

**Unidade curricular:**

Dietética e Nutrição

Curricular Unit:

Dietetics and Nutrition

**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 completing these curricular unit, students should be able to:

- know the characteristics and functions of foods and their constituents;
- know how to choose and combine healthy food;
- recognize the importance of human nutrition in promoting and maintaining health;
- know how to nourish healthily at different stages of the life cycle or in particular physiological situations.

**Conteúdos programáticos (1000 carateres):**

1. As Ciências da Alimentação e Nutrição Humana
  - Conceitos e definições
  - Fatores determinantes do consumo alimentar
  - Estado da situação alimentar atual
2. Necessidades Energéticas
3. Os nutrientes: glúcidos, lípidos, proteínas, fibras alimentares, vitaminas, minerais e água
  - Digestão, absorção e metabolismo
  - Ação fisiológica
  - Necessidades e recomendações nutricionais
  - Manifestações de carência e excesso
4. O álcool na alimentação
  - Absorção, digestão e metabolismo
  - Mecanismos de desintoxicação do etanol
  - Efeitos da ingestão alcoólica

5. Os alimentos

- Classificação
- Seus constituintes e funções
- Utilização e inter-relações metabólicas
- Valor nutricional e características
- Alterações nutricionais resultantes da manipulação e processamento dos alimentos

6. Padrão Nutricional Ideal

7. Alimentação em diferentes fases do ciclo de vida

- Gravidez/aleitamento
- Infância/idade Escolar
- Adolescência
- Adulto
- Idoso

Syllabus (1000 caracteres)

1. The Sciences of the Food and Human Nutrition

- Concepts and definitions
- Determinants of food consumption
- Status of the current food situation

2. Energy Requirements

3. Nutrients: carbohydrates, lipids, proteins, dietary fiber, vitamins, minerals and water

- Digestion, absorption and metabolism
- Physiological action
- Nutrition requirements and recommendations
- Demonstrations of deficiency and excess

4. Alcohol in diet

- Absorption, digestion and metabolism
- Ethanol detoxification mechanisms
- Effects of alcohol intake

5. Food

- Classification
- Constituents and functions
- Utilization and metabolic interrelationships
- Nutritional value and characteristics
- Nutritional modifications resulting from food handling and processing

6. Ideal Nutritional Standard

7. Feeding at different stages of the life cycle

- Gravidity / breast-feeding
- Childhood / school age
- Adolescence
- Adult
- Elderly

**Referências bibliográficas (máximo três títulos):**

- Garrow, J. S., James, W. P. T., & Ralph, A. (2000). Human Nutrition and Dietetics (10th ed.). Churchill Livingstone.
- Sadler, M. J., Strain, J. J., & Caballero, B. (1999). Encyclopedia of Human Nutrition. London: Academic Press.

- Peres, E. (2000). Saber Comer para Melhor Viver (4ª ed.). Editorial Caminho.

Apenas Para Consulta