

# **NUTRIÇÃO HUMANA (6 ECTS)**

*Ano lectivo 2017/2018*

## **Licenciatura em Engenharia Alimentar (1ºCiclo Bolonha)**

**Docente: Prof<sup>a</sup>. Maria Isabel Nunes Januário**

### **PROGRAMA RESUMIDO**

#### **I - Alimentação e Nutrição: Aspectos Gerais**

Princípios básicos da nutrição humana: alimentos; nutrientes; alimentação equilibrada.

Noções básicas de anatomia e fisiologia do aparelho digestivo. Processos metabólicos.

Regulação da ingestão de alimentos.

Água no organismo humano: importância e necessidades

Equilíbrio energético: energia dos alimentos; necessidades energéticas, composição corporal.

#### **II - Nutrientes e Alimentos**

Nutrição proteica: conceitos básicos; qualidade das proteínas; necessidades proteicas; principais alimentos proteicos, digestão e absorção das proteínas.

Nutrição glucídica: conceitos básicos; tipos de glúcidos; necessidades; principais alimentos glucídicos; fibras alimentares; índice glicémico e carga glicémica; digestão e absorção dos glúcidos.

Nutrição lipídica: conceitos básicos; tipos de lípidos; necessidades; principais alimentos lipídicos; digestão e absorção dos lípidos.

Nutrição vitamínica e mineral: conceitos básicos; importância e necessidades; principais fontes alimentares de vitaminas e de minerais.

#### **III – Nutrição, Dietética e Saúde**

Importância de uma alimentação equilibrada e saudável.

Alimentação e dietética. Regras para a elaboração de uma dieta básica. 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: 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. Digestão dos alimentos e absorção dos nutrientes. Metabolismo - breve abordagem.
5. Apetite e saciedade - mecanismos de regulação da ingestão de alimentos.
6. A água no organismo humano: importância e necessidades.
7. Equilíbrio energético: energia dos alimentos; composição corporal; necessidades energéticas.

### **II – Nutrientes e Alimentos**

8. Nutrição proteica. Conceitos básicos; tipos e qualidade das proteínas; necessidades em aminoácidos e proteínas; principais alimentos proteicos; digestão e absorção das proteínas.
9. Nutrição glucídica. Conceitos básicos; glúcidos simples e glúcidos complexos; necessidades em glúcidos; principais alimentos glucídicos; índice glicémico e carga glicémica; fibra dietética; digestão e absorção dos glúcidos.
10. Nutrição lipídica. Conceitos básicos; tipos de lípidos; necessidades em lípidos; principais alimentos lipídicos; Digestão e absorção dos lípidos.
11. Nutrição vitamínica e mineral. Conceitos básicos; principais vitaminas e sais minerais; importância/necessidades; principais fontes alimentares.

### **III – Nutrição, Dietética e Saúde.**

12. Importância de uma alimentação equilibrada na saúde. Exemplo da alimentação mediterrânica.
13. Regras para a elaboração de uma dieta básica. Tabelas de composição energética e nutricional dos alimentos.

14. Regimes alimentares especiais: tipos de dieta (ex.: vegetariana, ovo-lacto-vegetariana, crudívora, etc.); diferentes idades/estados fisiológicos; actividade física; problemas de saúde (ex.: deficiências metabólicas), etc.
15. Estados nutricionais deficitários (energético/proteicos; em lípidos, em vitaminas/sais minerais).
16. Doenças associadas a excessos alimentares (obesidade, diabetes, hipercolesterolemia, doenças cardiovasculares, etc.).
17. Desordens alimentares (anorexia; bulimia).
18. Nutrição complementar: alimentos funcionais e suplementos alimentares.