

|                          |  |                   |  |
|--------------------------|--|-------------------|--|
| Unidade Curricular       | Opção II - Fitodietética                 | Área Científica   | Indústrias transformadoras                       |
| Mestrado em              | Farmácia e Química dos Produtos Naturais | Escola            | Escola Superior Agrária de Bragança              |
| Ano Letivo               | 2019/2020                                | Ano Curricular    | 2  |
| Tipo                     | Semestral                                | Semestre          | 1  |
| Horas totais de trabalho | 81                                       | Horas de Contacto | T - , TP 30, PL - , TC - , S - , E - , OT 5, O - |
| Nível                    | 2-2                                      | Créditos ECTS     | 3.0  |
| Código                   | 5031-492-2104-01-19                      |                   |  |

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

Nome(s) do(s) docente(s) Maria Fátima Alves Pinto Lopes da Silva

### Resultados da aprendizagem e competências

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

1. Ter conhecimentos sobre os componentes dos alimentos, intrínsecos ou adicionados;
2. Identificar os principais constituintes presentes nos vários grupos de alimentos, as suas funções e o seu valor nutricional e para a saúde;
3. Perceber as bases fisiológicas da nutrição e conhecer as necessidades funcionais dos indivíduos em diferentes etapas da vida;
4. Conhecer as principais patologias relacionadas com deficiências e excessos nutricionais;
5. Identificar os principais constituintes dos produtos fitodietéticos e as suas funções, assim como os aspectos de segurança;
6. Reconhecer a utilidade das recomendações fitodietéticas, em conjugação com uma alimentação saudável, na promoção da saúde e na prevenção e tratamento de doenças.

### Pré-requisitos

Antes da unidade curricular o aluno deve ser capaz de:

Possuir conhecimentos básicos de Química, de Bioquímica e de Biologia Humana.

### Conteúdo da unidade curricular

Alimentação saudável; Constituintes nutricionais e não nutricionais dos alimentos; Nutracêuticos e alimentos funcionais; Fitodietética; Fisiologia da nutrição; Prevenção e tratamento de patologias nutricionais.

### Conteúdo da unidade curricular (versão detalhada)

1. Alimentação saudável
  - Princípios da alimentação saudável
  - Roda dos Alimentos: grupos e sua composição; "porções"
  - Alimentação Mediterrânica e seus benefícios para a saúde
2. Constituintes nutricionais e não nutricionais dos alimentos
  - Definições e classificações
  - Estruturas, funções, fontes
  - Necessidades e recomendações ao longo do ciclo de vida
3. Nutracêuticos e Alimentos Funcionais
  - Definições
  - Características e classificações (critérios: fonte alimentar, mecanismo de ação e natureza química)
4. Fitodietética e produtos fitodietéticos: definições e caracterização
5. Fisiologia da Nutrição
  - Digestão, absorção, transporte, metabolismo, armazenamento e excreção dos constituintes alimentares
6. Prevenção e tratamento de patologias nutricionais
  - Intervenção nutricional
  - Suplementos alimentares e nutricionais
  - Produtos fitodietéticos

### Bibliografia recomendada

1. De Angelis, R. C. , Tirapegui, J. - Fisiologia da Nutrição Humana - aspectos básicos, aplicados e funcionais. 2ª Edição. São Paulo: Atheneu, 2007.
2. Wardlaw, Gordon M. , Hampl Jeffrey S. , Di Silvestro Robert A. - Perspectives in Nutrition. 6th edition. McGraw-Hill Higher Education, International Edition. 2004.
3. Mahan, L. Kathleen; Escott-Stump, Sylvia – Krause: Alimentos, Nutrição e Dietoterapia. 12ª Edição. São Paulo: Roca, 2010.
4. Yúfera, Eduardo P. Química de los alimentos. Ed. Síntesis, Madrid. (461 pág. ). 1998.
5. Webb, G. P. - Dietary Supplements and Functional Foods. Blackwell Publishing, Incorporated, 2006.

### Métodos de ensino e de aprendizagem

Aulas teórico-práticas baseadas nos métodos expositivo, activo e interrogativo. Estudo pessoal e/ou tutorial, baseado na leitura de bibliografia especializada acessível através das bibliotecas do Instituto e na informação disponibilizada por e-learning.

### Alternativas de avaliação

- Alternativa 1 - (Ordinário, Trabalhador) (Final, Recurso, Especial)
  - Discussão de Trabalhos - 30% (Discussão de trabalhos preparados e/ou apresentados em aula.)
  - Exame Final Escrito - 70% (Nota mínima 9, 5/20.)

### Língua em que é ministrada

1. Português, com apoio em inglês para alunos estrangeiros
2. Espanhol

### Validação Eletrónica

|   |                                 |                          |                       |
|---|---------------------------------|--------------------------|-----------------------|
| Maria Fátima Alves Pinto Lopes da Silva | Maria João Almeida Coelho Sousa | Ana Maria Pinto Carvalho | Maria Helena Pimentel |
| 22-11-2019                              | 23-11-2019                      | 29-11-2019               | 01-12-2019            |