

PRINCÍPIOS de NUTRIÇÃO e DIETÉTICA (6 ECTS)

Licenciatura em Engenharia Alimentar (1ºCiclo Bolonha)

Docente: Prof^a. Maria Isabel Nunes Januário

PROGRAMA RESUMIDO

I - Alimentação e Nutrição: Aspetos Gerais

Introdução - Princípios da nutrição humana: evolução da alimentação; alimentos; nutrientes; alimentação equilibrada.

Noções de anatomia e fisiologia do aparelho digestivo.

Metabolismo: principais processos.

Energia: os alimentos como fonte de energia; necessidades energéticas.

Avaliação da composição corporal e do estado nutricional.

Água no organismo humano: importância e necessidades.

II - Nutrientes e Alimentos

Nutrição proteica.

Nutrição glucídica.

Nutrição lipídica.

Nutrição vitamínica e mineral.

III – Nutrição, Dietética e Saúde

Importância de uma alimentação equilibrada e saudável.

Alimentação e dietética. Regras para a elaboração de uma dieta básica. Diferenciação da dieta e regimes alimentares especiais. Nutrição complementar: alimentos funcionais e suplementos dietéticos.

Doenças associadas a estados deficitários proteico-energéticos, a carências vitamínicas e a carências de minerais. Doenças associadas a excessos alimentares e de alguns nutrientes. Desordens alimentares.

PROGRAMA DETALHADO

I – Alimentação e Nutrição: Aspetos Gerais

1. Evolução da alimentação e da nutrição humana: breve historial.
2. Aspetos nutricionais da alimentação: nutrientes e sua importância.
3. Alimentação equilibrada - Roda/Pirâmide dos alimentos.
4. Noções de anatomia e fisiologia do aparelho digestivo.
5. Digestão dos alimentos e absorção dos nutrientes.
6. Processos metabólicos - breve abordagem.
7. Equilíbrio energético: energia dos alimentos; necessidades energéticas; composição corporal.
8. A água no organismo humano: importância e necessidades.

II – Nutrientes e Alimentos

9. **Nutrição proteica.** Conceitos básicos sobre proteínas; tipos e qualidade das proteínas; necessidade diária em aminoácidos e proteínas; principais alimentos proteicos; digestão, absorção e metabolismo das proteínas.
10. **Nutrição glucídica.** Conceitos básicos sobre glúcidos; tipos de glúcidos (simples e complexos); necessidade diária em glúcidos; principais alimentos glucídicos; índice glicémico e carga glicémica; fibra dietética; digestão, absorção e metabolismo dos glúcidos.
11. **Nutrição lipídica.** Conceitos básicos; tipos de lípidos; necessidade diária em lípidos; principais alimentos lipídicos; digestão, absorção e metabolismo dos lípidos.
12. **Nutrição vitamínica e mineral.** Conceitos básicos; principais vitaminas e sais minerais; importância e necessidade diária em vitaminas e minerais; principais fontes alimentares.

III – Nutrição, Dietética e Saúde.

13. Importância de uma alimentação equilibrada na saúde. Caso da dieta mediterrânica.
14. Regras para a elaboração de uma dieta básica. Tabelas de composição energética e nutricional dos alimentos.
15. Regimes alimentares diferenciados: tipos de dieta (ex.: vegetariana, ovo-lacto-vegetariana, crudívora, etc.); diferentes idades/estados fisiológicos; actividade física; problemas de saúde (ex.: deficiências metabólicas e restrição/inibição da ingestão de determinados nutrientes), etc.
16. Estados nutricionais deficitários (energético/proteicos; em lípidos, em vitaminas/sais minerais).
17. Doenças associadas a excessos alimentares (obesidade, diabetes, hipercolesterolemia, doenças cardiovasculares, etc.).
18. Desordens alimentares (anorexia; compulsão alimentar e bulimia).