

Unidade Curricular	Dietética I	Área Científica	Terapia e Reabilitação
Licenciatura em	Dietética e Nutrição	Escola	Escola Superior de Saúde de Bragança
Ano Letivo	2019/2020	Ano Curricular	2
Tipo	Semestral	Semestre	1
Horas totais de trabalho	135	Horas de Contacto	T - - TP 30 PL 30 TC - S - E - OT 6 O -
Nível	1-2	Créditos ECTS	5.0
Código	8149-501-2103-00-19		

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) Juliana Almeida de Souza, Carla Vanessa Dias Sarmiento Correia

Resultados da aprendizagem e competências

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

1. Conhecer os Conceitos Gerais de Dietética
2. Identificar as necessidades nutricionais na idade adulta
3. Aplicar as diferentes técnicas de avaliação do estado Nutricional
4. Realizar o diagnóstico nutricional e todo o processo de cuidado dietético segundo a metodologia PES
5. Aplicar e calcular as diferentes técnicas de avaliação dietética
6. Reconhecer os sistemas de suporte Nutricional e a sua utilização
7. Aprender a modificar os Hábitos Alimentares de acordo com o objetivo dietético

Pré-requisitos

Antes da unidade curricular o aluno deve ser capaz de:

Conhecer os nutrientes e as suas funções no organismo humano

Conteúdo da unidade curricular

Conceitos Gerais de Dietética. Dietética na Idade Adulta, em diferentes Práticas, Padrões Culturais e no Desporto. Avaliação do Estado Nutricional. Processos e Modelos de Cuidado Dietético. Sistemas de Suporte Nutricional. Modificação do Hábitos Alimentares.

Conteúdo da unidade curricular (versão detalhada)

1. Conceitos Gerais de Dietética
 - Leis fundamentais da alimentação
 - Dietary Reference Intakes
 - Tabela da composição de alimentos portugueses
2. Dietética na Idade Adulta
 - Cálculo da necessidades energéticas individuais
 - Cálculo da necessidades nutricionais individuais: proteína, lípidos, glícidos, fibra dietética, água
 - Determinação da necessidades individuais de vitaminas e minerais
 - Recomendações alimentares para a população em geral
 - Planeamento alimentar individual
3. Avaliação do Estado Nutricional
 - Antropometria
 - Avaliação bioquímica e laboratorial
 - Avaliação clínica
 - Avaliação dietética
4. Processos e Modelos de Cuidado Dietético
 - Etapas do Cuidado Dietético
 - Diagnóstico nutricional de acordo com a metodologia PES
 - Sistemas de Suporte Nutricional: Oral, Suplementação oral, Enteral e Parenteral
5. Modificação do Hábitos Alimentares
 - Fundamentação, Objetivos e Métodos
 - O Aconselhamento Dietético
 - Representações gráficas de alimentação saudável
6. Práticas e Padrões Culturais
 - Dietas Vegetarianas
 - Padrão alimentar fast-food
 - Padrão alimentar mediterrâneo
 - Alimentação de baixo custo
 - Alimentação e consumo de substâncias ilícitas e lícitas: álcool, tabaco, cessação tabágica
 - Nutrição no Desporto

Bibliografia recomendada

1. Mahan, L. K. , Escott-Stump, S. (1998) Krause: Alimentos, Nutrição e Dietoterapia (9ª Edição). São Paulo: Roca.
2. Thomas, B. , The British Dietetic Association (2001). Manual de Prática Dietética. Lisboa: Instituto Piaget.
3. Insel, P. , Turne, R. E. , Ross, D. (2001) Nutrition. Massachusetts: Jones and Barlett Publishers.
4. Horta, L. (2000) Nutrição no Desporto (2ª Edição). Lisboa: Editorial Caminho.
5. "The Journal of Nutrition", Disponíveis em: <http://jn.nutrition.org/> & Publicações do Institute of Medicine, Disponíveis em: <http://www.iom.edu/>

Métodos de ensino e de aprendizagem

As aulas TP serão lecionadas através da exposição dos conteúdos teóricos, recorrendo ao debate e a resolução de exercícios rápidos que promovam a participação ativa do estudante. As aulas PL consistirão no treino de técnicas de avaliação nutricional e dietética, simulação de consulta e resolução de exercícios práticos. Na orientação tutorial prestar-se-á apoio aos trabalhos autónomos do estudante.

Alternativas de avaliação

- Avaliação distributiva (em 2 momentos): - (Ordinário, Trabalhador) (Final, Recurso, Especial)
- Exame Final Escrito - 50% (Componente teórico-prática. Aplica-se nota mínima segundo do regulamento pedagógico.)
- Estudo de Casos - 50% (Componente prática laboratorial. Aplica-se nota mínima segundo do regulamento pedagógico.)

Língua em que é ministrada

Português, com apoio em inglês para alunos estrangeiros

Validação Eletrónica

Juliana Almeida de Souza	Ana Maria Geraldes Rodrigues Pereira	Antonio Jose Madeira Nogueira	Adília Maria Pires da Silva Fernandes
19-11-2019	27-11-2019	27-11-2019	27-11-2019