

FICHA RESUMO DE UNIDADE CURRICULAR
ANO LETIVO DE 2015-2016

CURSO DE LICENCIATURA EM HIGIENE ORAL

Unidade curricular:

Nutrição

Curricular Unit:

Nutrition

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

Pretende-se com esta unidade curricular ministrar conhecimentos na área da nutrição de modo a serem aplicados na promoção da saúde oral e saúde em geral e que os estudantes Adquiram competências que permitam orientar os indivíduos relativamente às opções alimentares mais convenientes em cada faixa etária, em situações de patologias e em diferentes etapas de vida, no âmbito da saúde oral.

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

It is intended to teach this course in nutrition knowledge in order to be applied in promoting oral health and general health and that students acquire skills to guide individuals in relation to food choices more convenient in every age group, pathological situations and at different stages of life, in the context of oral health.

Conteúdos programáticos (1000 carateres):

1. Alimentação e Saúde.
2. Nutrientes e alimentos. Conceito e definição.
3. Necessidades energéticas. Estimativa e contribuição dos nutrientes.
4. Estudo dos nutrientes: proteínas, glícidos, fibras alimentares, vitaminas, minerais e água.
 - 4.1. Constituição química e propriedades
 - 4.2. Digestão, absorção e metabolismo
 - 4.3. Necessidades
 - 4.4. Manifestações carenciais e de excesso
5. Estudo da roda dos alimentos.
 - 5.1. A roda dos alimentos portugueses
 - 5.2. Tabelas de composição dos alimentos
6. Alimentação saudável
 - 6.1. Conceito e definição
 - 6.2. Cuidados higieno-sanitários com os alimentos
 - 6.3. Culinária saudável
 - 6.4. Tóxicos formados durante a preparação

- 7. Nutrição nas diferentes fase da vida
- 7.1. Gravidez e aleitamento
- 7.2. Lactente, infância e idade escolar
- 7.3. Adolescência
- 7.4. Adulto jovem e adulto
- 7.5. Idoso

Syllabus (1000 caracteres)

- 1. Food and Health
- 2. Nutrients and foods. Concept and definition
- 3. Energy needs. Estimation and contribution of nutrients
- 4. Study of nutrients: proteins, carbohydrates, fiber, vitamins, minerals and water
 - 4.1. Chemical constitution and properties
 - 4.2. Digestion, absorption and metabolism
 - 4.3. Needs
 - 4.4. Manifestations of deficiency and excess
- 5. Study of food wheel
 - 5.1. The food wheel Portuguese
 - 5.2. Food composition tables
- 6. Healthy eating
 - 6.1. Concept and definition
 - 6.2. Health care with hygiene and food
 - 6.3. Healthy cooking
 - 6.4. Toxic formed during the preparation
- 7. Nutrition in the different stage of life
 - 7.1. Pregnancy and lactation
 - 7.2. Infant, childhood and school age
 - 7.3. Adolescence
 - 7.4. Adult and Young Adult
 - 7.5. Elderly

Referências bibliográficas (máximo três títulos):

- ALMEIDA, M. D. V. & AFONSO, C. N. (1997) Princípios básicos de alimentação e nutrição. Universidade Aberta
- PERES, E. (2000). Saber comer para viver melhor. (4ª ed.) Lisboa: Editorial Caminho