

NUTRIÇÃO HUMANA

Licenciatura em Engenharia Alimentar

Ano Lectivo 2017/2018

Docente: Prof. *Maria Isabel Nunes Januário*

minj@isa.ulisboa.pt

Programa

I – Alimentação e Nutrição: Aspectos Gerais

1. Evolução da alimentação e da nutrição humana: breve historial.
2. Aspectos nutricionais da alimentação: nutrientes e sua importância.
3. Alimentação equilibrada - Roda/Pirâmide dos alimentos.
4. Noções básicas da anatomia e fisiologia do aparelho digestivo.
5. Digestão dos alimentos e absorção dos nutrientes. Metabolismo - breve abordagem.
6. Apetite e saciedade - mecanismos de regulação da ingestão de alimentos.
7. Equilíbrio energético: energia dos alimentos; composição corporal; necessidades energéticas.
8. A água no organismo humano: importância, equilíbrio hídrico; funções no organismo.

II – Nutrientes e Alimentos

9. Nutrição proteica. Conceitos básicos; tipos e qualidade das proteínas; necessidades em aminoácidos e proteínas; principais alimentos proteicos; digestão e absorção das proteínas.
10. Nutrição glucídica. Conceitos básicos; tipos de glúcidos; necessidades em glúcidos; principais alimentos glucídicos; índice glicémico dos alimentos; fibra dietética, sua importância e fontes alimentares; digestão e absorção dos glúcidos.
11. Nutrição lipídica. Conceitos básicos; tipos de lípidos; necessidades em lípidos; principais alimentos lipídicos; digestão e absorção dos lípidos.
12. Nutrição vitamínica. Conceitos básicos; importância/necessidades; propriedades; principais fontes alimentares.
13. Nutrição mineral. Conceitos básicos; importância/necessidades; propriedades; principais fontes alimentares.

III – Nutrição, Dietética e Saúde

14. Importância de uma alimentação equilibrada na saúde. Exemplo da alimentação mediterrânea.
15. Regras para a elaboração de uma dieta básica. Tabelas de composição energética e nutricional dos alimentos.
16. Regimes alimentares especiais: tipos de dieta (ex.: vegetariana, ovo-lacto-vegetariana, etc.); diferentes idades/estados fisiológicos; actividade física; problemas de saúde (ex.: deficiências metabólicas), etc.
17. Nutrição complementar: alimentos funcionais e suplementos alimentares.
18. Estados nutricionais deficitários (energético/proteicos; em lípidos; em vitaminas/sais minerais).
19. Doenças associadas a excessos alimentares (obesidade, hipercolesterolemia, etc.).
20. Desordens alimentares (anorexia; bulimia; compulsão alimentar).

Funcionamento de UC

- O plano de aulas da unidade curricular segue o programa previamente estabelecido.

- Realização e apresentação obrigatória de dois Trabalhos de Grupo (Seminários) durante o semestre e integrados na sequência das matérias a abordar
 - Primeiro trabalho: cada grupo escolherá **um alimento**, focando as suas **características**, sobretudo **nutricionais**, atendendo nomeadamente aos conhecimentos adquiridos nas aulas da UC. No trabalho podem ser também abordados alguns outros aspectos importantes para um melhor conhecimento do alimento em causa, nomeadamente a sua origem e história, importância, formas de utilização, etc.

- **Segundo trabalho**: cada grupo elaborará um **plano de dieta equilibrada**, adequada a uma situação à escolha (idade, estado fisiológico, problema de saúde, actividade física ou outro tipo de situação), integrando aspectos abordados e discutidos nas aulas e **que incluirá obrigatoriamente o alimento estudado no trabalho anterior.**

➤ **Cada trabalho** terá uma **apresentação oral** de duração máxima de 15 minutos, seguida de discussão, e será também **entregue na forma escrita** (máx. 15 páginas).

➤ Próximo do final do semestre, e de acordo com o estabelecido nas normas de avaliação, cada aluno realizará **um teste individual** sobre a matéria constante do programa.

AValiação

Avaliação contínua

- Realização obrigatória de **2 Seminários** (em grupo) e assistência obrigatória a todos os Seminários apresentados na turma;

e

- Realização de **um teste individual**, em data a combinar ou em data de exame. No caso de não realização ou não obtenção da nota mínima de 10 valores, o teste será realizado (ou repetido) em data de exame.

O teste incidirá sobre a matéria dos módulos I, II e parte do III, e só poderá ser efectuado por quem tiver realizado os Seminários.

$$\textit{Nota final} = 35\% (\textit{Seminários}) + 65\% (\textit{Teste})$$

O aluno será aprovado se obtiver nota igual ou superior a 10 valores, em cada uma das duas componentes da avaliação (Seminários e Teste).

Exame

Matéria do programa (módulos I, II e III na totalidade) – a realizar por quem não tenha feito os 2 seminários (incluindo os trabalhadores estudantes que se encontrem nesta condição) ou quem tenha obtido neles nota média inferior a 10 valores.

Inclui uma componente de carácter mais prática de avaliação crítica de uma determinada situação colocada sobre a elaboração de dietas (módulo III).

Aprovação com classificação igual ou superior a 10 valores