

ANO LETIVO DE 2019-2020

**CURSO DE LICENCIATURA EM CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO**

**Unidade curricular:**

Nutrição ao Longo do Ciclo de Vida

Curricular Unit:

Nutrition Throughout the Life Cycle

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

Responsible teacher (fill in the fullname):

ISABEL MARIA PEREIRA MONTEIRO CASTRO RIBEIRO

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

Conhecer as necessidades nutricionais dos indivíduos nas diferentes etapas do ciclo de vida e ser capaz de implementar um plano alimentar adequado.

Conhecer o Plano Nacional de Saúde, com especial ênfase para os Programas Nacionais que se focam no Ciclo de Vida.

Objectives of the curricular unit and competences to be developed

To know the nutritional needs of individuals at different stages of the life cycle and be able to implement an adequate food plan.

To know the National Health Plan, with special emphasis on the National Programs that focus on the Life Cycle.

**Conteúdos programáticos** (1000 caracteres):

- Recomendações Nutricionais: RDA, EAR, UL, AI, EER, DRI, AMDR;
- Preconceção: estado nutricional e recomendações;
- Gravidez: evolução ponderal, necessidades e recomendações;
- Lactação: fisiologia, necessidades e recomendações para a lactante;
- Lactente e primeira Infância: crescimento, benefícios do leite materno, fórmulas para lactentes, necessidades e recomendações, diversificação alimentar;

- Infância: crescimento, necessidades e recomendações;
- Adolescência: crescimento e desenvolvimento pubertário, necessidades e recomendações;
- Adulto: necessidades e recomendações que visam otimização do estado nutricional e prevenção de doenças não transmissíveis;
- Idoso: alterações fisiológicas, necessidades e recomendações.

**Syllabus**

- Nutritional Recommendations: RDA, EAR, UL, AI, EER, DRI, AMDR;
- Preconception: nutritional status and recommendations;
- Pregnancy: weight evolution, needs and recommendations;
- Lactation: physiology, needs and recommendations for the infant;
- Infant and first childhood: growth, benefits of breast milk, infant formulas, needs and recommendations, food diversification;
- Childhood: growth, needs and recommendations;
- Adolescence: pubertal growth and development, needs and recommendations;
- Adult: needs and recommendations aimed to optimize nutritional status and to prevent noncommunicable diseases;
- Elderly: physiological changes, needs and recommendations.

**Referências bibliográficas (bibliography)**

(máximo três títulos):

- 1 - Mahan LK, Raymond JL. Krause's Food & The Nutrition Care Process. 14th Edition. Saunders. USA 2016.
- 2 - Ruth A. Roth. Nutrition & Diet Therapy, 10th Edition, Delmar, Cengage Learning, USA, 2011

O regente: (data e nome completo):