

ANO LETIVO DE 2017-2018

CURSO DE LICENCIATURA EM CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO

Unidade curricular:

ALIMENTOS E COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

Curricular Unit:

FOODS AND NUTRITIONAL COMPOSITION

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):

- Conhecer os alimentos como fornecedores de nutrientes;
- Identificar os constituintes dos alimentos, nutricionais e não nutricionais, suas funções, utilização e inter-relações metabólicas;
- Sistematizar o valor nutricional e as características organoléticas de diversos alimentos e bebidas;
- Conhecer as alterações nutricionais e organoléticas resultantes da manipulação e processamento de alimentos;
- Adquirir conhecimentos sobre alimentos funcionais;
- Adquirir aptidões para resolver problemas, sabendo aplicar os conhecimentos adquiridos e tendo sentido crítico na análise de diversas situações propostas.

Objectives of the curricular unit and competences to be developed

- Know the foods as suppliers of nutrients;
- Identify the nutritional and non-nutritional components of food, its functions, utilization and metabolic interrelationships;
- Systematize the nutritional and organoleptic characteristics of various foods and beverages;
- Understand nutritional and organoleptic changes resulting from the handling and food processing;
- Acquire knowledge about functional foods;
- Acquiring skills to solve problems, by applying the knowledge gained and by using critical sense in the analysis of several proposed solutions.

Conteúdos programáticos (1000 caracteres):

1. Introdução ao estudo da Composição Nutricional dos Alimentos
 - 1.1 Os nutrientes como constituintes dos alimentos
 - 1.2 Densidade Energética / Densidade Nutricional dos alimentos
2. Tabelas de Composição dos Alimentos
 - 2.1 Organização, significado e utilização
 - 2.2 A Tabela de Composição dos Alimentos Portugueses e a Tabela da Composição dos Alimentos (TCA)
 - 2.3 Tabelas de Composição de Alimentos Brasileira, Inglesa e Americana
3. Os Grupos de Alimentos e a sua importância para a alimentação
 - 3.1 Grupo do Leite e Produtos Lácteos
 - 3.2 Grupo da Carne, Criação e Caça
 - 3.3 Grupo do Pescado e Derivados
 - 3.4 Grupo dos Ovos
 - 3.5 Grupo das Leguminosas e Derivados
 - 3.6 Grupo dos Cereais e Derivados
 - 3.7 Grupo da Batata, Produtos Hortícolas e Derivados
 - 3.8 Grupo dos Frutos e Derivados
 - 3.9 Grupo do Azeite, Óleos e Gordura
 - 3.10 Grupo do Açúcar, Produtos Açucarados e Mel
 - 3.11 Grupo do Cacau e Derivados
 - 3.12 Grupo das Bebidas
4. Condimentos e Especiarias
5. Pratos Típicos Portugueses
6. Alimentos funcionais

Syllabus

1. Introduction to the study of the Nutritional Composition of Foods
 - 1.1 The nutrients such as food constituents
 - 1.2 Energy Density / Nutritional Density of food
2. Tables of Food Composition
 - 2.1 Organization, meaning and use
 - 2.2 The Table of Composition of Portuguese Foods and the Food Composition Table
 - 2.3 Tables of Food Composition from Brazil, England and American
3. The Food Groups and its importance for feeding
 - 3.1 Group of Milk and Milk Products
 - 3.2 Group of Meat, Creation and Hunting
 - 3.3 Group of Fish and fishery products
 - 3.4 Group of Eggs
 - 3.5 Group of Leguminous crops and Derivatives

3.6 Group of Cereals and Derivatives

3.7 Group of Potato, Vegetables and Derivatives

3.8 Group of Fruits and Derivatives

3.9 Group of Olive Oil, Oils and Fats

3.10 Group of Sugar, and Honey Sugary Products

3.11 Group of Cocoa and Derivatives

3.12 Group of Beverages

4. Condiments and Spices

5. Typical portuguese dishes

6. Functional foods

Referências bibliográficas (bibliography)

(máximo três títulos):

Tabela da Composição de Alimentos. Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge. Lisboa, 2007 (ISBN: 978-972-8643-19-5)

O regente: (data e nome completo):