

NOÇÕES DE FISIOLOGIA, NUTRIÇÃO E DIETÉTICA

MCG – Ano lectivo 2018/2019

PROGRAMA

1. Nutrição: Aspectos gerais

- 1.1- Alimentos/nutrientes
- 1.2- Equilíbrio energético: energia dos alimentos; necessidades energéticas.
Exemplos de aplicação de cálculos energéticos.
- 1.3- Avaliação da composição corporal: principais parâmetros antropométricos.

2. Fisiologia do aparelho digestivo

- 2.1 - Constituição
- 2.2 – Noções básicas de fisiologia

3. Nutrientes e Alimentos

- 3.1. Macronutrientes: Glúcidos, Proteínas e Lípidos
 - 3.1.1- Características gerais
 - 3.1.2- Fontes alimentares
 - 3.1.3- Digestão, absorção e metabolismo
 - 3.1.4- Quantidades diárias recomendadas
 - 3.1.5- Consequências do excesso e carência
- 3.2. Micronutrientes: Vitaminas e Sais Minerais
 - 3.2.1- Características e propriedades
 - 3.2.2- Fontes alimentares
 - 3.2.3- Quantidades diárias necessárias
 - 3.2.4- Consequências do seu excesso ou carência

4. Dietética

- 4.1- Alimentação equilibrada: roda/pirâmide dos alimentos
- 4.2- Bases para a elaboração de uma dieta racional
- 4.3- Diferenciação da dieta: idade, estado fisiológico (gravidez, aleitamento), actividade física e estado de doença.

Docente: Maria Isabel Nunes Januário (Prof. Aux. ISA/ULisboa)