



# Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril

FICHA DE UNIDADE CURRICULAR - 2020-21

Unidade Curricular: [1000164] Nutrição e Higiene Alimentar

## 1. Ficha da Unidade Curricular

Ano Lectivo: 2020-21  
Unidade Curricular: [1000164] Nutrição e Higiene Alimentar

### [9076] Direcção e Gestão Hoteleira

Plano Curricular	[8] Oficial 2020	Ramo	[0] Tronco comum
Área Científica	Hotelaria e Restauração,	Obrigatória/Opcional	Sim
Ano Curricular	1	Período	S2 - 2º Semestre
ECTS	5		

Curso: [9076] Direcção e Gestão Hoteleira  
Plano: [8] Oficial 2020  
Ramo: [0] Tronco comum

### Horas Contacto

(T) Teórico: 0036:00 Semanais

(OT) Orientação e tutorial: 0020:00 Semanais

Horas dedicadas (Trabalho não acompanhado)

0066:00

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

0140:00

## 4. Docentes

### Docentes Responsáveis

Nome: JOÃO CARLOS PROSTES DA FONSECA VILLA DE BRITO

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

Esta Unidade Curricular tem como objectivo a familiarização dos discentes com a importância dos hábitos alimentares das populações, nos seus aspectos nutricionais e higio-sanitários.

Os discentes deverão ser capazes de avaliar o equilíbrio de uma refeição e identificar os erros e as correcções necessárias de planos alimentares.

Deverão igualmente adquirir conhecimentos de microbiologia e toxicologia alimentar que os ajude a consciencializar para a necessidade de implementar sistemas de controlo de qualidade higio-sanitários e da importância do seu papel no controlo dos perigos sanitários.

## 6.Learning Outcomes of the curricular unit

This course aims to familiarize students with the importance of dietary habits and food safety.

The students should be able to assess the balance of a meal and to identify errors and necessary corrections on food plans.

They should also acquire knowledge of microbiology and food toxicology, to help them meet the necessity to implement systems of quality and food safety and to control the health hazards

## 7.Conteúdos programáticos

### Nutrição

Generalidades sobre as necessidades do organismo em termos nutricionais

Repartições energéticas e necessidades nutricionais individuais

Factores que afectam os aportes energéticos

Nutrientes energéticos

Glícidos

Lípidos

Proteínas

Nutrientes não energéticos

Vitaminas

Água

Sais minerais

Fibra

Erros alimentares por carência e por excesso

Cálculo nutricional de regimes alimentares

Roda dos alimentos e Pirâmide de alimentos

### Higiene Alimentar

1. Principais conceitos em higiene e segurança alimentar
2. Perigos microbiológicos, físicos e químicos
3. Epidemiologia das Doenças de Origem Alimentar
4. Factores críticos associados às Doenças de Origem Alimentar
5. Legislação relacionada com a Higiene e Segurança Alimentar
6. Pré-requisitos para implementação de Sistemas de Gestão de Segurança Alimentar
7. Guias de boas práticas de Higiene e Segurança Alimentar
8. Sistema HACCP (Hazard Analysis and Critical Control Points)

## 8.Syllabus

### A- NUTRITION

1. General information on the needs of the body nutritionally
2. Energy and nutrient requirements
3. Factors affecting energy intakes
4. Energy nutrients
  - 4.1. carbohydrates
  - 4.2. lipids
  - 4.3. proteins
5. Non-energy nutrients
  - 5.1. vitamins
  - 5.2. water
  - 5.3. minerals
  - 5.4. fiber
6. Errors food deficiency and excess
7. Calculation of nutritional diets
8. Food wheel and food pyramid

## **B - Food Hygiene & Safety**

1. Key concepts in food hygiene and safety
2. Microbiological hazards, physical and chemical
3. Epidemiology of foodborne diseases
4. Critical factors associated with foodborne diseases
5. Legislation related to the Food Safety and Hygiene
6. Prerequisites for implementation of Management Systems for Food Safety
7. Guides to good practices of hygiene and food safety
8. HACCP (Hazard Analysis and Critical Control Points)

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

### **Nutrição**

A importância dos hábitos alimentares, nos seus aspectos nutricionais, designadamente na componente programática relacionada com a caracterização dos diversos nutrientes, repartições energéticas e necessidades nutricionais individuais.

A avaliação do equilíbrio de uma refeição e identificar os erros e as correcções necessárias de planos alimentares, designadamente na componente programática relacionada com os erros alimentares, calculos nutricionais, roda dos alimentos e pirâmide alimentar.

## Higiene Alimentar

O conhecimento dos requisitos higio-sanitários dos alimentos e métodos de prevenção das doenças de origem alimentar, designadamente na componente programática relacionada com a epidemiologia, microbiologia e toxicologia alimentar.

Transmitir conhecimentos que ajudem os alunos a terem a noção concreta para a necessidade de implementar sistemas de controlo de segurança alimentar, através da componente programática relacionada com programas de pré-requisitos e Sistema HACCP.

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

The syllabus coherence with the curricular unit's objectives, is evidenced through the following points of the program:

#### Nutrition

The importance of dietary habits in their nutritional value, particularly in the programmatic related to the characterization of several nutrients, energy distributions and individual nutritional

The assessment of the balance of a meal and to identify errors and necessary corrections on food plans, particularly in the programmatic related to food errors, nutrition calculations, food wheel and food pyramid

#### Food Hygiene and Safety

The knowledge of requirements of food sanitary and quality, and methods of prevention of foodborne illness, particularly in the programmatic related to epidemiology, microbiology and food toxicology

Transmit knowledge to help the students to have a concrete notion of the need to implement control systems for food safety, through the programmatic connection with prerequisites programs and HACCP

### 11. Metodologias de ensino (avaliação incluída)

Serão utilizadas as seguintes metodologias de ensino:

1. Método expositivo/interrogativo, em que as aulas terão um carácter predominantemente teórico, sendo incentivada a participação dos alunos.
2. Utilização de meios audiovisuais, visionando componentes práticas relacionadas com a matéria a leccionar.
3. Elaboração de trabalhos individuais nas áreas de Nutrição e Higiene e Alimentar

#### Avaliação em regime de Avaliação contínua

Médias das Frequências escritas - 60%

(Serão efectuadas 2 Frequências escritas: 1 Frequência de Matéria de Nutrição; 1 Frequência de Matéria de Higiene Alimentar).

Resultado dos trabalhos < 40%

Só serão avaliados em avaliação contínua os alunos que tenham nota mínima de 9,5 valores em cada uma das Frequências escritas.

Se a nota final da avaliação contínua for inferior a 9,5 o aluno terá de efectuar o exame final à Disciplina.

### **Avaliação em regime de Exame final**

Os alunos avaliados por este regime realizarão um único exame final no final do semestre cotado de 0 a 20.

### **12. Teaching methodologies (including evaluation)**

Will be used the following teaching methodologies:

1. Expository method / questioning, in which the classes have a predominantly theoretical, and encouraged student participation.
2. Use of media, envisioning practical components relating to the subject to teach.
3. Preparation of individual works in the areas of Nutrition and Food Safety

#### **Students will be assessed in two ways:**

#### **Evaluation system of continuous assessment:**

Written test - 60%

Formative assessment and result of the proposed written work - 40%

#### **Assessment under the Final Exam:**

The students under this scheme will hold one final exam at the end of the semester quoted 0-20.

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

O método expositivo-interrogativo apoia a transmissão de conhecimentos associados aos diferentes objetivos do programa, aproveitando a utilização dos meios audiovisuais para a compreensão prática das várias matérias leccionadas.

Também a elaboração de trabalhos dentro da área da Nutrição e Higiene e Segurança alimentar estimula os alunos para a investigação técnico-científica e para o conhecimento da realidade prática, em relação aos temas propostos para os trabalhos.

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

The lecture with the method expositive-interrogative supports the transmission of knowledge related with the several program objectives. The use of audiovisual media also supports the practical understanding of the various subjects.

The development of written works, related with the Nutrition and Food Safety, encourages students to research scientific and technical knowledge to practical reality, in relation to the proposed themes for the work

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

1. FDA (2017). Food Code 2017. U. S. Department of Health and Human Services, Public Health Service, Food and Drug Administration. Washington, DC, 20204. USA.
- 2- Pollan, Michael, (2017) Saber Comer, as Regras de Ouro, edição Lua de Papel, ISBN:9789892339726
- 3- Gonçalves, F. A. Ferreira. (1994). Nutrição Humana (2ª. ed.).

Fundação Calouste Gulbenkian.4- Peres, Emílio (2003) Saber Comer Para Melhor Viver, Editorial Caminho 3. Bolton, D. & Maunsell, B. (2004). Guidelines for food safety control in European restaurants (Guia para controlo da Segurança Alimentar em Restaurantes Europeus). Dublin: Teagasc, The National Food Centre. Tradução e Revisão de Amorim, José e Novais, M<sup>a</sup>. R., Laboratório de Microbiologia Alimentar do Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge 4. WHO/FAO, Codex Alimentarius (2003). ?Recommended International Code of Practice General Principles of Food Hygiene.? CAC/RCP 1-1969, Rev. 4-2003. Rome: Codex Alimentarius Commission 5. Textos fornecidos pelo docente

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

Caso exista a necessidade da substituição temporária das atividades letivas presenciais, a metodologia de ensino expositiva é alterada, passando a contar com sessões síncronas e assíncronas via plataformas de comunicação adequadas (moodle, email, zoom, etc) , bem como a utilização de recursos das plataformas como fóruns e debates, a título de exemplo.

As metodologias de ensino acima descritas não alteram a demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos da Unidade Curricular.

A avaliação contínua da UC poderá sofrer algumas alterações decorrentes da substituição temporária das atividades letivas presenciais, alterando-se alguns elementos de avaliação e as respetivas ponderações, que se descrevem:

A avaliação em regime de Avaliação contínua será efetuada somente através da realização de 1 única prova escrita (matéria global de Nutrição e Higiene Alimentar), mantendo-se o método de avaliação complementado com 2 trabalhos individuais sobre as temáticas da unidade curricular. A avaliação será efetuada através do resultado da prova escrita (com a valorização de 60% na nota final) e pelas médias dos resultados dos trabalhos propostos (com a valorização de 40% na nota final)

Só serão avaliados em avaliação contínua os alunos que tenham nota mínima de 9,5 valores na prova escrita. Se a nota final da avaliação contínua for inferior a 9,5 o aluno terá de efetuar o exame final à Unidade Curricular.

Também se mantém a avaliação em regime de Exame final efetuada pelos alunos que optem pela avaliação final ou pelos alunos que não obtenham a nota mínima para aprovação à unidade curricular. Este método de avaliação será efetuado por um único exame final no final do semestre cotado de 0-20