Nutrição Humana I

Docente Responsável

Pedro Carvalho

Objectivos e Competências

Os alunos devem aprender os fundamentos da nutrição humana, incluindo:
- Valor energético, funções e fontes alimentares dos macronutrientes
- Funções e fontes alimentares dos micronutrientes
- Necessidades nutricionais específicas de cada ciclo de vida (infância, adolescência, gravidez, idosos)

Resultados:
No final da unidade curricular, os alunos deverão ter um conhecimento aprofundado sobre a composição nutricional e impacto da saúde dos alimentos, bem como das diferentes necessidades inerentes às diferentes fases do ciclo de vida.

Metodologias de ensino

A unidade curricular está organizada em aulas teóricas (2h) comuns a todas as turmas e aulas práticas (2h) por turma. A metodologia a privilegiar nas aulas teóricas é a exposição de dispositivos powerpoint com o recurso máximo a situações reais (análise rótulos, notícias, redes sociais, etc.) Nas aulas práticas os alunos têm diferentes case-studies para resolver, onde lhes é fornecida toda a bibliografia de apoio e é feito o acompanhamento da evolução do trabalho grupo a grupo. A unidade curricular é lecionada com o auxílio da plataforma e-learning Blackboard.

Avaliação
Uma prova escrita (exame) realizada no final do semestre – 65%nota final
Média dos trabalhos realizados nas aulas práticas – 35% nota final

Conteúdos

AULAS TEÓRICAS
. Hidratos de Carbono: conceitos básicos e fontes alimentares
. Proteínas: conceitos básicos e fontes alimentares
. Lípidos: conceitos básicos e fontes alimentares
. Vitaminas Lipossolúveis: Funções e fontes alimentares
. Vitaminas Hidrossolúveis: Funções e fontes alimentares
. Macrominerais: Funções e fontes alimentares
. Elementos Traço: Funções e fontes alimentares
. Superalimentos
. Abordagem nutricional na infância e adolescência
. Abordagem nutricional em grávidas e idosos
. Fibras e Álcool: conceitos básicos e fontes alimentares

AULAS TEÓRICO-PRÁTICAS
Trabalhos de grupo sobre mitos modernos da alimentação:
. Laticínios e Saúde
. Glúten e Saúde
. Açúcar, Frutose e Saúde
. Dietas Detox e Vegan e Saúde
. Jejum Intermitente e Saúde