



Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril

FICHA DE UNIDADE CURRICULAR - 2023-24

Unidade Curricular: [1000163] Nutrição

1. Ficha da Unidade Curricular

Ano Lectivo:	2023-24
Unidade Curricular:	[1000163] Nutrição

[8011] Produção Alimentar em Restauração (pós-laboral)

Plano Curricular	[2] Oficial 2020	Ramo	[0] Tronco comum
Área Científica	Hotelaria e Restauração,	Obrigatória/Opcional	Sim
Ano Curricular	1	Período	S2 - 2º Semestre
ECTS	5		

Curso	[8011] Produção Alimentar em Restauração (pós-laboral)
Plano	[2] Oficial 2020
Ramo	[0] Tronco comum

Horas Contacto

(T) Teórico	0018:00 Semanais
(OT) Orientação e tutorial	0020:00 Semanais

Horas dedicadas (Trabalho não acompanhado)

0084:00

Total de horas de trabalho (Horas de contacto + horas dedicadas)

0140:00

4. Docentes

Docentes Responsáveis

Nome	ANA TERESA PINTO SANTOS NUNES MADEIRA SARMENTO
------	--

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

Esta disciplina tem como objectivo contribuir para a compreensão e consciencialização dos estudantes para a importância da alimentação e nutrição na sua prática profissional. Em particular, no final desta UC os estudantes devem ser capazes de:

- utilizar a terminologia técnica e científica própria das ciências da alimentação e nutrição humana;
- explicar a relação entre nutrientes, alimentação e saúde;
- determinar as necessidades energéticas e nutricionais de indivíduos adultos saudáveis;

- calcular o valor energético e nutricional, e as porções fornecidas pelos alimentos;
- identificar as funções dos diferentes nutrientes no organismo, bem como as fontes alimentares dos nutrientes.

6.Learning Outcomes of the curricular unit

This subject aims to contribute to students' understanding and awareness of the importance of food and nutrition in their professional practice. In particular, at the end of this CU students should be able to:

- use technical and scientific terminology specific to food and human nutrition sciences;
- explain the relationship between nutrients, food and health;
- determine the energy and nutritional needs of healthy adult individuals;
- calculate the energy and nutritional value, and the portions provided by food;
- identify the functions of different nutrients in the body, as well as the food sources of nutrients.

7.Conteúdos programáticos

1. Introdução à Alimentação e Nutrição Humana
 - 1.1. Terminologia básica em Nutrição
 - 1.1.1. Alimentos e Nutrientes
 - 1.1.2. Alimentação e Nutrição
 - 1.2. Composição corporal e balanço energético
 - 1.3. Necessidades energéticas e nutricionais
 - 1.4. Recomendações alimentares e nutricionais
2. Nomenclatura, classificação e fontes alimentares
 - 2.1. Macronutrientes
 - 2.1.1. Glícidos
 - 2.1.2. Lípidos
 - 2.1.3. Proteínas
 - 2.2. Micronutrientes
 - 2.2.1. Sais minerais e oligoelementos
 - 2.2.2. Vitaminas
 - 2.3. Água e bebidas
3. Factores que interferem na qualidade nutricional
 - 3.1. Qualidade nutricional
 - 3.2. Fatores que influenciam a absorção dos nutrientes

3.3. Conceito de biodisponibilidade

4. Tabelas de composição dos alimentos

8.Syllabus

1. Introduction to Food and Human Nutrition

1.1. Nutrition basic terminology

1.1.1. Food and Nutrients

1.1.2. Food and Nutrition

1.2. Body composition and energy balance

1.3. Energetic and Nutritional Needs

1.4. Nutritional and Food-based Recommendations

2. Nomenclature, classification and food sources

2.1. Macronutrients

2.1.1. Carbohydrates

2.1.2. Fats

2.1.3. Proteins

2.2. Micronutrients

2.2.1. Minerals and trace elements

2.2.2. Vitamins

2.3. Water and drinks

3. Factors affecting nutritional quality

3.1. Nutritional Quality

3.2. Factors influencing the absorption of nutrients

3.3. The bioavailability concept

4. Compositional food charts

9.Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular

Considerando o futuro profissional dos estudantes, como veículos de informação, divulgação e aplicação dos princípios da alimentação racional, os conteúdos programáticos têm em conta todas as vertentes base da alimentação e da nutrição, tanto do ponto de vista quantitativo, como qualitativo. Dar a conhecer os princípios de uma alimentação equilibrada, os nutrientes, as suas necessidades e os alimentos que os veiculam é o objetivo primordial da unidade curricular, complementado com o objetivo de que os estudantes adquiram a capacidade de selecionar os alimentos adequados em cada momento, de forma a manter o equilíbrio entre a

parte gastronómica e a parte nutricional. Para tal, o conteúdo programático inclui a explanação teórica dos instrumentos de cálculo dos nutrientes e seleção dos alimentos, e a realização de exercícios práticos.

10.Demonstration of the syllabus coherence with the curricula unit's learning objectives

Considering the students' professional future, as vehicles of information, dissemination and application of the principles of rational nutrition, the syllabus take into account all basic aspects of food and nutrition from both a quantitative and qualitative point of view. Introducing the principles of a balanced diet, nutrients, their needs and the foods that convey them is the primary objective of the curricular unit, complemented with the aim that students acquire the ability to select the appropriate foods at any given time, in order to maintain the balance between the gastronomic and nutritional aspects. To this end, the program content includes a theoretical explanation of the tools for calculating nutrients and food selection, carrying out practical exercises.

11.Metodologias de ensino (avaliação incluída)

As aulas teóricas incluem momentos ativos e exercícios práticos, sendo incentivada a participação dos alunos, e estimuladas as capacidades de exposição oral e análise crítica.

Avaliação contínua

- Frequência escrita - 60% (data na aula de apresentação)
- Participação e resultado de trabalhos propostos - 30% (orientações na aula de apresentação)
- Questões em aula - 10% (datas, critérios e nº mínimo de respostas na aula de apresentação)

É exigida a classificação mínima de 9,5 valores em cada um dos componentes de avaliação para aprovação na avaliação contínua.

Exame final

Exame na época de exames - 100% (calendário oficial da Escola)

Na avaliação por exame, de acordo com o n.º 2 do Art.º 113.º do Regulamento Académico, não há exame oral.

12.Teaching methodologies (including evaluation)

Theoretical classes include active learning moments and practical exercises, to encourage students' participation and stimulate oral communication and critical analysis skills.

Continuous evaluation

- Written test - 60% (date presented in the presentation class)
- Participation and performance of proposed assignments - 30% (guidelines presented in the presentation class)
- Questions during the class - 20% (dates, criteria and minimum required answers presented during presentation class)

A minimum grade of 9,5 is compulsory in each evaluation component to obtain approval in the continuous evaluation option.

Final exam

Exam - 100% (according to the official school's calendar)

According to n. 2 of article 113.º of *Regulamento Académico* there is no oral exam.

13.Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos da unidade

A explanação teórica com recurso a exemplos práticos, acompanhada da realização de exercícios e pequenos trabalhos em grupo dará a possibilidade aos estudantes de criar uma base de conhecimentos e maneabilidade dos instrumentos fornecidos para a realização da missão que lhes é solicitada, não somente no âmbito das restantes disciplinas em que estas matérias são relevantes, mas também nas atividades profissionais para que forem solicitados.

14.Demonstration of the coherence between the teaching methodologies and the learning outcomes

The theoretical explanation using practical examples, accompanied by exercises and small group work, will give students the opportunity to create a base of knowledge and maneuverability of the instruments provided to carry out their mission, not only within the scope of other subjects in which these subjects are relevant, but also in the professional activities for which they are requested..

15. Bibliografia de consulta/existência obrigatória | Bibliography (Mandatory resources)

- Whitney, E. & Rolfes, S.R. (2020). *Understanding Nutrition* (15th ed.). Belmont: Wadsworth, Cengage Learning
- Mahan, L.K. & Escott-Stump, S. (2021). *Krause's Food, Nutrition & Diet Therapy* (16th ed.). Philadelphia: Saunders
- Fernando, L. e Silvestre, M.M. (2009). *Princípios de Alimentação e Nutrição Humana*. Lisboa: Escolar Editora
- Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge (s.d.). *Tabela da Composição de Alimentos*. Disponível em: <https://portfir-insa.min-saude.pt/>
- EFSA (European Food Safety Authority) (2017). Dietary Reference Values for nutrients. Summary Report. EFSA supporting publication, 2017:e15121. Disponível em: <https://efsa.onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.2903/sp.efsa.2017.e15121>

16.Metodologias de ensino (inclui avaliação) em situação de possível transição para o ensino à distância ou sistema misto no âmbito da pandemia COVID19)

Não aplicável