Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril

FICHA DE UNIDADE CURRICULAR - 2020-21

Unidade Curricular: [10005] Saúde e Alimentação

1.Ficha da Unidade Curricular

Ano Lectivo:	2020-21
Unidade Curricular:	[10005] Saúde e Alimentação

4.Docentes

Docentes Responsáveis	
Nome	TÂNIA CÉU MENDES GONÇALVES ALBUQUERQUE

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

Identificar os constituintes dos alimentos, nutricionais e não-nutricionais;

Compreender que a nutrição adequada é um fator primordial ao longo do ciclo de vida que contribui para a promoção da saúde e prevenção da doença;

Desenvolver competências que possibilitem calcular necessidades nutricionais e energéticas para as várias etapas ao longo do ciclo de vida;

Reconhecer a importância da análise do contributo nutricional dos alimentos para formulação de planos alimentares e ementas adequadas e equilibradas nutricionalmente;

Conhecer a legislação relacionadas com a rotulagem dos géneros alimentícios e alegações nutricionais e de saúde;

Adquirir conhecimentos que permitam o planeamento de ementas nas suas várias vertentes para grupos específicos.

6.Learning Outcomes of the curricular unit

Identify the constituents of food, nutritional and non-nutritional;

Understand that adequate nutrition is a key factor throughout the life cycle that contributes to health promotion and disease prevention;

Develop competencies that make it possible to calculate nutritional and energy needs for the various stages throughout the life cycle;

Recognize the importance of analysing the nutritional contribution of food to the formulation of adequate food plans and nutritionally balanced menus;

To know the legislation related to the labelling of foodstuffs and nutritional and health claims;

Inválido para efeito de certificação

Acquire knowledge that allows the planning of menus in its various strands for specific groups.

7.Conteúdos programáticos

Nutrientes: funções e necessidades

Composição de alimentos: importância e variabilidade

Necessidades nutricionais ao longo do ciclo de vida: gravidez, infância, adolescência e idoso

Impacto dos estilos de vida na saúde: obesidade, hipertensão arterial, hipercolesterolemias e diabetes

Tipos de dietas: vegetariana, mediterrânica, paleolítico, low-carb, e hiperproteica

Alergias e intolerâncias alimentares: doença celíaca, intolerância à lactose e identificação de alergénios

Rotulagem dos géneros alimentícios e alegações nutricionais

Alimentação coletiva e conceção de ementas: capitações, fichas técnicas, planeamento, elaboração e avaliação de ementas

8.Syllabus

Nutrients: functions and needs

Food composition: importance and variability

Nutrition needs throughout the life cycle: pregnancy, childhood, adolescence and the elderly

Impact of health lifestyles: obesity, hypertension, hypercholesterolemias and diabetes

Types of diets: vegetarian, Mediterranean, paleolithic, low-carb, and hyperproteic

Allergies and food intolerances: celiac disease, lactose intolerance and allergen identification

Labelling of foodstuffs and nutrition claims

Collective feeding and design of menus: capitation, technical sheets, planning, preparation and evaluation of menus

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

Os discentes irão compreender o valor nutricional de alimentos, identificar os seus determinantes intrínsecos, reconhecer a sua importância nutricional para a nutrição adequada ao longo do ciclo de vida, promoção da saúde e prevenção da doença.

A abordagem da relação entre a saúde e alimentação, bem como dos vários tipos de dietas, permitirá aos discentes compreender as repercussões na saúde dos desequilíbrios alimentares e nutricionais.

A análise da legislação da rotulagem dos géneros alimentícios, e alegações nutricionais e de saúde permitirá aos discentes analisar a informação que consta do rótulo bem como capacitá-los para a formulação dos mesmos.

Inválido para efeito de certificação

Os discentes irão analisar conteúdos relacionados com o planeamento de ementas e compreender a importância das várias etapas, e as repercussões destes planos de ementas em saúde pública.

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

Students will understand the nutritional value of foods, identify their intrinsic determinants, recognize their nutritional importance for proper nutrition throughout the life cycle, health promotion, and disease prevention.

The approach to the relationship between health and nutrition, as well as the various types of diets, will allow students to understand the health effects of nutritional and nutritional imbalances.

The analysis of food labelling legislation, and nutritional and health claims will enable students to analyse the information on the label as well as to enable them to formulate it.

Students will analyse contents related to the planning of menus and understand the importance of the various steps, and the repercussions of these dietary plans/menus on public health.

11.Metodologias de ensino (avaliação incluída)

As aulas terão um carácter predominantemente teórico na lecionação dos conteúdos programáticos e teórico prático através da realização de casos práticos, sendo incentivada e estimulada a participação dos alunos.

A avaliação inclui um teste de avaliação no final da unidade curricular ¿ 50%, e a realização de trabalho de grupo ¿ 50%.

12.Teaching methodologies (including evaluation)

The lessons will be predominantly theoretical in the teaching of programmatic contents and practical through the accomplishment of practical cases, being encouraged and stimulated the participation of the students.

The evaluation includes an assessment test at the end of the course - 50%, and the performance of a group work - 50%.

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

Os casos práticos desenvolvidos ao longo da unidade curricular terão por base os temas lecionados e têm como objetivo a aplicação prática da componente teórica de forma a tornar os discentes capazes de responder a desafios semelhantes no âmbito da sua prática profissional.

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

The practical cases developed along the curricular unit will be based on the themes taught and aim to the practical application of the theoretical component in order to make the students able to respond to similar challenges in their professional practice.

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

Validado para efeito de certificação

Ferreira, F.A.G. (1994), Nutrição Humana. (2ª ed.). Fundação Calouste Gulbenkian.

Mahan, L.K., Escott-Stump, S., Raymond, J.L. (2013). Krause. Alimentos, Nutrição e Dietoterapia. (13ª Edição). Elsevier. ISBN 978-85-352-5512-6

Martínez, J.A. (1998). Fundamentos Teórico-Práticos de Nutrición y Dietética. (1ª Edição). McGraw-Hill. ISBN 84-486-0207-2

Belitz, H.D., Grosch, W., Schieberle, P. (2009). Food Chemistry. (4ª edição). Springer. ISBN 978-3-540-69933-0

Greenfield, H., Southgate, D.A.T. (2003). Food composition data: production, management and use. Food and Agriculture Organization of the United Nations. ISBN 92-5-104949-1

World Health Organization http://www.who.int/en/

European Food Information Council http://www.eufic.org/en

British Nutrition Foundation https://www.nutrition.org.uk/

European Food Safety Authority https://www.efsa.europa.eu/

Autoridade de Segurança Alimentar e Económica http://www.asae.gov.pt/

Academy of Nutrition and Dietetics http://www.eatright.org/ U.

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

se necessário possibilidade de recorrer à avaliação online

Inválido para efeito de certificação