

**FICHA RESUMO DE UNIDADE CURRICULAR**  
**ANO LETIVO DE 2021-2022**

**CURSO DE CTESP EM APOIO AO CONSULTÓRIO MÉDICO E DENTÁRIO**

**Unidade curricular:**

Nutrição e Saúde Oral

Curricular Unit:

Nutrition and Oral Health

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

- Reconhecer a importância da alimentação e nutrição na promoção e manutenção do estado de saúde geral e oral
- Adquirir conhecimentos sobre as características e as funções dos macro e micronutrientes
- Conhecer os principais grupos de alimentos e os princípios de uma alimentação saudável
- Identificar as principais patologias dentárias relacionadas com a alimentação
- Reconhecer o impacto da alimentação e nutrição na saúde oral

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

- Recognize the importance of food and nutrition in promoting and maintaining general and oral health status
- Acquire knowledge about the characteristics and functions of macro and micronutrients
- Know the main food groups and the principles of healthy eating
- Identify the main dental pathologies related to food
- Recognize the impact of food and nutrition on oral health

**Conteúdos programáticos (1000 carateres):**

1. Alimentação e Saúde.
2. Nutrientes e alimentos. Conceito e definição.
3. Nutrientes: proteínas, glícidos, fibras alimentares, vitaminas, minerais e água.
4. Necessidades energéticas. Estimativa e contribuição dos nutrientes.
5. Alimentação saudável
6. Impacto da alimentação na saúde oral

Syllabus (1000 caracteres)

1. Food and Health.
2. Nutrients and foods. Concept and definition.
3. Nutrients: proteins, carbohydrates, dietary fiber, vitamins, minerals and water.
4. Energy needs. Estimation and contribution of nutrients.
5. Healthy eating.
7. Impact of food on oral health

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

- Mahan, C.K. & Escott-Stump, S. (2018). KRAUSE-Alimentos, Nutrição & Dietoterapia. (14ª Ed). Ed Roca Lda.
- Ghosh, A., Pallavi, S.K. & Nagpal, B. (2016). Nutrition and oral Health. LAP LAMBERT Academic Publishing.
- Zohoori, F.V., & Duckworth, R.M. (2020). The Impact of Nutrition and Diet on Oral Health. Ed. Karger.