

Instituto Superior Politécnico de Viseu
Escola Superior Agrária



Unidade Curricular:	ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO HUMANA					
Créditos:	6					
Área Científica:	Ciências da Nutrição					
Curso:	Qualidade e Tecnologia Alimentar					
Ciclo de Estudos:	Mestrado					
Ano Curricular:		Semestre:	Modular	Tipo¹:	Obrigatória	
Ano Lectivo:	2013/2014					
Tempo de Trabalho Total (Horas/Semestre):	150					
Horas de Contacto (Horas/Semana)²:	44					
T: 15	TP:	PL: 15	P:	E:	S:8	Outras:6
Departamento/Secção:	Departamento de Indústrias Alimentares					
Docente(s):	Professora Doutora Edite Teixeira de Lemos Professora Doutora Maria João Reis Lima					

¹Obrigatória/Optativa.

²Usar a categoria aplicável: T, Teóricas; TP, Teórico-Práticas; PL, Práticas Laboratoriais; P, Práticas; E, Estágio; S, Seminário.

1. Objetivos

As matérias escolhidas e o método de ensino utilizado têm como objectivos: a) informar e motivar os mestrandos para os problemas da Alimentação/Nutrição/Saúde; b) incentivar os alunos a desenvolver a informação obtida em diferentes fontes, transmitindo-a de forma clara, simples e elucidativa.

São abordadas, com maior profundidade, as consequências na saúde de uma alimentação menos adequada e/ou como a alimentação pode ajudar a prevenir/debelar um problema de saúde. Como tal, apresentam-se as doenças mais fortemente correlacionadas com a alimentação.

2. Competências e Resultados de Aprendizagem

No final do módulo o mestrando deverá

Reconhecer a alimentação como factor primordial da qualidade e duração de vida das populações humanas;

Relacionar as características da alimentação moderna com perfis epidemiológicos;

Reconhecer a importância e necessidade de educação alimentar na promoção da saúde e prevenção da doença

3. Conteúdos programáticos da componente teórica

1- A dieta alimentar. Leis da alimentação. Alimentação ideal. Consumo de macro nutrientes, de antioxidantes, vitaminas e micronutrientes essenciais.

2- Alimentação nas diferentes fases da vida: a problemática da obesidade e os cuidados nutricionais.

2.1. Fisiopatologia da obesidade

2.2. Obesidade na criança

2.3. Obesidade no adulto

2.4. Mortalidade e co-morbilidades associadas ao excesso de peso

2.5. Transtornos alimentares

3- Cuidados Nutricionais Especiais

3.1. Intolerâncias digestivas e alergias alimentares.

4- Alimentação em idade geriátrica

4.1. Fisiopatologia do envelhecimento

4.2. Problemática nutricional do idoso

5- Alimentação no exercício físico

4. Metodologias de Ensino e Aprendizagem

A unidade curricular está organizada em aulas teóricas e teórico-práticas.

As aulas teóricas maioritariamente expositivas dialogadas.

As aulas teórico-práticas incluem a apresentação e discussão de casos práticos que de preferência acompanharão os conceitos ministrados na teórica

As sessões lectivas serão complementadas com consulta sistemática de literatura científica e pela análise e discussão de alguns casos apresentados.

5. Bibliografia

Ángel Gil , Tratado de Nutrición, Tomo I Bases fisiológicas e bioquímicas de la nutrición, 2ª edição, Ed. Médica PanAmericana, Espanha, 2010.

Frances Sizer, Ellie Whitney, Nutrition: Concepts and Controversies, 13 edition, Cengage Learning; USA, 2013

Francisco A. Gonçalves Ferreira, Nutrição Humana, Ed Gulbenkian, 2005

Gerald Wiseman, Nutrition & Health, Taylor & Francis, London, 2002.

J.S. Garrow, W.P.T. James, A. Ralph , Human nutrition and Dietetics, 10ª Edição, Churchill Livingstone, London, 2000.

Janice Thompson, Melinda Manore, Nutrition: An Applied Approach, 3rd Edition, Benjamin Cummings, USA, 2011.

Paul Insel, Don Ross, Kimberley McMahon, Melissa Bernstein , Nutrition, 4 edition, Jones & Bartlett Learning; India, 2010.

Tabela da composição de alimentos, Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge.

6. Sistema de Avaliação

O programa é abordado pelos docentes segundo o plano de aulas previamente estabelecido.

Os alunos serão avaliados através de **um questionário individual escrito**.

Nota final é a classificação obtida no questionário numa escala de 0-20. Considera-se aprovado o aluno com classificação igual ou superior a 9,5 valores