

***NOÇÕES DE
FISIOLOGIA, NUTRIÇÃO E
DIETÉTICA***

MESTRADO EM CIÊNCIAS GASTRONÓMICAS



Ano Lectivo 2018/2019

Docente : Maria Isabel Nunes Januário

[\(minj@isa.ulisboa.pt\)](mailto:minj@isa.ulisboa.pt)

PROGRAMA

Nutrição - Aspectos gerais: conceitos básicos; alimentos e nutrientes, e sua importância; cálculo das necessidades energéticas diárias; avaliação do estado nutricional através da avaliação da composição corporal – principais métodos. Exercícios práticos de aplicação.

Fisiologia digestiva - Noções básicas: componentes do aparelho digestivo e seu funcionamento. Regulação.

Nutrientes – características gerais; fontes alimentares; digestão, absorção e metabolismo proteico, glucídico e lipídico (macronutrientes); ingestão recomendada. Vitaminas e sais minerais (micronutrientes): propriedades; necessidades diárias. Factores influentes no valor nutricional dos alimentos.

Dietética: bases para a elaboração de uma dieta equilibrada e saudável; diferentes tipos; necessidades dietéticas especiais (ao longo da vida, actividade física, estados fisiológicos e doença). Exemplo de como elaborar uma dieta.

REGRAS de AVALIAÇÃO

- Componente teórica, individual (teste escrito) - **65%**
 - Componente prática, em grupo de 3/4 alunos (elaboração de uma dieta) - **35%**
- Aprovação e dispensa de exame - nota mínima de 10 valores em cada uma das componentes.
- No caso de não obtenção da nota mínima na componente teórica, esta pode ser realizada em data de exame.
- Para a classificação final (0 a 20 valores) contam sempre as duas componentes na proporção considerada.
- A avaliação à disciplina far-se-á, em alternativa à avaliação contínua, através de exame final (prova escrita mais completa). O aluno será aprovado se obtiver nota igual ou superior a 10 valores.

BIBLIOGRAFIA

- Mahan, L.K *et al.*- Krause *Alimentos, Nutrição e Dietoterapia*. Elsevier, 13ª ed., 2013
- Bender, D. A.- *Introduction to Nutrition and Metabolism*. CRC Press, 5th ed., 2014

Disponível na BISA:

Cota BISA	Autores	Título
	Eastwood, Martin	Princípios de Nutrição Humana.2008 <i>Principles of Human Nutrition</i>
S01-44/43	Ferreira, F.A.G.	Nutrição humana. 1983
S01-76	Garrow, J.S.; James, W.P.T.; Ralph A. (eds.)	<i>Human nutrition and dietetics</i> . 2000
	Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge	Tabela de Composição de Alimentos. 2007 (online: http://portfir.insa.pt/)

- Januário, MIN (2019) - Diapositivos das aulas da disciplina.

Outras Fontes de Informação

www.who.int/

www.fao.org/

<http://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt/>

www.alimentacaosaudavel.org/

<http://www.dgv.min-agricultura.pt/portal/page/portal/DGV>

www.unesco.org/

www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/search/

www.nutritiondata.com/

...