

Unidade curricular:

Nutrição e Metabolismo

Curricular Unit:

Nutrition and Metabolism

Docente responsável (preencher o nome completo):

Responsible academic staff member (fill in the fullname):

Sandra Carla Ferreira Leal

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

Conhecer como se processa a digestão de diferentes alimentos , absorção de macronutrientes e sua distribuição. Analisar o papel dos nutrientes no metabolismo celular e conhecer as recomendações e necessidades diárias dos nutrientes.

Conhecer os principais conceitos sobre digestão e absorção de alimentos

Conhecer os fatores que influenciam os processos de digestão e absorção

Analisar os efeitos de nutrientes no metabolismo celular

Estar familiarizado com as vias metabólicas gerais

Identificar parâmetros bioquímicos em determinadas situações metabólicas

Saber determinar um plano alimentar de acordo com as necessidades diárias do indivíduo

Reconhecer o papel da alimentação no rendimento desportivo

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

Knowing how is the digestion of different foods, absorption of macronutrients and its distribution. To analyze the role of nutrients in cell metabolism. Know the recommendations and daily needs of nutrients.

Know the main concepts of digestion and absorption of food

Understanding the factors that influence the processes of digestion and absorption

To analyze the effects of nutrients on cellular metabolism

Be familiar with the general metabolic pathways

Identify biochemical parameters in certain metabolic situations

Determine a meal plan according to the daily needs of the individual

CURRICULAR

Recognize the role of food in sports performance

Conteúdos programáticos (1000 caracteres):

Digestão e absorção
Estrutura do trato alimentar.
Controlo nervoso e hormonal do trato alimentar
Digestão e absorção dos macronutrientes
Digestão e absorção de minerais e vitaminas
Alterações do trato alimentar
Controlo da ingestão alimentar: papel do sistema nervoso e do sistema endócrino
Metabolismo energético humano
Nutrição e metabolismo na atividade física e no desporto.

Syllabus (1000 caracteres)

Digestion and absorption
Structure of alimentary tract
Nervous an hormonal control of alimentary tract
Digestion and absorption of major dietary constituents
Digestion and absorption of minerals and vitamins
Disorders of the alimentary tract
Control of food intake: role of nervous system and endocrin system
Human energy metabolism
Nutrition and metabolism in physical activity and fitness

Referências bibliográficas (máximo três títulos):

ME Shils, JA Olson, M Shike, AC Ross. Modern Nutrition in Health and Disease. 2005. 10th Edition. Williams & Wilkins.
Tom Brody. Nutritional Biochemistry. 1999. 2th Edition. Academic Press.
Martha H Stipanuk. Biochemical and Physiological Aspects of Human Nutrition. 2006. 2th Edition. WB Sanders Eds.

O regente (data e assinatura):