

ELEMENTOS DE NUTRIÇÃO, FISIOLOGIA E DIETÉTICA - MCG

Ano lectivo 2023/2024

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

Aulas: 9-13h

SUMÁRIOS

AULA 1 (08/03/2024 - 6^{af}) – Apresentação. Nutrição – Aspetos gerais

Apresentação e funcionamento da UC

Noções gerais sobre NUTRIÇÃO

- Alimentação e Nutrição
- Funções dos nutrientes no nosso organismo
- Cálculo das necessidades energéticas
- Avaliação da composição corporal e do estado nutricional

AULA 2 (15/03/2023 – 6^{af}) – Digestão, Absorção e Metabolismo

- Noções básicas de FISIOLOGIA da Digestão

- Constituição do aparelho digestivo
- Processo digestivo dos alimentos

- Absorção e Metabolismo dos nutrientes: principais aspectos

AULA 3 (22/03/2024 – 6^{af}) - Nutrientes e Alimentos

- Macronutrientes: Glúcidos, Proteínas e Lípidos

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

- Micronutrientes: Vitaminas e Sais Minerais

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

AULA 4 (27/03/2024 – 4ªf) - **Noções de DIETÉTICA**

- **Elaboração de refeições/dietas** saudáveis e equilibradas
 - Princípios básicos orientadores.
 - Exemplo de elaboração/cálculo nutricional de uma refeição.
- **Diferenciação da dieta de acordo com:** idade, estado fisiológico (gravidez, aleitamento), actividade física e estado de doença.

AULA 5 (12/04/2024 - 6ªf) – **Avaliação na UC**

Apresentação e discussão dos trabalhos.