



LICENCIATURA EM FISIOTERAPIA

DESCRITOR DA UNIDADE CURRICULAR: NUTRIÇÃO E SAÚDE

Ciclo de Formação: 1º	Ano: 1º	Semestre: 2º	Área (CNAEF): 726	ECTS: 2,5
---------------------------------	-------------------	------------------------	-----------------------------	---------------------

Horas de Trabalho do Estudante								
Horas Totais:	Contacto:							
	Teórico	Teórico/ Prática	Prática Laboratorial	Trabalho de Campo	Seminário	EC/ Estágio	Orientação Tutorial	Outras
70	7,5	15	0	0	0	0	0	0

Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

- Reconhecer a alimentação como determinante primordial da Saúde e Qualidade de Vida das populações;
- Identificar os constituintes dos alimentos, nutricionais e não nutricionais, as suas funções e a sua integração no metabolismo humano;
- Reconhecer a nutrição adequada como parte integral da promoção de saúde e prevenção da doença;
- Perceber os princípios básicos da alimentação saudável;
- Identificar as diferenças nas abordagens nutricionais ao longo do ciclo de vida;
- Reconhecer o papel da nutrição e alimentação no bem-estar e recuperação clínica e funcional da população em contexto institucional e hospitalar;
- Reconhecer os meios de intervenção nutricional dos profissionais de saúde.

Objectives (knowledge, skills and competences to be developed by the students):

- Recognize Food and Nutrition as a primary determinant of health and quality of life;
- Identify the nutritional and non-nutritional constituents of foods, their functions and their integration into human metabolism;
- Recognize proper nutrition as an integral part of health promotion and disease prevention.
- Understand the basic principles of healthy eating;
- Identify differences in nutritional approaches during the lifecycle;
- Recognize the role of nutrition and diet in the well-being and clinical/functional recovery of the population in an institutional or hospital context;
- Recognize the means of nutritional intervention of health professionals;
- Recognize types of dietary interventions.

Conteúdo programático descritivo:

Conceitos e Princípios

- Linguagem e conceitos gerais;

- Macro e micronutrientes: da definição ao alimento;
- Nutrição e saúde: que relação?

Nutrição na Promoção da Saúde e Prevenção de Doença

- Fatores determinantes da escolha alimentar;
- Ingestão nutricional em Portugal e no Mundo;
- Padrões nutricionais e recomendações de entidades internacionais;
- Regras e interpretação de rotulagem;
- Culinária saudável;
- Obesidade: reconhecimento da epidemia e recomendações;
- Suplementos nutricionais: legislação e abordagem.

Nutrição no ciclo de vida

- Gravidez;
- Primeiros 1000 dias de vida;
- Infância e Adolescência;
- Idosos.

Alimentação em contexto hospitalar/institucional

- Nutrição na patologia: conceitos-base;
- Suplementos utilizados em contexto clínico.

Descriptive syllabus:

Concepts and Principles

- Language and general concepts;
- Macro and micronutrients: from definition to foods;
- Nutrition and health: what relationship?

Nutrition in Health Promotion and Disease Prevention

- Determining factors of food choice;
- Nutritional intake in Portugal and worldwide;
- Nutritional standards and recommendations from international entities;
- Rules and interpretation of labeling;
- Healthy cooking;
- Obesity: recognition of the epidemic and recommendations;
- Nutritional supplements: legislation and approach.



Escola Superior
Saúde Santa Maria

LICENCIATURA EM FISIOTERAPIA

DESCRIPTOR DA UNIDADE CURRICULAR: NUTRIÇÃO E SAÚDE

Life cycle nutrition

- Pregnancy;
- First 1000 days of life;
- Childhood and Adolescence;
- Elderly.

Food in hospital/ institutional context

- Nutrition in pathology: basic concepts;
- Supplements used in clinical context.

Bibliografia principal/Principal Bibliography:

Segundo a norma americana APA – American Psychological Association (<http://www.apastyle.org>)

Almeida, M. D. & Afonso, C. (2001). *Princípios básicos de alimentação e nutrição*. Lisboa: Universidade Aberta.

Ferreira, F.A. (2005). *Nutrição Humana* (3ª ed.). Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.

Insel, P., McMahon, K., Bernstein, M., Ross, D. (2016). *Nutrition* (6th ed.). Jones and Bartlett Publishers.

Manhan, K. L., Raymond, J. L. (2018). *Krause: Alimentos, Nutrição e Dietoterapia* (14ª ed.). São Paulo: Elsevier.

Peres, E. (1994). *Saber comer para viver melhor*. Lisboa: Editorial Caminho.