

FICHA RESUMO DE UNIDADE  
CURRICULAR  
ANO LETIVO DE 2011-2012  
CURSO DE LICENCIATURA EM CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO

**Unidade curricular:**

Nutrição e Dietética

Curricular Unit:

Nutrition and Dietetics

**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);**

- Adquirir o saber de alimentar para poder nutrir saudavelmente;
- Conhecer recomendações nutricionais e suas bases metodológicas;
- Compreender a importância da alimentação e nutrição na promoção e manutenção da saúde;
- Identificar e caracterizar o padrão alimentar ideal assim como distintos padrões alimentares;
- Adquirir conhecimentos sobre alimentos funcionais e suplementos nutricionais;
- Reconhecer padrões nutricionais adequados a diferentes fases do ciclo de vida e a situações fisiológicas particulares;
- Adquirir conhecimentos básicos sobre a formulação de ementas;
- Adquirir aptidões para resolver problemas, sabendo aplicar os conhecimentos adquiridos e tendo sentido crítico na análise de diversas soluções propostas.

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

- Get to know in order to nurture healthy eating;
- To know the nutritional recommendations and methodological grounds;
- Understand the importance of food and nutrition in the promotion and maintenance of health;
- Identify and characterize the ideal dietary pattern as distinct dietary patterns;
- Acquire knowledge about functional foods and nutritional supplements;
- Recognize nutritional standards appropriate to different stages of life and particular physiological situations;
- Acquire basic knowledge about the wording of menus;

**CURRICULAR**

- Acquiring skills to solve problems, learn and apply the knowledge gained with the critical sense in the analysis of several proposed solutions

**Conteúdos programáticos (1000 caracteres):**

1. Introdução à Nutrição e Dietética
2. Energia e Necessidades Nutricionais.
3. Classificação dos nutrientes por classes, características, funções, principais fontes alimentares e particularidades dos nutrientes.
4. Caracterização de distintos Padrões Alimentares.
5. A Nutrição na Promoção da Saúde e Prevenção da Doença.
6. Particularidades Biológicas e Nutricionais em diferentes fases do ciclo de vida.
7. Particularidades Biológicas e Nutricionais de Desportistas e Trabalhadores de Força.
8. Alimentos Funcionais
9. Suplementos Nutricionais.
10. Formulação de ementas. Noções básicas.

Syllabus (1000 caracteres)

1. Introduction to Nutrition and Dietetics
2. Energy and Nutrient Requirements.
3. Classification of nutrients into classes, features, functions, main sources of food and specific nutrients.
4. Characterization of distinct Food Standards.
5. Nutrition in Health Promotion and Disease Prevention.
6. Biological and Nutritional peculiarities in different stages of life.
7. Biological and Nutritional peculiarities of Sportsmen and Workers Force
8. Functional Foods
9. Nutritional Supplements.
10. Formulation of menus. Understanding.

**Referências bibliográficas (máximo três títulos):**

Human Nutrition and Dietetics. J. S. Garrow, Wiliam Philip Trehearne James, A. Ralph. Churchill Livingstone, 10th ed.,2000 (ISBN 0443056277)

Saber Comer para Melhor Viver. E. Peres. Editorial Caminho, 4ª ed. Maio 2000 (ISBN 972-21-0525-6)

Nutrition. Insel P, Turner R. E., Ross D. London Jones and Bartlett Publishers, 2001

## FICHA RESUMO DE UNIDADE CURRICULAR

O regente (data e assinatura):