

### Caraterização da Unidade Curricular / Characterisation of the Curricular Unit

<b>Designação da Unidade Curricular / Curricular Unit:</b>	[31859087007] Nutrição Humana		
	[31859087007] Human Nutrition		
<b>Plano / Plan:</b>	Plano Oficial		
<b>Curso / Course:</b>	Engenharia Alimentar Food Engineering		
<b>Grau / Diploma:</b>	Licenciado		
<b>Departamento / Department:</b>	Indústrias Alimentares (DIA)		
<b>Unidade Orgânica / Organic Unit:</b>	Escola Superior Agrária de Viseu		
<b>Área Científica / Scientific Area:</b>	Ciências da Nutrição		
<b>Ano Curricular / Curricular Year:</b>	2		
<b>Período / Term:</b>	S1		
<b>ECTS:</b>	5		
<b>Horas de Trabalho / Work Hours:</b>	0138:00		
<b>Horas de Contacto/Contact Hours:</b>			
(T) Teóricas/Theoretical:	0030:00	(TC) Trabalho de Campo/Fieldwork:	0000:00
(TP) Teórico-Práticas/Theoretical-Practical:	0030:00	(OT) Orientação Tutorial/Tutorial Orientation:	0000:00
(P) Práticas/Practical:	0000:00	(E) Estágio/Internship:	0000:00
(PL) Práticas Laboratoriais/Practical Labs:	0000:00	(O) Outras/Others:	0000:00
(S) Seminário/Seminar:	0000:00		

### Docente Responsável / Responsible Teaching

[4012] Edite Maria Relvas Das Neves Teixeira De Lemos

### Outros Docentes / Other Teaching

[4012] Edite Maria Relvas das Neves Teixeira de Lemos

### **Objetivos de Aprendizagem**

A Unidade Curricular (UC) visa proporcionar uma visão abrangente dos principais aspetos associados com a alimentação humana e nutrição, sua se dar a conhecer fundamentos da nutrição humana, particularmente ao nível do valor energético, funções e fontes alimentares dos macronutri específicas de cada ciclo de vida (infância, adolescência, gravidez, idosos). A UC propõe-se ainda transmitir competências no âmbito da rotulagem

### **Learning Outcomes of the Curricular Unit**

The main goal of the Curricular Unit (UC) is to provide a comprehensive view of the association between human nutrition and health. It also aims a knowledge of fundamentals of human nutrition, particularly in terms of energy value, functions and food sources of macronutrients and micronu pregnancy, elderly ) is address . The UC also proposes to transmit competences in the context of nutrition labeling and on it elaboration and use.

### **Conteudos Programáticos**

I Alimentação e Nutrição: Aspectos Gerais II Macro e micronutrientes III Nutrição e Saúde Erros alimentares mais frequentes . Exemplo da ali expressão em Portugal. IV - Regras para a elaboração de uma dieta básica. V Alimentação em diferentes fases e circunstâncias da vida VI Alerg realizados exercícios de aplicação da matéria lecionada na componente teórica. 1- é exercitada a capacidade para manusear a Tabela de compo novos produtos alimentares e ementas de restauração. 2- São elaboradas fichas técnicas de novos alimentos ou refeições. Avalia-se o equilíbrio de se à distribuição do valor calórico total ao longo do dia. Elaboram-se rótulos nutricionais

### **Conteúdos Programáticos (Lim:1000)**

Alimentação e Nutrição: Aspectos Gerais II Macro e micronutrientes III Nutrição e Saúde Erros alimentares mais frequentes . Exemplo da ali expressão em Portugal. IV - Regras para a elaboração de uma dieta básica. V Alimentação em diferentes fases e circunstâncias da vida VI Alerg realizados exercícios de aplicação da matéria lecionada na componente teórica. 1- é exercitada a capacidade para manusear a Tabela de compo novos produtos alimentares e ementas de restauração. 2- São elaboradas fichas técnicas de novos alimentos ou refeições. Avalia-se o equilíbrio de se à distribuição do valor calórico total ao longo do dia. Elaboram-se rótulos nutricionais

### **Syllabus (Lim:1000)**

I - Food and Nutrition: General Aspects II - Macro and micronutrients III - Nutrition and Health Most frequent eating errors. An example of Medite Portugal. IV - Rules for the preparation of a basic diet. V Food at different stages and circumstances of life VI Food allergies and intolerances Theo apply the material taught in the theoretical component. 1- the ability to handle the Food Composition Table is exercised, namely for carrying o sheets for new foods or meals are prepared. The balance of meals is assessed. 3- the energy needs of each individual are calculated and the total

### **Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular**

Os conteúdos programáticos desenvolvem- se de modo a atingir os vários objetivos de aprendizagem definidos. Tendo por referência os objectivos enunciados, a UC estrutura-se em conteúdos que permitem ao estudante compreender a importância da alimentação como parte integrante da promoção de saúde e prevenção da doença durante o ciclo de vida e em situações fisiológicas particulares (pontos I e II) , poder conhecer os diferentes padrões alimentares e o conceito de alimentação saudável, compreender a importância de múltiplos factores na alimentação e planear a ingestão alimentar de indivíduos, ao longo do ciclo de vida e em situações fisiológicas especiais (Ponto I). Pretende-se ainda que nesta UC estudante adquira competências para dominar o processo desde a identificação dos alimentos até à utilização dos nutrientes que os compõem a fim de poderem ser formulados planos nutricionais adequados bem como a elaboração de rotulagem nutricional (Pontos I e TP).

### **Demonstration of the syllabus coherence with the curricular units' learning objectives**

The syllabus is developed to achieve the various learning objectives defined. Thus, the course is structured to allow the student to understand the importance of nutrition as an integral part of health promotion and disease prevention throughout the life cycle and in particular physiological situations (points I to II). Points I and TP also allow the students to acquire the skills of identifying and using nutrients, formulate appropriate nutritional plans and nutritional labelling.

### **Metodologias de Ensino (Avaliação incluída)**

A unidade curricular está organizada em aulas teóricas e teórico-práticas. As aulas teóricas são predominantemente expositivas e dialogadas. A apresentação e discussão de casos práticos que de preferência acompanharão os conceitos ministrados na teórica. As sessões lectivas serão discussão de alguns casos apresentados. A avaliação da unidade curricular é feita de acordo com a seguinte metodologia: a componente teórico- avaliação contínua através de exercícios ou trabalhos de grupo (2,0 valores) e uma avaliação individual (2,0 valores). A componente teórica (com abrangendo toda a matéria lecionada. Para aprovação o estudante deverá obter aprovação em cada componente

### **Metodologias de Ensino (Avaliação incluída; Lim:1000)**

A unidade curricular está organizada em aulas teóricas e teórico-práticas. As aulas teóricas são predominantemente expositivas e dialogadas. A apresentação e discussão de casos práticos que de preferência acompanharão os conceitos ministrados na teórica. As sessões lectivas serão discussão de alguns casos apresentados. A avaliação da unidade curricular é feita de acordo com a seguinte metodologia: a componente teórico- avaliação contínua através de exercícios ou trabalhos de grupo (2,0 valores) e uma avaliação individual (2,0 valores). A componente teórica (com abrangendo toda a matéria lecionada. Para aprovação o estudante deverá obter aprovação em cada componente

### **Teaching Methodologies (Including evaluation; Lim:1000)**

The curricular unit is organized in theoretical and theoretical-practical classes. Theoretical classes are predominantly expository and dialog. component, presentation and discussion of practical cases that preferably accompany the concepts taught in the theory. Teaching sessions will b discussion of some cases presented. Final grade is deçned on the basis of a distributed evaluation supported by two components . TP component Continuous evaluation (exercices or/and group work research) = 2.0 V. b) individual written assessment of the problems developed in the classes= exam covering all chapters of the syllabus. Approval in both components is mandatory

### **Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular**

A metodologia de ensino da unidade curricular associa os métodos expositivos e métodos participativos com intuito de desenvolver aspetos conceptuais no âmbito da nutrição, mas também aspetos mais básicos e específicos do processo metabólico de diferentes nutrientes. Estes conhecimentos serão avaliados através dos testes teóricos ou através de avaliação continua . Pretende-se com as aulas teórico práticas consolidar os conhecimentos fornecidos pela componente teórica através realização de exercícios sobre avaliação nutricional de indivíduos, de pratos e ementas exercitando-se ainda a elaboração de rotulagem nutricional. Esta sinergia permite ao estudante uma constante visão da aplicabilidade dos conhecimentos adquiridos contribuindo assim para a sua motivação.

### **Demonstration of the coherence between the teaching methodologies and the learning outcomes**

The teaching methodology of the course combines expository and participatory methods to develop conceptual aspects of nutrition, but also more basic and specific aspects of the metabolic process of different nutrients. This knowledge will be assessed through theoretical tests or continuous assessment. The aim of the theoretical-practical classes is to consolidate the knowledge provided by the theoretical component by carrying out exercises on the nutritional assessment of individuals, meals and menus, while also practicing the preparation of nutritional labelling. This synergy gives the student a constant vision of the applicability of the knowledge acquired, thus contributing to their motivation.

### **Bibliografia / Bibliography**

Ao longo da UC serão disponibilizados aos estudantes todos os materiais de leitura obrigatória. Adicionalmente serão ainda disponibilizados um conjunto de materiais de consulta / leitura opcional. - Bibliografia de Referência existente na biblioteca da ESAV Escott-Stump, S., Mahan, L.K., .Raymond, J. L. (2013). Krause Alimentos, Nutrição e Dietoterapia, tradução Claudia Coana... et al. - Rio de Janeiro 13 th ed., Elsevier Mann, J., Truswell, A.S.(2009). Essentials of Human Nutrition 4.ª Edição, Oxford University Press,UK. Recorre-se ainda a - Bibliografia disponível na internet maioritariamente de acesso livre - Bases de dados (Google académico; Medline; Sciencedirect) - Outras ligações EFSA. European Food Safety Authority EUFIC. The European Food Information Council INSA <http://www.insa.pt/sites/INSA/Portugues/Paginas/portallnicio.aspx> <http://www.nutricioncomunitaria.org/es/>

### **Bibliografia / Bibliography (Lim:1000)**

**Ao longo da UC serão disponibilizados aos estudantes todos os materiais de leitura obrigatória. Adicionalmente serão ainda disponibilizados um conjunto de materiais de consulta / leitura opcional** Bibliografia de Referência existente na biblioteca da ESAV : Escott-Stump, S., Mahan, L.K., .Raymond, J. L.(2013). Krause Alimentos, Nutrição e Dietoterapia, tradução Claudia Coana... et al. - Rio de Janeiro 13 th ed., Elsevier ; Mann, J., Truswell, A.S.(2009). Essentials of Human Nutrition 4.ª Edição, Oxford University Press,UK.

Recorre-se ainda a - Bibliografia disponível na internet maioritariamente de acesso livre - Bases de dados (Google académico; Medline; Sciencedirect) - Outras ligações EFSA. European Food Safety Authority EUFIC. The European Food Information Council INSA <http://www.insa.pt/sites/INSA/Portugues/Paginas/portallnicio.aspx> <http://www.nutricioncomunitaria.org/es/>

Ao longo da UC serão disponibilizados aos estudantes todos os materiais de leitura obrigatória. Adicionalmente serão ainda disponibilizados um conjunto de materiais de consulta / leitura opcional. - Bibliografia de Referência existente na biblioteca da ESAV Escott-Stump, S., Mahan, L.K., .Raymond, J. L. (2013). Krause Alimentos, Nutrição e Dietoterapia, tradução Claudia Coana... et al. - Rio de Janeiro 13 th ed., Elsevier Mann, J., Truswell, A.S.(2009). Essentials of Human Nutrition 4.ª Edição, Oxford University Press,UK. Recorre-se ainda a - Bibliografia disponível na internet maioritariamente de acesso livre - Bases de dados (Google académico; Medline; Sciencedirect) - Outras ligações EFSA. European Food Safety Authority EUFIC. The European Food Information Council INSA <http://www.insa.pt/sites/INSA/Portugues/Paginas/portallnicio.aspx> <http://www.nutricioncomunitaria.org/es/>

**Observações**

«Observações»

**Observations**

«Observations»

**Observações complementares**