

**CURSO DE LICENCIATURA EM CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO**

**Unidade curricular:**

Nutrição ao Longo do Ciclo de Vida

Curricular Unit:

Nutrition Throughout the Life Cycle

**Docente responsável (preencher o nome completo):**

Responsible academic staff member (fill in the fullname):

Hugo Miguel de Sousa Lopes

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

O enquadramento teórico desta unidade, no plano curricular da Licenciatura em Ciências da Nutrição fundamenta-se na relevância de uma correta intervenção nutricional nos diferentes estádios da vida humana, através da utilização de diferentes linhas de orientação e abordagens consoante as necessidades metabólicas do indivíduo, o seu estado fisiológico e a sua capacidade cognitiva, ao longo da vida. A intervenção nunca poderá esquecer a realidade social de cada faixa etária, assim como as idiosincrasias inerentes a essa faixa etária, intimamente relacionadas com as experiências culturais adquiridas ao longo do tempo.

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

The theoretical framework of this unit in the curriculum of the Bachelor of Nutrition Sciences is based on the importance of proper nutritional intervention at various stages of human life through the use of guidelines and different approaches depending on the metabolic needs of the individual, his physiological and cognitive abilities throughout life. The intervention should never forget the social reality of each age group, as well as the idiosyncrasies inherent in the age group closely related to the cultural experiences acquired over time.

**Conteúdos programáticos (1000 caracteres):**

Apetite.  
Balanço Energético.

Períodos Críticos e Períodos Sensíveis em Nutrição.

Nutrição na Pré-conceção:

- Estado nutricional em Idade Fértil;
- Recomendações Nutricionais.

Nutrição na Gravidez:

- Evolução ponderal;
- Recomendações Nutricionais.

Nutrição na Lactação:

- Fisiologia da Lactação;
- Composição do Leite Materno;
- Recomendações Nutricionais.

Nutrição para o Lactente de baixo peso ao nascimento.

Nutrição do lactente e na primeira Infância:

- Crescimento dos bebés;
- Recomendações Nutricionais;
- Diversificação alimentar.

Nutrição na Infância:

- Crescimento Infantil;
- Recomendações Nutricionais;
- Ingestão e preocupações nutricionais.

Nutrição na Adolescência:

- Desenvolvimento Pubertário;
- Recomendações Nutricionais;
- Ingestão e preocupações nutricionais.

Nutrição do Adulto.

Nutrição no Idoso:

- Alterações fisiológicas e ponderais em Geriatria;
- Recomendações Nutricionais;
- Preocupações alimentares e planeamento de refeições.

Programas de Saúde no Ciclo de Vida.

Syllabus (1000 caracteres)

Appetite.

Energy Balance.

Critical and Sensitive Periods in Nutrition.

Nutrition in preconception:

- Nutritional status in childbearing age;
- Nutritional Requirements.

Nutrition in Pregnancy:

- Weight gain;
  - Nutritional Requirements.
- Nutrition in Lactation:
- Physiology of Lactation;
  - Composition of Breast Milk;
  - Nutritional Requirements.
- Nutrition for low birth weight infants.
- Nutrition of Infancy and Early Childhood:
- Growth of infants;
  - Nutritional Requirements;
  - Food diversification.
- Nutrition in Childhood:
- Child Growth;
  - Nutritional Requirements;
  - Determinants and Nutritional Concerns.
- Nutrition in Adolescence:
- Pubertal development;
  - Nutritional Requirements;
  - Determinants and Nutritional Concerns.
- Nutrition in Adulthood.
- Nutrition in the Elderly:
- Physiological and weight changes in Geriatrics;
  - Nutritional Requirements;
  - Nutritional concerns and planning meals.
- Health Programs in the Life Cycle.

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

Insel P, Turner RE, Ross D. Nutrition. 3rd Edition. Jones and Bartlett Publishers. Boston 2007.

Mahan LK, Escott-Stump S. Krause's Food, Nutrition & Diet Therapy. 11th Edition. Saunders. USA 2004.

Tabela de Composição de Alimentos. Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge. 1ª Edição. Lisboa 2006.

O regente (data e assinatura):