

Unidade Curricular	Dietética e Nutrição		Área Científica	Terapia e Reabilitação	
CTeSP em	Estética, Cosmética e Bem-Estar		Escola	Escola Superior de Saúde de Bragança	
Ano Letivo	2021/2022	Ano Curricular	1	Nível	0-1
Tipo	Semestral	Semestre	2	Créditos ECTS	5.0
Horas totais de trabalho	135	Horas de Contacto	T - - TP - - PL - - TC - - S - - E - - OT - - O - 60	Código	4092-658-1201-00-21

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) Carmen Marina Afonso Guerra

### 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 tutoria 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

Carmen Marina Afonso Guerra	Juliana Almeida de Souza	Josiana Adelaide Vaz	Adília Maria Pires da Silva Fernandes
12-03-2022	05-04-2022	08-04-2022	09-04-2022