

Unidade curricular:

Alimentos e Composição Nutricional

Curricular Unit:

Food and Nutritional Composition

Docente responsável (preencher o nome completo):

Responsible academic staff member (fill in the fullname):

Ana Cristina da Cunha Leão Bronze Ramos

Objetivos da unidade curricular e competências a desenvolver (1000 caracteres);

- Conhecer os alimentos como fornecedores de nutrientes;
- Identificar os constituintes dos alimentos, nutricionais e não nutricionais, suas funções, utilização e inter-relações metabólicas;
- Sistematizar o valor nutricional e as características organolépticas de diversos alimentos e bebidas;
- Conhecer alterações nutricionais e organolépticas resultantes da manipulação e processamento de alimentos.

Objectives of the curricular unit and competences to be developed (1000 caracteres)

- Know the foods as suppliers of nutrients;
- Identify the components of food, nutritional and non-nutritional functions, utilization and metabolic interrelationships;
- Organize the nutritional and sensory characteristics of various foods and beverages;
- Understand nutritional and organoleptic changes resulting from the handling and food processing.

Conteúdos programáticos (1000 caracteres):

1. Introdução ao estudo da Composição Nutricional dos Alimentos.
2. Tabelas de Composição dos Alimentos.
 - 2.1 – Organização, significado e utilização.
 - 2.2 – Tabela de Composição dos Alimentos Portugueses.

CURRICULAR

- 2.2.1 – Os Grupos de Alimentos.
- 2.2.2 – Importância para a alimentação de cada Grupo de Alimentos.
- 2.3 – Conceito de Densidade Nutricional.
3. O Grupo do Leite e Produtos Lácteos
4. O Grupo da Carne, Criação e Caça
5. O Grupo do Pescado e Derivados
6. O Grupo dos Ovos
7. O Grupo das Leguminosas e Derivados
8. O Grupo dos Cereais e Derivados
9. O Grupo da Batata, Produtos Hortícolas e Derivados
10. O Grupo dos Frutos e Derivados
11. O Grupo do Azeite, Óleos e Gordura
12. O Grupo do Açúcar, Produtos Açucarados e Mel
13. O Grupo do Cacau e Derivados
14. O Grupo das Bebidas
15. Condimentos e Especiarias
16. Pratos Típicos Portugueses
17. A “Fast-Food”

Syllabus (1000 caracteres)

1. Introduction to the study of the Nutritional Composition of Foods.
2. Tables of Food Composition.
 - 2.1 - Organization, meaning and use.
 - 2.2 - Table of Food Composition Portuguese.
 - 2.2.1 - The Food Groups.
 - 2.2.2 - Importance to feeding of each Food Group.
 - 2.3 - Concept of Nutritional Density.
3. The Group of Milk and Milk Products
4. The Group of Meat and Game Creation
5. The Group of Seafood
6. The Group of Eggs
7. The Group of Pulses and Products
8. The Group of Cereals and Derivatives
9. The Group of the Potato, Vegetables and Derivatives
10. The Group of Fruits and Derivatives
11. The Group of Oils and Fat
12. The Group of Sugar, Sugary and Honey Products
13. The Group of Cocoa and Derivatives

CURRICULAR

14. The Beverage Group
15. Condiments and Spices
16. Portuguese cuisine
17. The "Fast-Food"

Referências bibliográficas (máximo três títulos):

Tabela da Composição dos Alimentos Portugueses, 2007. Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge

American Dietetic Association Complete Food and Nutrition Guide . 3ª Ed., Roberta Larson Duyff and ADA.
John Wiley & Sons, Inc

Peres E. Alimentos e Alimentação. Lello & Irmão, Editores. Porto. 1992 (ISBN: 972-48-1625-7)

O regente (data e assinatura):