

NOÇÕES DE FISIOLOGIA, NUTRIÇÃO E DIETÉTICA - MCG

Ano lectivo 2018/2019

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

SUMÁRIOS

AULA 1 (11/04/2019) – Noções gerais sobre NUTRIÇÃO e funcionamento do APARELHO

DIGESTIVO

Nutrição: aspectos gerais

- Alimentação e Nutrição
- Papel dos nutrientes no nosso organismo
- Cálculo das necessidades energéticas
- Avaliação da composição corporal
- Processos de digestão, absorção e metabolismo

Aparelho digestivo/Digestão

- Constituição
- Funcionamento
- Fisiologia da digestão

AULA 2 (12/04/2019) – Nutrientes e Alimentos

Macronutrientes: Glúcidos, Proteínas e Lípidos

- Características distintivas dentro de cada grupo; Fontes alimentares; Digestão, absorção e metabolismo; Quantidades diárias recomendadas.

AULA 3 (15/04/2019) - Nutrientes e Alimentos (cont.)

Macronutrientes: Glúcidos, Proteínas e Lípidos (cont.)

Micronutrientes: Vitaminas e Sais Minerais

- Características específicas de cada grupo; Fontes alimentares; Quantidades diárias recomendadas.

AULA 4 (16/04/2019) – Dietética

- Princípios básicos de elaboração de uma dieta equilibrada e saudável.
- Exemplo de elaboração/cálculo de uma dieta.
- **Diferenciação da dieta de acordo com:** idade, estado fisiológico (gravidez, aleitamento), actividade física ou estado de doença.

AULA 5 (26/04/2019) – Avaliação

Teste escrito individual.

Apresentação dos trabalhos de grupo elaborados no âmbito do tema “Elaboração de uma dieta”.