

Caraterização da Unidade Curricular / Characterisation of the Curricular Unit

Designação da Unidade Curricular / Curricular Unit: [318524160001] Alimentação e Saúde			
Plano / Plan:		Plano Oficial CTeSP GTBE	
Curso / Course:		Gastronomia, Turismo e Bem-Estar Gastronomy, Tourism and Welfare	
Grau / Diploma:		Diploma de Técnico Superior Profissional	
Departamento / Department:		Indústrias Alimentares (DIA)	
Unidade Orgânica / Organic Unit:		Escola Superior Agrária de Viseu	
Área Científica / Scientific Area:		N/D	
Ano Curricular / Curricular Year:		1	
Período / Term:		A	
ECTS:		5	
Horas de Trabalho / Work Hours:		0135:00	
Horas de Contacto/Contact Hours:			
(T) Teóricas/Theoretical:	0060:00	(TC) Trabalho de Campo/Fieldwork:	0000:00
(TP) Teórico-Práticas/Theoretical-Practical:	0000:00	(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

As matérias escolhidas e o método de ensino utilizado têm como objectivos

- a) Despertar a atenção do estudante para a relação estado de saúde e padrões alimentares.
- b) Dotar o estudante de conhecimentos sobre a importância e as propriedades dos diferentes grupos de alimentos que integram a Roda dos Alimentos nomeadamente no que concerne à prevenção das doenças crónicas não transmissíveis e sua importância nas diferentes fases da vida
- c) dar a conhecer o potencial da biodiversidade regional (fruteiras, vinha, hortícolas, ovinos) e sua eventual valorização q através da inovação na indústria Agroalimentar.
- d) Avaliar o equilíbrio nutricional de produtos alimentares ou refeições
- e) Elaborar fichas técnicas de produtos alimentares e de refeições e respetiva rotulagem nutricional

Learning Outcomes of the Curricular Unit

The learning outcomes are:

- a) Draw the student's attention to the relationship between health status and dietary patterns.
- b) Provide the student with knowledge about the importance and properties of the different food groups that make up the Food Wheel, namely with regard to the prevention of chronic non-communicable diseases and their importance in the different stages of life
- c) Emphasize the potential of regional biodiversity (fruit trees, vineyards, vegetables, sheep) and its possible valuation through innovation in the agri-food industry.
- d) Assess the nutritional balance of food products or meals
- e) Prepare technical data sheets for food and meal products and respective nutrition labeling

Conteudos Programáticos

A ligação entre os erros alimentares e as doenças crónicas não transmissíveis. Novas tendências de alimentação e os Mercado dos alimentos no Século XXI. Conceitos básicos de Nutrição. Macro e micronutrientes e compostos bioativos. Alimentação saudável e padrões alimentares saudáveis

Cereais: Relação entre a ingesta de cereais e a saúde. Vitamina B1, niacina. Relação entre a ingestão de vegetais e frutas e a saúde. Antioxidantes. Folatos. Vitamina K . Cataratas. Degeneração macular. Deterioração cognitiva. Relação entre a ingestão de lácteos e saúde. Cálcio, vitaminas D, B2. Alergia à caseína e intolerância à lactose. Probióticos e a Microbiota. Relação entre a ingesta de carne e produtos cárnicos e a saúde. Relação entre a ingestão de ovos e a saúde. Vitamina A e colesterol

Elaboração de fichas técnicas de alimentos e refeições Rotulagem nutricional. Uso do semáforo nutricional e nutriscore. Cálculo das necessidades calóricas diárias e sua distribuição ao longo do dia

Conteudos Programáticos (Lim:1000)

A ligação entre os erros alimentares e as doenças crónicas não transmissíveis. Novas tendências de alimentação e os Mercado dos alimentos no Século XXI. Conceitos básicos de Nutrição. Macro e micronutrientes e compostos bioativos. Alimentação saudável e padrões alimentares saudáveis. Os diferentes grupos da Roda dos Alimentos suas vantagens e inconvenientes para a saúde humana.

Resolução de casos práticos: Elaboração de fichas técnicas de alimentos e refeições. Rotulagem nutricional. Uso do semáforo nutricional e nutriscore. Cálculo das necessidades calóricas diárias e sua distribuição ao longo do dia.

Syllabus (Lim:1000)

Link between dietary errors and chronic non-communicable diseases. New food trends and the food market in the 21st century. Basic concepts of Nutrition. Healthy eating and healthy eating patterns. Food pyramid. Relationship between cereal intake and health. Fruits and vegetables: Relationship between vegetable intake and health. Antioxidants. Foliates. Vitamin K Pathophysiology of the eye. Macular degeneration. Cognitive deterioration. Relationship between dairy intake and health. Calcium, vitamins D, B2. Casein allergy and lactose intolerance. Microbiota and probiotics. Relationship between meat products and health. Physiopathology of the muscle. Sarcopenia. Relationship between egg intake and health. Relationship between egg intake and health.

Technical sheets of food and meals. Nutritional labeling. Daily caloric needs calculations and their distribution throughout the day

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

Os conteúdos programáticos estão organizados de forma articulada e conseqüente com os objetivos da aprendizagem. Assim, há uma preocupação em agrupar os alimentos e transmitir os seus principais benefícios e/ou malefícios em saúde de modo a que o aluno adquira capacidade para reconhecer a alimentação como factor primordial da qualidade e duração de vida das populações humanas; De igual modo ao longo da UC são enfatizados os aspectos capazes de Identificar os alimentos funcionais e da sua função sobre os diferentes órgãos implicados. Estimula-se o aluno para compreender o potencial da biodiversidade na valorização biotecnológica com aplicações em diversas áreas da agroindústria e na indústria da saúde e bem-estar. Para além disso fomenta-se a resolução de casos práticos de utilidade em outras UCs e na vida profissional.

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

The syllabus contents are organized accordingly to the learning objectives. Thus, there is a concern on grouping food by the groups of food pyramid and transmitting its main health benefits and / or damages so that the student acquires the ability to recognize food as a primary factor in the quality and duration of life of human populations. Similarly, throughout the course, aspects able to identify functional foods and their function on human health are emphasized. The student is encouraged to understand the potential of biodiversity in the biotechnological valorization with applications in several areas of the food processing industry and in the health and well-being. In addition, the resolution of practical cases usefulness for other disciplines and as professionals were promoted.

Metodologias de Ensino (Avaliação incluída)

A unidade curricular está organizada em aulas teóricas e teórico-práticas. As aulas incluem uma componente expositiva e dialogada e também a resolução de casos práticos. A avaliação da unidade curricular é feita de acordo com a seguinte metodologia: a componente teórico-prática com valorização de 30% (6 Valores) considera os trabalhos de grupo e uma avaliação individual. O estudante deverá obter nesta componente uma classificação mínima de 3 valores. Caso não o consiga não poderá realizar a avaliação teórica. A componente teórica (com valorização de 70%) é feita através de prova escrita individual, abrangendo toda a matéria lecionada e incluirá questões de escolha múltipla e /ou perguntas de desenvolvimento e/ou resposta rápida. É obrigatório obter nesta componente uma classificação mínima de 7 valores. A classificação final é a soma das 2 componentes. Considera-se aprovado o estudante com classificação igual ou superior a 9,5 valores

Metodologias de Ensino (Avaliação incluída; Lim:1000)

A unidade curricular está organizada em aulas teóricas e teórico-práticas. As aulas incluem uma componente expositiva e dialogada e também a resolução de casos práticos. A avaliação da unidade curricular é feita recorrendo à avaliação individual escrita. A prova escrita do exame final incluirá questões de escolha múltipla e /ou perguntas de desenvolvimento e/ou resposta rápida

Considera-se aprovado o aluno com classificação igual ou superior a 9,5 valores

Teaching Methodologies (Including evaluation; Lim:1000)

The curricular unit is organized in theoretical and theoretical-practical classes. Theoretical exposition of the syllabus using powerpoint presentations, followed by analysis and discussion of videos and / or documentaries on the topics addressed. The resolution of practical cases including assesment of nutritional balance of food products or meals; the preparation of technical data sheets for food and meal products and respective nutrition labeling. Assesment: TP component representing 30% (6 points) considers the works done by working groups and a individual test. The obtention of a minimal classification of 3 points is mandatory to allow the student to perform the evaluation of theoretical component. The theoretical component represent 70% and is done through an individual written test. It is mandatory to obtain a minimum of 7 points in this component. The final classification is the sum of both components.

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

Em sessões teóricas, recorreremos à apresentação de informação sistematizada, combinada com estratégias que procuram ligar os estudantes a um formato de aprendizagem activa. Criaram-se condições para a apresentação espontânea de pontos de vista e questões, e a criação de um bom clima de relacionamento. Recorre-se ainda ao desenho de tarefas (por exemplo, elaboração de fichas técnicas de pratos regionais) que permitem pôr em prática os objetivos da UC. Na plataforma que utilizamos disponibilizam-se cópias dos slides ou materiais fornecidos e ainda o sumário, os objectivos e as leituras aconselhadas para aquela sessão.

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

The teaching methodology of the course combines the expository and participatory methods in order to develop conceptual aspects in the context of nutrition and functional components and the benefits of different food groups of the Food Pyramid . This knowledge will be assessed through theoretical tests. The work developed in theoretical-practical classes intended to develop the ability of the students to work the nutritional balance of foods and nutritional labeling. This synergy allows students to have a constant view of the applicability of the acquired knowledge, contributing to their motivation, which is especially necessary in year 1 students.

Bibliografia de Consulta

O docente disponibiliza os materiais por si elaborados para a leção. Para além disso

Ao longo da UC serão disponibilizados aos estudantes todos os materiais de leitura obrigatória. Adicionalmente é ainda disponibilizados um conjunto de materiais de consulta / leitura opcional.

Mahan L K e Escott-Stump S. (2018) Krause - Alimentos, Nutrição e Dietoterapia. 14ª Edição, Ed. Elsevier

Guiné, R. P.F. (2011). Food, Diet and Health. Past, Present and Future Tendencies, Nova Science Publishers, Inc, New York, USA, 2011

Sashwati R., Debasis B., Siba R.(2012). Chronic Inflammation: molecular pathophysiology, nutritional and therapeutic interventions, CRC press Taylor &Francis group, USA, 2012

Tapsell L. (2013), Food, Nutrition and Health, Oxford University Press, 2013

São também facultados livros on line de livre acesso

Bibliografia de Consulta (Lim:1000)

O docente disponibiliza os materiais por si elaborados para a leção. Para além disso *ao longo da UC serão disponibilizados aos estudantes todos os materiais de leitura obrigatória. Adicionalmente é ainda disponibilizados um conjunto de materiais de consulta / leitura opcional.*

Mahan L K e Escott-Stump S. (2018) Krause - Alimentos, Nutrição e Dietoterapia. 14ª Edição, Ed. Elsevier

Guiné, R. P.F. (2011). Food, Diet and Health. Past, Present and Future Tendencies, Nova Science Publishers, Inc, New York, USA, 2011

Sashwati R., Debasis B., Siba R.(2012). Chronic Inflammation: molecular pathophysiology, nutritional and therapeutic interventions, CRC press Taylor &Francis group, USA, 2012

Tapsell L. (2013), Food, Nutrition and Health, Oxford University Press, 2013

São também facultados livros on line de livre acesso

Bibliography (Lim:1000)

All the materials developed by the professor are available on the moodle platform for students use. Furthermore in each session all mandatory reading materials will be made available to students. Additionally, a set of optional consultation / reading materials is also available.

Mahan L K e Escott-Stump S. (2018) Krause - Alimentos, Nutrição e Dietoterapia. 14ª Edição, Ed. Elsevier

Guiné, R. P.F. (2011). Food, Diet and Health. Past, Present and Future Tendencies, Nova Science Publishers, Inc, New York, USA, 2011

Sashwati R., Debasis B., Siba R.(2012). Chronic Inflammation: molecular pathophysiology, nutritional and therapeutic interventions, CRC press Taylor &Francis group, USA, 2012

Tapsell L. (2013), Food, Nutrition and Health, Oxford University Press, 2013

Observações

«Observações»

Observations

«Observations»

Observações complementares