INSTITUTO SUPERIOR DE AGRONOMIA
Universidade de Lisboa

NOÇÕES DE FISIOLOGIA, NUTRIÇÃO E DIETÉTICA

MESTRADO EM CIÊNCIAS GASTRONÓMICAS

Ano Lectivo 2020/2021

Docente : Maria **Isabel** Nunes **Januário**
(Prof. ISA/ULisboa - minj@isa.ulisboa.pt)

PROGRAMA

Nutrição - Aspectos gerais: conceitos básicos; alimentos e nutrientes, sua importância; cálculo das necessidades energéticas diárias; avaliação do estado nutricional através da avaliação da composição corporal. 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: Recomendações para a elaboração de uma dieta equilibrada e saudável; diferentes tipos de dieta; necessidades dietéticas especiais (ao longo da vida, actividade física, estados fisiológicos e doença). Exemplo de como elaborar/avaliar uma ementa/dieta nutricionalmente equilibrada.

REGRAS de AVALIAÇÃO

- Componente teórica individual (teste escrito) - ***60%***
- Componente prática individual (trabalho escrito) – "Avaliação da qualidade nutricional de uma ementa/refeição " - ***40%***

- 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.; Raymond J.L. – Krause- *Alimentos, Nutrição e Dietoterapia*. Elsevier,14ª ed., 2018

- 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 *Principles of Human Nutrition*
S01-44/43	Ferreira, F.A.G.	Nutrição humana. 1983
S01-76	Garrow, J.S.; James,W.P.T.; Ralph A. (eds.)	*Human nutrition and dietetics*. 2000
	Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge	**Tabela de Composição de Alimentos. 2006** (online: http://portfir.insa.pt/)

- Januário, MIN (2021) –Diapositivos das aulas da disciplina. ISA, ULisboa.

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/
https://conversor-de-medidas.com/culinaria-vm/