

**Unidade curricular:**

Intervenção nutricional em gerontologia

Curricular Unit:

Nutritional intervention in gerontology

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

- Identificar as principais alterações fisiológicas e patológicas associadas ao processo de envelhecimento, nomeadamente as de maiores repercussões alimentares;
- Compreender as modificações alimentares necessárias às diversas situações de doença e reconhecer a importância do cuidado nutricional na promoção da saúde no idoso;
- Avaliar o estado nutricional do idoso no contexto da avaliação geriátrica global;
- Avaliar o risco nutricional em geriatria;
- Elencar os objetivos da alimentação na pessoa idosa;
- Conhecer os princípios da Alimentação Saudável e o seu ajustamento às necessidades do idoso;
- Perceber o papel da nutrição e alimentação da pessoa idosa em final de vida

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

- To identify the main physiological and pathological changes associated with the aging process, especially those with the greatest food repercussions;
- Understand the dietary modifications necessary to the different illness situations and recognize the importance of nutritional care in the promotion of health in the elderly;
- To evaluate the nutritional status of the elderly in the context of the global geriatric evaluation;
- To evaluate the nutritional risk in geriatrics;
- List the objectives of feeding the elderly;
- To know the principles of Healthy Eating and its adjustment to the needs of the elderly;
- Understand the role of nutrition and feeding of the elderly at the end of life.

**Conteúdos programáticos (1000 carateres):**

Alimentação e nutrição:

- Alterações fisiológicas e patológicas com repercussões nutricionais
- Hábitos Alimentares – resultado de uma vida: a cultura, a tradição e as disponibilidades

Necessidades nutricionais:

- Necessidades energéticas em estados de saúde e de doença.
- Avaliação do estado nutricional

-Planos alimentares

Nutrição no envelhecimento:

- Requerimentos nutricionais
- Estado Nutricional – desidratação, obesidade, desnutrição e défices em micronutrientes.

Regimes alimentares adequados:

- Escolha dos Alimentos
- Preparações Alimentares – métodos de confeção e modificação da consistência
- Ementas

Alimentação e nutrição em situações patológicas:

- Dislipidemias, Hipertensão Arterial e Doença Cardiovascular, Diabetes Mellitus, alterações da coagulação, Doenças hepáticas, pancreáticas e renais
- Alergias e intolerâncias alimentares

Syllabus (1000 caracteres)

Food and nutrition:

- Physiological and pathological changes with nutritional repercussions
- Food habits - the result of a lifetime: culture, tradition and availability

Nutritional needs:

- Energy needs in states of health and disease.
- Assessment of nutritional status

Nutrition in aging:

- Nutritional requirements
- Nutritional status - dehydration, obesity, malnutrition and micronutrient deficits.

Appropriate food regimens:

- Food Choice
- Food Preparations - cooking methods and consistency modification
- Elaboration of menus

Food and nutrition in pathological conditions:

- Dyslipidemia, Arterial Hypertension and Cardiovascular Disease, Diabetes Mellitus, coagulation disorders, Liver, pancreatic and renal diseases
- Alergies and food intolerances

### Referências bibliográficas (máximo três títulos):

- Angelis, R. (2007). Fisiologia de Nutrição Humana – aspetos básicos, aplicados e funcionais (2ªed.) São Paulo: Alheneu.
- Escott-Stump, S. & Kathleen Mahan (2018). Krause - Alimentos, Nutrição e Dietoterapia (14ª Edição). Rio de Janeiro: Elsevier Editora
- de Sylvia Ferry, M., & Alix, E. (2004). A nutrição da pessoa idosa (2ª ed.). Loures: Lusociência.