

Alimentação e Nutrição Humana

Ano Curricular: 1º Ano

1º Semestre

Ano Letivo: 2022/23

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

- Caracterização alimentar e nutricional de grandes padrões alimentares; alimentação Mediterrânea,
- Necessidades nutricionais – Guidelines e DRIs;
- Processo digestivo e absorptivo
- Estrutura, função, fontes e metabolismo de: Proteínas, glícidos, lípidos, fibra, vitaminas e minerais, água, electrólitos e álcool,
- Conceito de biodisponibilidade de nutrientes
- Valor energético; metabolismo e necessidades energéticas. Relação com a doença.
- Fatores influenciadoras necessidades nutricionais
- Padrões alimentares alternativos: Vegetarianismo e macrobiótica;
- Tendências e conceitos em nutrição (ex. alimentos funcionais) - estado da arte e evidência científica.