

Unidade curricular:

Nutrição e Dietética

Curricular Unit:

Nutrition and Dietetics

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

Após a realização desta unidade curricular, o aluno deve ser capaz de:

- Conhecer as características e funções dos alimentos e seus constituintes;
- Saber escolher e combinar saudavelmente os alimentos;
- Reconhecer a importância da alimentação e nutrição humana na promoção e manutenção da saúde;
- Saber nutrir saudavelmente em diferentes fases do ciclo de vida ou em situações fisiológicas particulares.

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

After the completion of this course, students should be able to:

- know the characteristics and functions of food and its constituents;
- Know how to choose and combine healthfully food;
- Recognize the importance of food and human nutrition in health promotion and health maintenance;
- Know nurturing healthily in different stages of the life cycle and in particular physiological situations.

Conteúdos programáticos (1000 carateres):

1. As Ciências da Alimentação e Nutrição Humana
2. Necessidades Energéticas
3. Os nutrientes: glícidos, lípidos, proteínas, fibras alimentares, vitaminas, minerais e água.
4. O álcool na alimentação.
5. Os alimentos
6. Padrão Nutricional Ideal
7. Alimentação em diferentes fases do ciclo de vida

Syllabus (1000 caracteres)

1. Food Science and Human Nutrition
2. Energy Needs
3. The nutrients: carbohydrates, lipids, proteins, dietary fibers, vitamins, minerals and water.
4. The alcohol in the food.
5. Foods

6. Ideal Nutrition Standard
7. Food at different stages of the life cycle

Referências bibliográficas (máximo três títulos):

- Human Nutrition and Dietetics. Garrow JS, James WPT, Ralph A, 10th ed., Churchill Livingstone, 2000;
- Encyclopedia of Human Nutrition. Sadler MJ, Strain JJ, Caballero B (eds.), Academic Press, London, 1999;
- Tabela de Composição dos Alimentos Portugueses. Gonçalves Ferreira FA, Silva Graça ME, Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, 1985. Saber Comer para Melhor Viver. Peres E, 4ª ed., Editorial Caminho, 2000.