

FICHA RESUMO DE UNIDADE CURRICULAR
ANO LETIVO DE 2021-2022

CURSO DE CTeSP EM ESTÉTICA, COSMÉTICA E BEM-ESTAR

Unidade curricular:

Nutrição e Dietética

Curricular Unit:

Nutrition and Dietetics

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

A presente unidade curricular pretende que o aluno adquira conhecimentos na área da Nutrição e Dietética, que lhe permitam conhecer os constituintes dos alimentos, de modo a compreender as relações entre alimentação, saúde, estética e bem-estar. Pretende ainda proporcionar conhecimentos técnicos e científicos sobre Nutracêuticos, nomeadamente no âmbito da estética e bem-estar.

Objectives of the curricular unit and competences to be developed (1000 caracteres)

This curricular unit intends that student acquire knowledge in the area of Nutrition and Dietetics, that allow him to know the constituents of food, in order to understand the relationship between food, health, aesthetic and wellness. It also intends to provide technical and scientific knowledge on Nutraceuticals, applied to aesthetic and wellness.

Conteúdos programáticos (1000 caracteres):

1. As Ciências da Nutrição e Alimentação.
2. Nutrientes e Alimento.
3. Estudo dos nutrientes (proteínas, lípidos, glícidos, fibra alimentar, vitaminas, minerais e água): digestão, absorção e metabolismo; ação fisiológica; necessidades nutricionais; manifestações de carência e de excesso.
4. Estudo dos Alimentos.
 - 4.1 Grupos de Alimentos.
 - 4.2 A Nova Roda dos Alimentos Portuguesa.
5. Alimentação Saudável.
6. Processos de Transformação e Conservação de Alimentos.
7. Suplementos alimentares (Cosmecêuticos, Nutracêuticos e Nuticosméticos) - aspetos globais
 - 7.1. Os nutrientes dos Suplementos alimentares
 - 7.2. Os prebióticos e os probióticos,
 - 7.3. Nutrição Funcional

Syllabus (1000 caracteres)

1. The Sciences of Nutrition and Food.

2. Nutrients and Food.
3. Study of nutrients (proteins, lipids, carbohydrates, dietary fiber, vitamins, minerals and water): digestion, absorption and metabolism; Physiological action; Nutritional needs; Manifestations of lack and excess.
4. Food Study. 4.1 Food Groups. 4.2 The New Portuguese Food Wheel.
5. Healthy Eating.
6. Processes of Food Transformation and Conservation.
7. Food supplements (Cosmeceuticals, Nutraceuticals and Nutricosmetics) - global aspects
 - 7.1. Nutrients of Food Supplements
 - 7.2. Prebiotics and probiotics
 - 7.3. Functional nutrition

Referências bibliográficas (máximo três títulos):

- Geissler, C. & Powers, H., (2007). Human Nutrition. (11th Ed). UK: Elsevier
- Walters, K., Roberts, S. (2008) Dermatologic, Cosmeceutics and Cosmetic Development- Therapeutic and Novel Approaches, Ibforma Healthcare.
- A. Tabor, R.M. Blai (Eds.) Nutritional Cosmetics. 2009. Elsevier ISBN: 978-0-8155-2029-0