

Anexo II – Modelo de Ficha de Unidade Curricular

1. Caracterização da Unidade Curricular.

1.1. Designação da unidade curricular (Campo alfanumérico até 1.000 carateres)

Nutrição Humana

1.2. Sigla da área científica em que se insere (Campo alfanumérico 100 carateres).

CN (Ciências da Nutrição)

1.3. Duração¹ (Campo alfanumérico 100 carateres).

Semestral

1.4. Horas de trabalho² (Campo alfanumérico 100 carateres).

112 horas

1.5. Horas de contacto³ (Campo alfanumérico 100 carateres).

T – 22.5 horas; TP – 22.5 horas

1.6. ECTS (Campo alfanumérico - 100 carateres).

4 ECTS

1.7. Observações⁴ (Campo alfanumérico 1.000 carateres).

Obrigatória

2. Docente responsável e respetiva carga letiva na Unidade Curricular (preencher o nome completo (Campo alfanumérico 1.000 carateres).

Nome	Carga Letiva
Joana Alves Dias Martins de Sousa Ferreira	22.5h T

¹ Anual, semestral, trimestral, ...

² Número total de horas de trabalho.

³ Discriminadas por tipo de metodologia adotado (T - Ensino teórico; TP - Ensino teórico-prático; PL - Ensino prático e laboratorial; TC - Trabalho de campo; S - Seminário; E - Estágio; OT - Orientação tutorial; O - Outro).

⁴ Assinalar sempre que a unidade curricular seja optativa.

3.Outros docentes e respetivas cargas letivas na unidade curricular. (Campo alfanumérico 1.000 carateres).

Nome	Carga Letiva
Inês Asseiceira	22.5hTP

4. Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes) (Campo alfanumérico 1.000 carateres).

Com esta UC pretende-se que os estudantes estejam aptos a identificar os constituintes dos nutricionais e não nutricionais dos alimentos; entender a matriz alimentar: nutrientes e não nutrientes; descrever o processo metabólico dos diferentes nutrientes; identificar as funções e aplicabilidade dos constituintes nutricionais e não nutricionais dos alimentos; conhecer as bases metodológicas de desenvolvimento das recomendações e guidelines nutricionais em função das fases do ciclo de vida; identificar os princípios nutricionais associados à alimentação saudável; calcular necessidades energéticas e nutricionais e identificar a nutrição adequada como fundamental para a promoção de saúde e prevenção da doença durante o ciclo de vida, de acordo com as características individuais e situações fisiológicas particulares.

5. Conteúdos programáticos (Campo alfanumérico 1.000 carateres).

Introdução à nutrição: nomenclatura e conceitos gerais; necessidades e recomendações, qualidade nutricional e promoção de saúde;
Abordagem metodológica para uma harmonização das recomendações nutricionais. Modelos de nutrição inadequada.
Energia e nutrientes: características, fontes, metabolismo, biodisponibilidade, balanço energético, necessidades e recomendações - Guidelines e DRIs, fatores influenciadores das necessidades nutricionais;
Estrutura, função, fontes e metabolismo de: Proteínas, glícidos, lípidos, fibra, vitaminas e minerais, água, eletrólitos e álcool;
Componentes não nutritivos e compostos com relevância nutricional presentes em alimentos;
Fitonutrientes: classes e componentes;
Desequilíbrios e défices nutricionais e impacto na saúde;
Suplementos nutricionais.

6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular (Campo alfanumérico -1.000 carateres).

Os objetivos de aprendizagem centram-se nas temáticas fundamentais para a compreensão do princípio da nutrição humana. Neste contexto, os sete pontos referentes aos conteúdos programáticos, desenvolvem e consubstanciam os assuntos que permitem aceder e consolidar os objetivos de aprendizagem. Esta coerência é evidente na articulação entre os objetivos e os conteúdos onde é possível constatar que é abordado de forma integrada os componentes nutricionais e as respetivas necessidades ao longo do ciclo de vida considerando a promoção da saúde. O programa começa com conceitos gerais de nutrição, seguindo-se para as

recomendações dos mesmos, o seu padrão para promover a saúde, não esquecendo o papel e função de cada nutriente ou componente nutricional.

7. Metodologias de ensino (avaliação incluída) Campo alfanumérico (1.000 carateres).

A UC sustenta-se numa metodologia de ensino participativo, concretizada através de articulação entre metodologia expositiva, debate e método ativo (dinâmicas de grupo implicando autonomia do estudante). Estão planeadas 2 tipologias de aulas, teóricas e teórico-práticas com articulação entre ambas. As aulas T serão plenárias nas quais serão apresentados os principais conteúdos pedagógicos a abordar, privilegiando metodologias para ultrapassar algumas limitações do ensino tradicional, motivando a participação através de perguntas e discussões frequentes. As aulas teórico-práticas são destinadas à consolidação de conhecimentos apresentados nas aulas teóricas e terão por base a aprendizagem baseada na análise, reflexão e discussão dos tópicos de aprendizagem. A avaliação será realizada por método de **avaliação contínua** com um exame individual e dois trabalhos práticos em grupo para que os estudantes possam pensar e discutir sobre o que estão a aprender e tenham oportunidade para se ligarem à matéria.

8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular (Campo alfanumérico 3.000 carateres).

A implementação dos objetivos definidos requer o trabalho continuado dos alunos ao longo do semestre, acompanhando e integrando os conteúdos das aulas teóricas e das aulas teórico-práticas. Nas aulas teóricas são apresentadas as temáticas fundamentais da unidade curricular que, em articulação com as aulas teórico-práticas são trabalhados e discutidos os temas sob metodologias de problema-base learning de forma individual ou em grupo, centrado no estudante, e apelando à análise crítica, reflexão e discussão. Esta estratégia permite aprofundar as temáticas, integrando o estudante no meio envolvente do desenvolvimento de competências. Estão envolvidos conhecimentos multidisciplinares que englobam ciências básicas e elementares da nutrição para a correta identificação das necessidades e recomendações nutricionais e papel na saúde humana.

Pretende-se, assim, que o estudante desenvolva competências de análise e revisão científica, de modo a estabelecer, argumentar e justificar as suas decisões. Torna-se expectável que o estudante consiga, através desta metodologia pedagógica de cálculo nutricional, fundamental nos primeiros passos da metodologia do *nutrition care process*.

9. Bibliografia de consulta/existência obrigatória (Campo alfanumérico 1.000 carateres).

EFSA - European Food Safety Authority. Dietary Reference Values for nutrients - Summary report. 2017;14(12):e15121. 92 pp, 2017.
Institute of Medicine. 2006. Dietary Reference Intakes: The Essential Guide to Nutrient Requirements. Washington, DC: The National Academies Press. DOI 10.17226/11537.
Institute of Medicine. 2011. Dietary Reference Intakes for Calcium and Vitamin D. Washington, DC: The National Academies Press. DOI 10.17226/13050.
National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. 2019. Dietary Reference Intakes for Sodium and Potassium. Washington, DC: The National Academies Press. DOI 10.17226/25353.

Raymond J, Morrow K. (2021). Krause and Mahan's Food & the Nutrition Care Process. 15th ed. Philadelphia: Saunders, Elsevier. 1216 pp. ISBN: 9780323636551.

Medeiros D, Wildman R. (2023). Advanced Human Nutrition. 5th Edition. Sudbury: Jones & Bartlett Publishers. 500 pp. ISBN: 9781284235135.