

Instituto Superior Politécnico de Viseu  
**Escola Superior Agrária**



---

<b>Unidade Curricular:</b>	Dietética e Alimentação Saudável					
<b>Créditos:</b>	3 ECTS					
<b>Área Científica:</b>	Ciências da Nutrição					
<b>Curso:</b>	<b>Mestrado em Qualidade e Tecnologia Alimentar</b>					
<b>Ciclo de Estudos:</b>	2º Ciclo					
<b>Ano Curricular:</b>	1º	<b>Semestre:</b>	MODULAR	<b>Tipo<sup>1</sup>:</b>	Optativa	
<b>Ano Lectivo:</b>	2013/2014 (5º Ed MQTA)					
<b>Tempo de Trabalho Total (Horas/Semestre):</b>	<b>80</b>					
<b>Horas de Contacto <sup>2</sup>:</b>	<b>32</b>					
<b>T: 24</b>	<b>TP:</b>	<b>PL:</b>	<b>P:</b>	<b>E:</b>	<b>S: 4</b>	<b>Outras: 4</b>
<b>Departamento:</b>	<i>Indústrias Alimentares</i>					
<b>Docente(s):</b>	<b>Prof. Doutora Edite Teixeira de Lemos</b>					

---

<sup>1</sup>Obrigatória/Optativa.

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

## **1. Competências**

As matérias escolhidas e o método de ensino utilizado têm como objectivos: informar e motivar os alunos para o estudo da combinação e confecção dos alimentos de modo a que cubram suficiente e adequadamente as necessidades nutritivas dos diferentes indivíduos de acordo com as suas características individuais, ambientais e culturais. Como tal, tem por objectivo apresentar as dietas saudáveis não só para as diferentes fases da vida do indivíduo mas também os regimes dietéticos nas doenças mais fortemente correlacionadas com a alimentação e a forma como esta pode ajudar a ultrapassar certos problemas de saúde.

Simultaneamente deverá abordar de forma geral o cálculo calórico das ementas bem como o conceito de refeição hipercalórica e refeição "light" bem como os métodos de combinação e confecção de alimentos.

## **2. Conteúdos programáticos**

1. Elaboração de dietas e procedimentos a seguir para elaboração de uma dieta.
  - 1.1. Cálculo de necessidades energéticas.
  - 1.2. Avaliação do estado nutricional
  - 1.2. Inquéritos alimentares
  - 1.3. Tabelas de composição de alimentos
2. Escolha de alimentos. Rótulos e sua leitura
3. Dietas de emagrecimento e manutenção. As dietas da moda
4. Dieta no idoso
5. Dieta no desportista
6. Suplementos alimentares e alimentos funcionais

## **3. Bibliografia**

- CUPPARI, L. Guia de nutrição: nutrição clínica no adulto. 2. ed. Barueri: Manole, 2009.
- JACQUES MÉDART. Guia Prático Climepsi da Nutrição, Ed. Climepsi, Lisboa, Portugal, 2007
- Japur C.C., Dietética Aplicada na Produção de Refeições: Série Nutrição e Metabolismo, Guanabara Koogan, Brasil, 2012.
- Mahan L.K., Raymond J.L., Escott-Stump S., Krause Alimentos, Nutrição e Dietoterapia, 13th Ed., Editor Saunders, Elsevier, USA, 2011
- MARTINS I., PORTO A. E OLIVEIRA L. Tabela de Composição de Alimentos INSA, 2006
- MAURICE E. SHILS, JAMES A. OLSON, MOSHE SHIKE. Modern nutrition in health and disease, Lippincott Williams Wilkins, 10 Ed, Philadelphia, USA, 2005

- ORNELAS, L. H. Técnica Dietética: Seleção e Preparo de Alimentos; Manual de Laboratório. Ed.Atheneu,Brasil, 2007
- PINHEIRO, A.B.V., LACERDA, E.M.A., BENZECRY, E.H., GOMES, M.C.S., COSTA, V.M. Tabela para Avaliação de Consumo Alimentar em Medidas Caseiras. Atheneu, Rio de Janeiro, 2001.

#### 4. Sistema de Avaliação

Na UC Dietética e Alimentação Saudável pretende-se enfatizar o trabalho do estudante, aprendizagem participativa e ativa, onde o estudante é o protagonista da sua aprendizagem. Por conseguinte, a avaliação é baseada na aferição da aquisição e compreensão dos conhecimentos e na aferição do desenvolvimento de competências.

O sistema de avaliação é composto por duas componentes, a componente teórico prática e a componente prática.

A componente teórico prática (50%) consiste na realização de uma prova escrita individual: Exame.

A componente prática (50%) consiste na realização de atividades de natureza diversificada desenvolvidas em grupos de trabalho com 3 elementos:

Elaboração de um trabalho de investigação (40%);

Seminários (10%);

Neste âmbito, entende-se por:

Trabalho de investigação (60%): Tema original proposto com elaboração de hipóteses.

Serão tidos em conta para a avaliação:

Estrutura e organização do trabalho;

Profundidade da abordagem;

Rigor científico e correta utilização da linguagem dietética e estatística;

Domínio da linguagem e conhecimentos de dietética e alimentação saudável

Seminários (40%): apresentação oral dos resultados inserida na apresentação do trabalho prático da UC de Dietética e Alimentação Saudável, com duração máxima de 10 minutos, em que todos os membros do grupo terão obrigatoriamente de intervir.

A avaliação será individual tendo em conta:

Estrutura e organização da apresentação;

Rigor científico e correta utilização da linguagem estatística;

Qualidade e capacidade de expressão.

Classificação final da unidade curricular:

A classificação final da unidade curricular é dada por:

**Nota Final** =  $(0,50 \times NP + 0,50 \times NQ)$

Sendo:

**NP** - nota do trabalho prático = (0,60 Monografia +0,40 seminário com apresentação oral)

**NQ** - nota dos questionários individuais

Ficam aprovados na unidade curricular os estudantes que obtenham pelo menos 9,5 valores na classificação final.

O docente responsável

---