

Unidade Curricular	Dietética e Nutrição	Área Científica	Terapia e Reabilitação
Licenciatura em	Dietética e Nutrição	Escola	Escola Superior de Saúde de Bragança
Ano Letivo	2018/2019	Ano Curricular	1
Nível	1-1	Créditos ECTS	5.0
Tipo	Semestral	Semestre	2
Código	8149-501-1205-00-18		
Horas totais de trabalho	135	Horas de Contacto	T - - TP 45 PL - TC - S - E - OT 15 O -

T - Ensino Teórico; TP - Teórico Prático; PL - Prático e Laboratorial; TC - Trabalho de Campo; S - Seminário; E - Estágio; OT - Orientação Tutórica; O - Outra

Nome(s) do(s) docente(s) Filipe Daniel de Almeida Ferreira

Resultados da aprendizagem e competências

No fim da unidade curricular o aluno deve ser capaz de:

1. Compreender o impacto das principais revoluções históricas na evolução da alimentação humana e no aparecimento de certas patologias;
2. Identificar os principais constituintes presentes nos vários grupos de alimentos e suas funções;
3. Perceber as bases fisiológicas da Nutrição e Dietética;
4. Conhecer os nutracêuticos e os alimentos funcionais e o seu impacto no organismo humano.

Pré-requisitos

Antes da unidade curricular o aluno deve ser capaz de:
Não aplicável.

Conteúdo da unidade curricular

Termos e conceitos em Dietética e Nutrição; História da Alimentação; Alimentação Saudável; Constituintes nutricionais e não nutricionais dos alimentos; Fisiologia da Nutrição e Dietética; Nutracêuticos e Alimentos Funcionais.

Conteúdo da unidade curricular (versão detalhada)

1. Termos e conceitos em Dietética e Nutrição
2. História da Alimentação
 - Pré-história – Idade da Pedra: Paleolítico, Mesolítico e Neolítico
 - Idade Antiga e as grandes civilizações: Egípcia, Povo Hebraico, Grega e Romana, Povos Bárbaros
 - Idade Média
 - Época moderna (Séculos XVI-XVII) e Século XVIII
 - Época contemporânea (Séculos XIX-XX)
 - Século XXI
3. Alimentação Saudável
 - Princípios da Alimentação Saudável
 - Roda dos Alimentos: Grupos e Composição
4. Constituintes nutricionais e não nutricionais dos alimentos
 - Definição e classificação
 - Fontes
 - Estrutura
 - Funções
 - Necessidades e recomendações
5. Fisiologia da Nutrição e Dietética
 - Ingestão, deglutição, digestão, absorção, transporte, metabolismo, armazenamento e excreção
6. Nutracêuticos e Alimentos Funcionais
 - História
 - Definição
 - Características
 - Classificação

Bibliografia recomendada

1. Institute of Medicine. (2006). Dietary Reference Intakes: The Essential Guide to Nutrient Requirements. Washington DC: The National Academies Press.
2. Flandrin, Jean-Louis; Montanari, M. (1998). História da Alimentação Vol. I - Dos primórdios à Idade Média. Lisboa: Terramar.
3. Flandrin, Jean-Louis e Montanari, M. (1996). História da Alimentação Vol. II - Da Idade Média aos tempos actuais. Lisboa: Terramar.
4. Mahan, LK; Escott-Stump, S. Krause. (2010). Alimentos, Nutrição e Dietoterapia. 12ª Edição. São Paulo: Roca.
5. De Angelis, RC; Tirapegui, J. (2007). Fisiologia da Nutrição Humana - aspectos básicos, aplicados e funcionais. 2ª Edição. São Paulo: Atheneu.

Métodos de ensino e de aprendizagem

Aulas teórico-práticas utilizando os métodos: expositivo participado e interativo reflexivo. Aulas de orientação tutória para orientação da análise e discussão dos artigos científicos.

Alternativas de avaliação

1. Época final - (Ordinário, Trabalhador) (Final)
 - Prova Intercalar Escrita - 100% (Quatro testes escritos. Nota mínima aplicável nos termos do regulamento pedagógico da ESSa-IPB)
2. Época Recurso - (Ordinário, Trabalhador) (Recurso, Especial)
 - Exame Final Escrito - 100%

Língua em que é ministrada

Português, com apoio em inglês para alunos estrangeiros

Validação Eletrónica

Filipe Daniel de Almeida Ferreira	Ana Maria Geraldes Rodrigues Pereira	Antonio Jose Madeira Nogueira	Adília Maria Pires da Silva Fernandes
26-06-2019	26-06-2019	26-06-2019	26-06-2019