

ANO LETIVO DE 2015-2016

CURSO DE MESTRADO EM ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE

Unidade curricular:

NUTRIÇÃO E DIETÉTICA

Curricular Unit:

NUTRITION AND DIETETICS

Docente responsável (preencher o nome completo):

Responsible teacher (fill in the fullname):

SANDRA CARLA FERREIRA LEAL

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

Conhecer a estrutura e as funções metabólicas dos nutrientes bem como de outros constituintes alimentares. Conhecer as fontes alimentares de nutrientes. Compreender a digestão de alimentos, absorção e o metabolismo de nutrientes. Compreender a importância do conhecimento sobre o estado nutricional de um indivíduo.

Identificar e caracterizar o padrão alimentar ideal, assim como distintos padrões alimentares. Conhecer o material e os métodos usados na avaliação do estado nutricional. Reconhecer a nutrição adequada como parte integral da promoção de saúde e prevenção da doença, e que a mortalidade e a morbilidade podem ser significativamente reduzidas através da manipulação de factores nutricionais, durante o ciclo de vida e em situações fisiopatológicas particulares.

Objectives of the curricular unit and competences to be developed

To know the structure and metabolic function of nutrients and other food constituents To know the food sources of nutrients. To understand food digestion, absorption and the metabolism of nutrients. To understand the importance of the nutritional status of an individual

To identify and characterize the ideal feeding pattern, as others distinct dietary patterns. To know the material and methods used in the evaluation of nutritional status. To recognize the proper nutrition as an integral part of health promotion and disease prevention, and that mortality and morbidity can be significantly reduced through the manipulation of nutritional factors during the life cycle and in particular pathophysiological conditions.

Conteúdos programáticos (1000 caracteres):

1. Introdução: conceito de nutrição e dietética
2. Princípios nutricionais: nutrientes, necessidades nutricionais / energéticas e grupos de alimentos
3. Nutrição e metabolismo: digestão e absorção de nutrientes e controlo da ingestão alimentar
4. Regimes alimentares: alimentação saudável e outros padrões alimentares
5. Avaliação do estado nutricional
6. Nutrição ao longo do ciclo da vida: infância, adolescência e no idoso
7. Qualidade e Segurança Alimentar: restauração coletiva como meta para uma alimentação saudável, novos produtos alimentares, e alimentos funcionais
8. Alimentação na doença: Obesidade, Diabetes Mellitus, Doenças Cardiovasculares, Desnutrição, Cancro e Doenças Gastrointestinais

Syllabus

1. Introduction: the concept of nutrition and dietetics
2. Nutritional Principles: nutrients, nutritional /energy requirements and food groups
3. Nutrition and Metabolism: Digestion and absorption of nutrients and control of food intake
4. Diets: healthy eating and other eating patterns
5. Nutritional status
6. Nutrition throughout the life cycle: Childhood, teenage years and elderly
7. Quality and Food Safety: foodservice as a goal to restore a healthy diet, new foods, and functional foods
8. Diet in disease: Obesity, Diabetes Mellitus, Cardiovascular Disease, Malnutrition, Cancer and Gastrointestinal Diseases

Referências bibliográficas (bibliography)

(máximo três títulos):

Mahan L.K. & Escott-Stump S. (2004). Krause's Food, Nutrition & Diet Therapy. (11th Edition). USA: Saunders.

Gibson R.S. (2005). Principles of Nutritional Assessment. (2nd Edition). New York: Oxford University Press.

James W.P.T, Ralph A. & Garrow J.S. (2000) . Human Nutrition and Dietetics. (10th Edition). Edinburgh: Churchill Livingstone.

O regente: (data e nome completo):