

ANO LETIVO DE 2020-2021

CURSO DE LICENCIATURA EM CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO

**Unidade curricular:**

Nutrição ao Longo do Ciclo de Vida

Curricular Unit:

Nutrição ao Longo do Ciclo de Vida

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

Responsible teacher (fill in the fullname):

Inês Pádua

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

- Compreender o papel da nutrição e alimentação nas diferentes fases de vida, da preconcepção até ao envelhecimento;
- Compreender as principais alterações fisiológicas e metabólicas que ocorrem em cada fase do ciclo de vida
- Identificar as principais necessidades nutricionais da gestante e do feto;
- Saber estabelecer recomendações nutricionais e alimentares para fase de preconcepção e gravidez, bem como durante a amamentação;
- Saber estabelecer recomendações nutricionais e alimentares nos primeiros 1000 anos de vida, particularmente para o lactante e durante a diversificação alimentar
- Saber estabelecer planos alimentares para crianças, adolescentes e jovens
- Saber estabelecer planos alimentares para o adulto, visando a prevenção de doenças não transmissíveis
- Compreender o envelhecimento e suas repercussões no estado nutricional
- Saber estabelecer recomendações nutricionais e alimentares para os idosos

Objectives of the curricular unit and competences to be developed

- To understand the role of nutrition and food intake in the different stages of life, from preconception e to aging;
- To understand the main physiological and metabolic changes that occur in each phase of the life cycle
- To Identify the main nutritional needs of the pregnant woman and the fetus;

- Know how to establish nutritional and food recommendations for the preconception and pregnancy phase, as well as during breastfeeding;
- Know how to establish nutritional and food recommendations in the first 1000 years of life, particularly for the infants and during food diversification
- Know how to establish food intake for children, adolescents and young people
- Know how to establish food intake for adults, aiming at the prevention of non-communicable diseases
- To understand aging and its repercussions on nutritional status
- Know how to establish nutritional and food recommendations for the elderly

### Conteúdos programáticos (1000 caracteres):

#### Programa Teórico:

1. Preconceção: estado nutricional e recomendações alimentares e nutricionais
2. Alimentação e nutrição nos primeiros 1000 dias de vida
  - 2.1. Gravidez: evolução ponderal, necessidades e recomendações;
  - 2.2. Lactação: fisiologia, necessidades e recomendações para a lactante;
  - 2.3. Lactente e primeira Infância: crescimento; leite materno; fórmulas para lactentes, necessidades e recomendações
  - 2.4. Diversificação alimentar: necessidades e recomendações
  - 2.5. Alimentação depois do primeiro ano de vida
3. Infância: crescimento, necessidades e recomendações;
4. Adolescência: crescimento e desenvolvimento pubertário, necessidades e recomendações;
5. Adulto: necessidades e recomendações que visam otimização do estado nutricional e prevenção de doenças não transmissíveis;
6. Idoso: alterações fisiológicas, necessidades e recomendações.

#### Programa Prático:

- Análise e discussão de casos clínicos, artigos científicos e trabalhos de grupo

#### Syllabus

#### Theoretical Program:

1. Prejudice: nutritional status and dietary and nutritional recommendations
2. Food and nutrition in the first 1000 days of life
  - 2.1. Pregnancy: weight gain, needs and recommendations;
  - 2.2. Lactation: physiology, needs and recommendations for lactating women;
  - 2.3. Infant and early childhood: growth; breast milk; infant formulas, needs and recommendations
  - 2.4. Food diversification: needs and recommendations

- 2.5. Feeding after the first year of life
3. Childhood: growth, needs and recommendations;
4. Adolescence: pubertal growth and development, needs and recommendations;
5. Adult: needs and recommendations aimed at optimizing nutritional status and preventing non-communicable diseases;
6. Elderly: physiological changes, needs and recommendations.

Practical Program:

- Analysis and discussion of clinical cases, scientific papers and students' monographies

### **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):