

ANO LETIVO DE 2020-2021

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):