


|                                                                                                                                                          |                                                    |                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------|
|  <b>Politécnico da Guarda</b><br>Escola Superior de Turismo e Hotelaria | <b>GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR</b> | MODELO PED.009.02 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------|

*J.*

|                                                                                          |                                                                  |                 |                   |           |                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------|-----------|----------------------------------|
| <b>Curso</b>                                                                             | Restauração e Catering                                           |                 | <b>Ano letivo</b> | 2017/2018 |                                  |
| <b>Unidade Curricular</b>                                                                | Restauração Hospitalar e Catering                                |                 | <b>ECTS</b>       | 3         |                                  |
| <b>Regime</b>                                                                            | Obrigatório                                                      |                 |                   |           |                                  |
| <b>Ano</b>                                                                               | 2º                                                               | <b>Semestre</b> | 2º Semestre       |           | <b>Horas de trabalho globais</b> |
| <b>Docente (s)</b>                                                                       | Maria do Carmo Soares de Albergaria<br>Rodrigues Morais Carvalho |                 | <b>Total</b>      | 93        | <b>Contacto</b> 45               |
| <b>Responsável/<br/>Coordenador/Regente<br/>da Unidade Curricular<br/>ou área /grupo</b> | Professor Doutor Adriano Azevedo Costa                           |                 |                   |           |                                  |

**GFUC previsto/GFUC efetivamente cumprido (apagar o que não interessa)**

## 1. OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM

A Unidade Curricular procura fornecer aos estudantes, os instrumentos que lhes permitam saber atuar em serviços de alimentação hospitalar, envolvendo a aprendizagem da ciência da nutrição e da arte da confeitaria aplicada à nutrição clínica.

1. Pretende-se que os estudantes saibam seleccionar alimentos e obter planos alimentares com o objectivo principal de nutrir na saúde, no ciclo de vida, ou em condições fisiopatológicas particulares.
2. O estudante deve adquirir conhecimentos na área da nutrição que lhe permita ser capaz de elaborar todas as dietas gerais e terapêuticas de consistência normal, mole e líquida e ainda possuir a noção de equivalentes em alimentos crus e cozinhados, indicando a porção de um dado alimento que fornece o mesmo teor de um determinado nutriente.

## 2. CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

1. Introdução ao estudo da nutrição
  - 1.1 Linguagem e conceitos gerais
  - 1.2 Funções da alimentação
  - 1.3 Necessidades e recomendações
  - 1.4 Factores que interferem na qualidade nutricional.

## **2. Energia e nutrientes**

### **2.1 Fontes alimentares e funções**

### **2.2 Necessidades e recomendações.**

### **2.3 Excessos e carências**

### **2.4 Nomenclatura, classificação e propriedades dos Macro e Micronutrientes**

#### **2.4.1 Fontes proteicas e suas particularidades. Qualidade proteica**

#### **2.4.2 Fontes de hidratos de carbono e suas particularidades. Papel biológico. Índice glicémico.**

#### **2.4.3 Fibras: definição, nomenclatura e classificação. Papel biológico e propriedades. Necessidades e recomendações.**

#### **2.4.4 Fontes de Gorduras alimentares. Nomenclatura, classificação e propriedades. Ácidos gordos: propriedades e funções. Ácidos gordos essenciais e papéis biológicos.**

#### **2.4.5 Fontes de Minerais e vitaminas: nomenclatura, propriedades biológicas e funções. Noção de deficiência e carência. Doses recomendadas.**

#### **2.4.5 Água nutriente: Função e necessidades**

## **3. Nutrição e saúde**

### **3.1 Padrão nutricional ideal: conceito, formulação e implicações**

### **3.2 Introdução, vantagens e aplicações de guias alimentares:**

- A nova roda dos Alimentos
- Padrão Alimentar Mediterrânico

## **4. Modelos de nutrição inadequada.**

### **4.1 Desequilíbrios e défices nutritivos em sociedades de consumo**

### **4.2 Alimentação e Obesidade**

### **4.3 Alimentação e Diabetes Mellitus**

### **4.4 Alimentação e Cancro**

### **4.5 Alimentação e Hipertensão Arterial**

## **5. Modelos Alimentares – alimentação e ciclo de vida.**

### **5.1 Alimentação da criança**

### **5.2 Alimentação do idoso**

## **6. Alimentação e Nutrição Hospitalar**

### **5.1 Tipos de dietas**

### **5.2 Estratégias para a redução da utilização de sal – Direção Geral da Saúde**



## 7. Alergénios alimentares

7.1 Conhecer os principais alergénios

7.2 Leitura e interpretação de rótulos – identificação de alergénios alimentares

7.3 Alimentação – Alergia e Intolerância Alimentar

### 3. DEMONSTRAÇÃO DA COERÊNCIA DOS CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS COM OS OBJETIVOS DA UC

A abordagem integrada e progressiva do programa da UC permitirá que os alunos desenvolvam os conhecimentos e as competências previstas nos objectivos, garantindo-se a coerência e progressão no grau de complexidade e necessidade de integração entre os conteúdos programáticos com recurso a metodologias ou ferramentas adequadas a cada situação.

Desta forma, objectivo 1 será cumprido pelos conteúdos programáticos propostos nos pontos 1,2,3 e 4 respetivamente. O objectivo 2 será cumprido pelos conteúdos programáticos de previstos nos pontos 5,6, e 7.

### 4. BIBLIOGRAFIA PRINCIPAL

Mahan L. Kathleen, Escott-Stump Sylvia, L. Raymond Janice; Krause's Food and the Nutrition Care Process. ISBN: 978-1-4377-2233-8 (13th Edition)


Food and Nutrition Board, Institute of Medicine: (1997); (1998); (2001); (2002), Washington, DC, The National Academies Press.

Rodrigues S, Franchini B, Graça P, de Almeida MDV. A New Food Guide for the Portuguese Population. Journal of Nutrition Education and Behavior 2006; 38: 189 -195.

Modern Nutrition in Health and Disease. Shils ME, Olson JA, Shike M, Ross AC (eds.), 9th ed., Williams & Wilkins, London, 1999.

Nutrition during the life cycle. Worthington-Roberts (ed.), Mosby, 1996.

Tabela da Composição de Alimentos. INSA.

|                                                                                                                                                                      |                                                           |                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------|
|  <p><b>IPG</b> Politécnico da Guarda<br/>Escola Superior de Turismo e Hotelaria</p> | <p><b>GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR</b></p> | <p>MODELO PED.009.02</p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------|

Ebook\_Dieta\_Mediterranica.pdf. Disponível em:

[http://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/Ebook\\_Dieta\\_Mediterranica.pdf](http://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/Ebook_Dieta_Mediterranica.pdf)

Ebook/AlimentacaoAdequada.pdf. Disponível em:

<http://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/AlimentacaoAdequada.pdf>

Linhas Orientadoras para a Construção de um Manual de Dietas. Disponível em:

[http://www.apn.org.pt/documentos/manuais/Linhas\\_orientadoras\\_para\\_a\\_construcao\\_de\\_um\\_Manual\\_de\\_Dietas\\_APN2017.pdf](http://www.apn.org.pt/documentos/manuais/Linhas_orientadoras_para_a_construcao_de_um_Manual_de_Dietas_APN2017.pdf)

Alergia Alimentar – Direção geral da Saúde. Disponível em:

<https://www.dgs.pt/documentos-e-publicacoes/alerqias-alimentares.aspx>

Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável Direção-Geral da Saúde

<https://www.dgs.pt/.../ervas-aromaticas-uma-estrategia-para-a-reducao-do-sal-na-alime>.

## 5. METODOLOGIAS DE ENSINO (REGRAS DE AVALIAÇÃO)

### Metodologias de Avaliação

#### Contínua

- a) Componente teórico-prática (70%): avaliação distribuída, composta por duas frequências, ambas com classificação mínima de 9,5 (em 20) valores.
- b) Componente prática (30%): avaliação composta pela realização de um trabalho de grupo com classificação mínima de 9,5 (em 20) valores.

#### Exame

Avaliação por Exame Final - Global escrito, que incluirá a totalidade dos conteúdos programáticos que determina a classificação final do estudante.

## 6. DEMONSTRAÇÃO DA COERÊNCIA DAS METODOLOGIAS DE ENSINO COM OS OBJETIVOS DA UNIDADE CURRICULAR

Para se atingirem os objetivos propostos na Unidade Curricular a metodologia de ensino assenta no modelo de formação teórico-prática, incentivando a aprendizagem do "saber

fazer" e do "como fazer" privilegiando métodos de aprendizagem que incentivem discussões em grupo, "case-study" e resolução de problemas, centrando a aprendizagem no estudante

## 7. REGIME DE ASSIDUIDADE

A presença nas aulas é uma determinante no processo de ensino/aprendizagem. A assiduidade é obrigatória e será ponderada no regime de avaliação contínua. Para tal os estudantes deverão assistir no mínimo a 75% das aulas.

Seia – ESTH /IPG, 9 de julho de 2018


O Docente da Unidade Curricular



(Maria do Carmo Carvalho)





|                                                                                                                                                              |                                                    |                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------|
|  <b>IPG</b> Politécnico da Guarda<br>Escola Superior de Turismo e Hotelaria | <b>GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR</b> | <b>MODELO PED.009.02</b> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------|

*E*

|                                  |                                                                  |                 |                      |                     |                   |
|----------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|---------------------|-------------------|
| <b>Course</b>                    | Catering an Food Service                                         |                 | <b>Academic Year</b> | 2017/2018           |                   |
| <b>Subject</b>                   | Hospital Food and Nutrition                                      |                 | <b>ECTS</b>          | 3                   |                   |
| <b>Type</b>                      | Compulsory                                                       |                 |                      |                     |                   |
| <b>Year</b>                      | 2º                                                               | <b>Semester</b> | 2º                   | <b>Student Work</b> |                   |
| <b>Lecture</b>                   | Maria do Carmo Soares de Albergaria<br>Rodrigues Morais Carvalho |                 | <b>Total</b>         | 93                  | <b>Contact</b> 45 |
| <b>Disciplinary Coordinator</b>  | Adriano Azevedo Costa (PhD)                                      |                 |                      |                     |                   |
| <b>FINAL SUBJECT DESCRIPTION</b> |                                                                  |                 |                      |                     |                   |

## 1. Learning Objectives

The curricular unit aims to provide to the students, the fundamental tools that enable them to learn how to act in an hospital food department. It involves the combination of the science of nutrition and the art of the cooking applied to clinical nutrition.

It is intended that students know how to select food and obtain food plans with the primary purpose of nourishing in health, life cycle or individual physiopathological conditions.

The student must acquire knowledge in the field of nutrition and be able to develop all the nonspecific and individualized therapeutic regimens of normal, soft, liquid consistency and still own the concept of equivalents in raw and cooked food, indicating the portion that provides the same level of a particular nutrient.

## 2. Program

### 1. Introduction to the Study of Nutrition

- 1.1 Language and general concepts
- 1.2 Diet functions
- 1.3 Needs and recommendations
- 1.4 Factors that interfere with nutritional quality

### 2. Energy and nutrients

- 2.1 Dietary sources and functions
- 2.2 Needs and recommendations



**2.3 Overfeeding and Deficiencies**

**2.4 Nomenclature, classification and properties of the macro and micronutrients**

**2.4.1 Protein sources and their characteristics. Protein quality.**

**2.4.2 Carbohydrates sources and their characteristics. Biological role. Glycemic index**

**2.4.3 Fibers: definition, nomenclature and classification. Biological role and properties. Needs and recommendations.**

**2.4.4 Dietary fat sources, nomenclature, classification and properties. Fatty acids: properties and functions. Essential fatty acids and biological roles.**

**2.4.5 Minerals and vitamins sources: nomenclature, biological properties and functions. Notion of carency and deficiency. Recommended daily intakes**

**2.4.5 Water as a nutrient. Functions and needs.**

**3. Nutrition and Health**

**3.1 Ideal nutricional pattern: concept, formulation and implications**

**3.2 Dietary guide aplications: Introduction and advantages**

- The new Food Wheel
- Mediterranean dietary pattern

**4. Inadequate nutrition models**

**4.1 Nutritional imbalances and deficits in consumer societies.**

**4.2 Diet and Obesity**

**4.3 Diet and Diabetes Mellitus**

**4.4 Diet and Cancer**

**4.5 Diet and Arterial Hypertension**

**5. Diet Models- nutrition and life circle.**

**5.1 Child feeding**

**5.2 Elder feeding**

**6. Hospital feeding and nutrition**

**5.1 Diet types**

**5.2 Strategies for reducing salt – Direção Geral de Saúde**

**7. Food allergens**

**7.1 Knowing the main allergens**

**7.2 Label reading and interpretation - food allergens identification**

**7.3 Food- alergies and food intolerance - Direção Geral de Saúde**



### 3. DEMONSTRATION OF THE PROGRAM COHERENCE WITH THE CU OBJECTIVES

The integrated and progressive approach of the UC program will enable students to develop the knowledge and skills envisaged in the objectives, ensuring consistency and progression in the degree of complexity and necessity of integration between the program contents using methodologies or tools appropriate to every situation.

In this way, objective 1 will be fulfilled by the programmatic contents proposed in points 1,2,3 and 4 respectively. Objective 2 will be fulfilled by the programmatic contents of points 5,6, and 7.

### 4. BIBLIOGRAPHY

Mahan L. Kathleen, Escott-Stump Sylvia, L. Raymond Janice; Krause's Food and the Nutrition Care Process. ISBN: 978-1-4377-2233-8 (13th Edition)

Food and Nutrition Board, Institute of Medicine: (1997); (1998); (2001); (2002), Washington, DC, The National Academies Press.

Rodrigues S, Franchini B, Graça P, de Almeida MDV. A New Food Guide for the Portuguese Population. Journal of Nutrition Education and Behavior 2006; 38: 189 -195.

Modern Nutrition in Health and Disease. Shils ME, Olson JA, Shike M, Ross AC (eds.), 9th ed., Williams & Wilkins, London, 1999.

Nutrition during the life cycle. Worthington-Roberts (ed.), Mosby, 1996.

Tabela da Composição de Alimentos. INSA.

Ebook\_Dieta\_Mediterranica.pdf. Search in:

[http://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/Ebook\\_Dieta\\_Mediterranica.pdf](http://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/Ebook_Dieta_Mediterranica.pdf)

Ebook/AlimentacaoAdequada.pdf. Search in:


<http://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/AlimentacaoAdequada.pdf>

Linhas Orientadoras para a Construção de um Manual de Dietas. Search in:

[http://www.apn.org.pt/documentos/manuais/Linhas\\_orientadoras\\_para\\_a\\_construcao\\_de\\_um\\_Manual\\_de\\_Dietas\\_APN2017.pdf](http://www.apn.org.pt/documentos/manuais/Linhas_orientadoras_para_a_construcao_de_um_Manual_de_Dietas_APN2017.pdf)

Alergia Alimentar – Direção Geral da Saúde. Search in:

<https://www.dgs.pt/documentos-e-publicacoes/alergias-alimentares.aspx>

|                                                                                                                                                                  |                                                           |                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------|
|  <p><b>Politécnico da Guarda</b><br/>Escola Superior de Turismo e Hotelaria</p> | <p><b>GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR</b></p> | <p><b>MODELO PED.009.02</b></p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------|

## 5. EVALUATION METHODOLOGY AND RULES

### Methodologies of Evaluation

#### Continuous

- a) Theoretical-practical component (70%): distributed evaluation, composed of two frequencies, both with a minimum classification of 9.5 (in 20) values.
- b) Practical component (30%): evaluation composed by the accomplishment of a group project a minimum classification of 9.5 (in 20) values.

#### Examination

Evaluation of the theoretical-practical component, minimum classification 9,5 (in 20) values.

## 6. DEMONSTRATION OF THE TEACHING METHODOLOGIES COHERENCE WITH THE OBJECTIVES OF THE CURRICULAR UNIT

To achieve the objectives proposed in the curricular unit the teaching methodology is based on the model of theoretical-practical training, encouraging learning "know-how" and "how to", favoring learning methods that encourage group discussions, "case-study" and problem-solving, and focusing on student learning.

## 7. ATTENDANCE

The presence in the classroom is determinant in the teaching/learning process. Attendance is mandatory and will be considered in the program evaluation. For such, students must attend at least 75% of the classes.

Seia – ESTH /IPG, 9h July 2018

Curricular Unit Professor



(Maria do Carmo Carvalho)

