	2	Código	4092-805-1201-00-23
Horas totais de trabalho	135	Horas de Contacto	T -	TP -	PL -
			TC -	S -	E -
			OT 75	O 60	

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) Filomena Maria Coutinho Pereira

Resultados da aprendizagem e competências

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

1. Compreender o impacto das principais revoluções históricas na evolução da alimentação humana;
2. Identificar os principais constituintes dos grupos alimentares, as suas funções e fontes alimentares;
3. Entender as bases fisiológicas da Nutrição e Dietética;
4. Conhecer e distinguir os nutracêuticos e os alimentos funcionais e o seu impacto no organismo humano.

Pré-requisitos

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

Conteúdo da unidade curricular

Termos e conceitos em Dietética e Nutrição;
História da Alimentação;
Conceitos de Alimentação Saudável;
Constituintes nutricionais e não nutricionais dos alimentos; Fisiologia da Nutrição e Dietética;
Nutracêuticos e Alimentos Funcionais.

Conteúdo da unidade curricular (versão detalhada)

1. Termos e conceitos em Dietética e Nutrição
 - Definição de conceitos chave
2. História da Alimentação
 - A alimentação dos primórdios à Idade Média
 - A alimentação a Idade Média ao século XX
 - Desafios da alimentação no Século XXI
3. Alimentação Saudável
 - Conceitos e princípios de Alimentação Saudável
 - Roda dos Alimentos: grupos e composição
 - Padrão Alimentar Mediterrânico
4. Constituintes nutricionais e não nutricionais dos alimentos
 - Definição e classificação
 - Fontes Alimentares
 - Estrutura e metabolismo
 - Funções no organismo humano
 - Necessidades energéticas e nutricionais
 - Recomendações
 - Ingestão dietética de referência
5. Fisiologia da Nutrição e Dietética
 - Ingestão, deglutição, digestão, absorção, transporte, metabolismo, armazenamento e excreção
6. Nutracêuticos e Alimentos Funcionais
 - Definição, características e classificação
 - Alegações Nutricionais e de Saúde

Bibliografia recomendada

Métodos de ensino e de aprendizagem

Aulas teórico-práticas utilizando os métodos expositivo participado e interativo reflexivo e ainda técnicas de aprendizagem ativa com acompanhamento tutorial.

Alternativas de avaliação

1. Alternativa 1 - (Ordinário, Trabalhador) (Final)
 - Exame Final Escrito - 70% (Nota mínima para aprovação (contemplando o exame final escrito + apresentações): 9,5 valores)
 - Apresentações - 30%
2. Alternativa 2 - (Ordinário, Trabalhador) (Recurso)
 - Exame Final Escrito - 100% (Nota mínima para aprovação: 9,5 valores)

Língua em que é ministrada

1. Português
2. Português, com apoio em inglês para alunos estrangeiros

Validação Eletrónica

Filomena Maria Coutinho Pereira	Juliana Almeida de Souza	Luis Migue Fernandes Nascimento	Adília Maria Pires da Silva Fernandes
11-07-2024	19-07-2024	19-07-2024	19-07-2024