

**Unidade curricular:**

NUTRIÇÃO E DIETA ALIMENTAR

Curricular Unit:

NUTRITION AND DIET FEED

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

Responsible teacher (fill in the fullname):

Ana Cunha Leão Bronze Ramos

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

Compreender a importância da alimentação e da nutrição na promoção e manutenção da saúde.  
Conhecer as várias categorias de nutrientes, suas funções no organismo e principais fontes alimentares.  
Conhecer recomendações nutricionais e suas bases metodológicas.  
Identificar os alimentos pelas suas características nutricionais e compreender a sua distribuição numa dieta alimentar.  
Conhecer e caracterizar um padrão alimentar saudável e identificar distintas dietas alimentares.  
Adquirir conhecimentos básicos e específicos no âmbito da nutrição e dieta alimentar, a fim de identificar e formular respostas a desvios da normalidade.  
Adquirir conhecimentos sobre diferentes estados fisiológicos e consequentes necessidades nutricionais e alimentares.  
Adquirir conhecimentos básicos sobre avaliação do estado nutricional.  
Desenvolver espírito crítico relativamente a casos clínicos discutidos e respetivas soluções

Objectives of the curricular unit and competences to be developed

Understand the importance of food and nutrition in the promotion and maintenance of health.  
Acquire knowledge about the various categories of nutrients, their functions in the human body and main food sources.  
Acquire knowledge on nutritional recommendations and its methodological grounds.  
Identify foods by their nutritional characteristics and understand its distribution on a diet.  
Meet and characterize a healthy eating pattern and identify different dietary patterns.

Acquire basic and specific knowledge in the context of nutrition and diet in order to identify and formulate responses to deviations from normality.

Acquire knowledge about different physiological states and its consequent nutritional and dietary needs.

Acquire basic knowledge on nutritional status assessment.

Develop critically relatively to discussed clinical cases and respective solutions

### Conteúdos programáticos (1000 caracteres):

Introdução à Nutrição e Dieta Alimentar

Nutrientes (hidratos de carbono, lípidos, proteínas, fibra alimentar, vitaminas, minerais e água):  
definição, classificação, funções, fontes, manifestações carenciais e de excesso

Necessidades Energéticas

Fatores que interferem nas necessidades energéticas

Recomendações energéticas e nutricionais

Valor Energético Total diário

Grupos de Alimentos. Guias Alimentares. Alimentos Funcionais

Alimentação Saudável

Objetivos e características de um Padrão Alimentar Saudável

A Nutrição e Dieta Alimentar na promoção da saúde e prevenção da doença

Erros alimentares e suas consequências: os extremos subnutrição e obesidade

Distintas Dietas Alimentares

A Nutrição e Dieta Alimentar em diferentes fases do ciclo de vida: gravidez e aleitamento; infância;  
adolescência; adulto e idoso

Avaliação do Estado Nutricional: métodos de avaliação; antropometria; marcadores bioquímicos de  
nutrição

### Syllabus

Introduction to Nutrition and Diet Feed

Nutrients (carbohydrates, lipids, proteins, dietary fiber, vitamins, minerals and water): definition,  
classification, functions, sources and manifestations of deficiency and of excess

Energy Needs  
Factors that affect the energy needs  
Nutritional and energy recommendations  
Total Daily Energy Value

Foods Groups. Food Guides. Functional Foods

Healthy Eating  
Objectives and characteristics of a Healthy Eating Pattern

The Nutrition and Diet Feed in health promotion and disease prevention  
Food errors and their consequences: the extremes of malnutrition and obesity  
Distinct Food Diets

The Nutrition and Diet Feed at different stages of the life cycle: pregnancy and lactation;  
childhood; adolescence; adult and elderly

Assessment of Nutritional Status: evaluation methods; anthropometry; biochemical markers of  
nutrition

### Referências bibliográficas (bibliography)

(máximo três títulos):

Introduction to Human Nutrition. Michael J. Gibney. John Wiley & Sons, 2th ed., 2009

(ISBN: 978-1-4051-6807-6)

Human Nutrition and Dietetics. J. S. Garrow, Wiliam Philip Trehearne James, A. Ralph. Churchill

Livingstone, 10th ed.,2000

(ISBN 0443056277)

Principles of Nutritional Assesement. Rosalind S. Gibson. Oxford University Press, 2th ed., 2005

(ISBN 0195171691, 9780195171693)

O regente: (data e nome completo):