

Instituto Superior Politécnico de Viseu
Escola Superior Agrária



Unidade Curricular:	NUTRIÇÃO E DIETÉTICA					
Créditos:	4,0 ECTS					
Horas de Contacto:	36 Horas					
Área Científica:	Ciências da Nutrição					
Curso:	Pós Graduação em Nutrição e Segurança Alimentar					
Ciclo de Estudos:	2ºCiclo					
Ano Curricular:	1º	Semestre:	MODULAR	Tipo¹:	Obrigatória	
Ano Lectivo:	2012/2013					
Tempo de Trabalho Total (Horas/Semestre):	80					
Horas de Contacto ²:	36					
T:	TP: 30	PL:	P:	E:	S: 2	Outras: 4
Departamento:	Indústrias Alimentares					
Docente(s):	Professora Doutora Edite Teixeira de Lemos					

1. Objetivos

As matérias escolhidas e o método de ensino utilizado têm como objectivos: a) informar e motivar os alunos para os problemas da Alimentação/Nutrição/Dietética/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 necessidades de uma alimentação equilibrada e saudável bem como as escolhas necessárias para a sua elaboração.

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;

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

Ser capaz de abordar o cálculo das necessidades energéticas dos indivíduos nas diferentes fases da vida;

Identificar e classificar refeições.

3. Conteúdos programáticos da componente teórica

1- A dieta alimentar

Leis da alimentação.

Alimentação ideal.

Macro e micronutrientes definição implicações de excessos e deficits, fontes.

2- Cálculo das necessidades dietéticas e elaboração de dietas

Cálculos dietéticos: determinação do VET e distribuição percentual dos nutrientes para indivíduos normais;

Utilização de tabelas de alimentos e de programas informáticos de cálculo da composição nutricional.

Planeamento de dieta normal: conceito e fatores a considerar na elaboração de planeamento dietético.

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

- 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, 2000.
- G. WISEMAN **Nutrition & Health** 2002, Taylor & Francis, London.
- ROBERT E.C. WILDMAN **Handbook of Nutraceuticals and Functional Foods**, CRC Press, 2001
- Francisco A. Gonçalves Ferreira **Nutrição Humana**, Ed Gulbenkian, 2005
- KRAUSE, M.V.E MAHAN **Alimentos, Nutrição e Dietoterapia**, L.K. 10ª ed., São Paulo, Roca, 2002
- JACQUES MÉDART. **Guia Prático Climepsi da Nutrição**, Ed. Climepsi, Lisboa, Portugal, 2007
- CUPPARI, L. **Guia de nutrição: nutrição clínica no adulto**. Ed. Manole, São Paulo, 2002.
- R. SASHWATI, B DEBASIS, R SIBA. **Chronic Inflammation: molecular pathophysiology, nutritional and therapeutic interventions**, CRC press Taylor & Francis group, USA, 2012.
- A nova roda dos alimentos um guia para a escolha alimentar diária. Um documento da FCNAUP, do Instituto do Consumidor e do Programa Saúde XXI.
- 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.

50% da avaliação será feita através de **um questionário individual escrito**.

Os restantes 50% serão obtidos através da elaboração de **um trabalho prático** cuja conclusão será feita no módulo de Bioestatística.

Os estudantes formam **grupos de trabalho com - 2 - elementos**, que se manterão ao longo de todo o módulo.

- **A cada grupo será atribuído um tema** que estudará ao longo do período letivo, focando os diversos temas que constam no programa abordados pelos docentes nas aulas de contacto.

O trabalho do grupo irá determinar **a realização de seminários**, com apresentação oral de duração máxima de 10 minutos em que todos os membros do grupo terão obrigatoriamente de intervir.

O trabalho na forma escrita deverá ser entregue aos docentes responsáveis pelo módulo uma semana antes da data prevista para apresentação do seminário. Não serão aceites trabalhos fora do prazo, a estipular na primeira aula presencial de bioestatística..

Constituem factores de avaliação do seminário

1- Monografia escrita

- a) Estrutura do trabalho;
- b) Profundidade da abordagem;
- c) Rigor científico;
- d) Domínio das ferramentas bioestatísticas;
- e) Domínio linguístico e conceptual;
- f) Domínio das fontes e da bibliografia;

g) Correção das citações, das notas e da bibliografia.

2- Da apresentação

Seminário:		
Data:	Peso (%)	Classificação Grupo X
Qualidade da apresentação	15	
Rigor da abordagem	25	
Conteúdo científico	30	
Cobertura do tema	20	
Controlo do tempo	5	
Bibliografia	5	
Total	100	
Classificação final:		
Tempo dispendido:		

Serão **objeto de exclusão e, como tal, classificados com zero, todos os trabalhos que:**

- Não sejam realizados a partir de fontes;
- Não tenham sido escolhidos com a aprovação das docentes;
- O plano não tenha sido objecto de avaliação;
- O conteúdo constitua plágio.

Nota final é obtida da seguinte forma

$$\text{Nota Final} = (0,50 \times \text{NS} + 0,50 \times \text{NQ})$$

Sendo:

NS - nota dos Seminários (apresentação e discussão em grupo)

NQ - nota dos questionários individuais

O estudante será aprovado se obtiver nota igual ou superior a 9,5 valores em todas as componentes da avaliação