

ANO LETIVO DE 2020-2021

CURSO DE LICENCIATURA EM CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO

**Unidade curricular:**

NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO HUMANA

Curricular Unit:

HUMAN NUTRITION AND FEED

**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):

- Adquirir o saber de alimentar para poder nutrir saudavelmente;
- Conhecer as recomendações nutricionais e suas bases metodológicas;
- Compreender e determinar necessidades energéticas e nutricionais
- Adquirir conhecimentos sobre fitonutrientes e suplementos nutricionais;
- Compreender a importância da alimentação e nutrição na promoção e manutenção da saúde;
- Identificar e caracterizar o padrão alimentar ideal, assim como distintos padrões alimentares;
- Reconhecer padrões nutricionais adequados a diferentes fases do ciclo de vida e a situações fisiológicas particulares;
- Adquirir aptidões para resolver problemas, sabendo aplicar os conhecimentos adquiridos e tendo sentido crítico na análise de diversas soluções propostas.

Objectives of the curricular unit and competences to be developed

- Get to know in order to nurture healthy eating;
- To know the nutritional recommendations and methodological grounds;
- Understand and apply energetic and nutritional needs;
- Acquire knowledge about fitonutrients
- Understand the importance of feed and nutrition in the promotion and maintenance of health;
- Identify and characterize the ideal dietary pattern and distinct dietary patterns;
- Recognize nutritional standards appropriate to different stages of life and particular physiological situations;

- Acquiring skills to solve problems, learn and apply the knowledge

gained with the critical sense in the analysis of several proposed solutions.

### Conteúdos programáticos (1000 caracteres):

1. Introdução à Nutrição e Alimentação Humana
2. Nutrição Humana
  - 2.1 Energia e Necessidades Nutricionais.
  - 2.2 Estudo dos nutrientes: classificação por classes, nomenclatura, características, funções, principais fontes alimentares, necessidades e recomendações, particularidades dos nutrientes.
  - 2.3 Álcool Etílico
  - 2.4 Fitonutrientes
  - 2.5 Suplementos nutricionais
3. A Nutrição Humana na promoção da saúde e prevenção da doença. Padrão Nutricional Ideal.
4. Alimentação Humana
  - 4.1 Alimentação Saudável. Conceito e características. Sessões de Educação Alimentar. Culinária Saudável
  - 4.2 Caracterização e consequências de distintos Padrões Alimentares.
  - 4.3 Alimentação vegetariana e macrobiótica
  - 4.4 Alimentação Saudável (objetivos e caracterização) de grávidas e aleitantes, crianças e adolescentes, idosos, praticantes de desporto.

### Syllabus

1. Introduction to Human Nutrition and Food (human consumption)
2. Human Nutrition
  - 2.1 Energy and Nutrient Needs.
  - 2.2 Study of Nutrients: classification by class nomenclature characteristics functions major food sources needs and recommendations particularities of nutrients.
  - 2.3 Ethyl Alcohol
  - 2.4 phytonutrients
  - 2.5 Nutritional Supplements
3. The Human Nutrition in health promotion and disease prevention. Ideal Nutritional Standard.
4. Food (human consumption)
  - 4.1 Healthy Eating. Concept and characteristics. Food Education Sessions of. Healthy Cooking
  - 4.2 Characterization and consequences of different Food Standards.
  - 4.3 Vegetarianism and macrobiotics
  - 4.4 Healthy Eating (goals and characterization) of pregnant and breastfeeding children and adolescents, the elderly and athletes.

**Referências bibliográficas (bibliography)**

(máximo três títulos):

Human Nutrition and Dietetics. J. S. Garrow, William Philip Trehearne James, A. Ralph. Churchill Livingstone, 10th ed., 2000 (ISBN 0443056277)

Saber Comer para Melhor Viver. E. Peres. Editorial Caminho, 4ª ed. Maio 2000 (ISBN 972-21-0525-6)

O regente: (data e nome completo):