

ICBAS. Saúde Comunitária

Programa da unidade de "alimentação e saúde"



Novo Nordisk

1. Caracterização da prática alimentar em Portugal

- Introdução à evolução da maneira de comer e da escolha de alimentos em Portugal
- Tipificação das práticas alimentares em P /11.1/ 11.2/ 11.3/
- Erros alimentares mais comuns em P /12.1/ 12.2/
- Excursão ao valor nutrio-alimentar e simbólico da comida de cafetarias /109/ 110/

2. Modificações estruturais produzidas pelo processamento industrial e pela culinária moderna nos produtos alimentares e na comida.

- Implicações na biodisponibilidade nutricional e no valor alimentar ①
- Agressividade e toxicidade da comida e dos alimentos modificados /116/ ②
- Alguns conceitos decorrentes: (1) Densidade nutricional de alimentos /2/
- (2) Equilíbrio nutricional /111/ (3) Adequação nutricional /2.1/
- (4) Carências de nutrientes /78.2/ - (5) Deficiências ocultas prolongadas de nutrientes /idem/
- (5) Balanço redox e os chamados anti-oxidantes /83/

3. Patologia decorrente

- Explicação nutrio-alimentar para o conglomerado de doenças metabólicas e degenerativas crónicas e para obesidade, imunodeficiência, doenças alérgicas, irritabilidade psicomotora e senescência.
- Variação das patologias e dos perfis sanitários, no Mundo e em Portugal, decorrente da mudança da prática alimentar e do sedentarismo.

① Frituras a temp^o elevada /Frituras em óleos ^{aquecidos e} saturados / branqueamento e peneiração / calor e maldição de cereais /
calm e purinas / uso de aditivos / salm^o e gomas e espessantes / aquecimento de edulcorantes

② Novos compostos, micróbios, dietas



4. Caracterização da alimentação saudável

- Padrão nutricional ideal /98/
- Equilíbrio alimentar (A Roda dos Alimentos) /147/ e prática alimentar padia /128.2/
- Padrão alimentar mediterrânico /126/ 127/
- Desporto de lazer e recreação e atividade física espontânea /99/

5. Intervenção alimentar para prevenção de doenças /128/

- Dietética preventiva em grupo de risco
- Educação e intervenções alimentares na comunidade /11.4/
- aconselhamento alimentar pelo diálogo singular

Nut 1/15 2/sub.ug. (ca. 2)
→ nut. clínica/epidemiologia e /
ed. alimentar do CS em grupo de comunidade