

**UNIVERSIDADE
POPULAR DO PORTO**

II CURSO AVANÇADO

**DE ALIMENTAÇÃO
HUMANA E NUTRIÇÃO**

Dr. Emílio Peres

Início a 13 de Janeiro de 2001

PROGRAMA E CONTEÚDO DE CADA MÓDULO

1.º Alimentação urbana moderna e repercussão na saúde

■ 2001.01.13

Efeito da globalização na prática alimentar actual e nos comportamentos: caracterização alimentar, nutricional e sanitária da alimentação ocidental, da alimentação suburbana pobre e da comida de cafetaria; doenças do comportamento alimentar; consequências culturais e ecológicas; impacto no Terceiro Mundo e emergência da fome endémica. Os novos produtos alimentares industriais e as novas formas culinárias: caracterização e razões nutricionais e funcionais da sua desadequação biológica. O conglomerado de doenças metabólicas e degenerativas crónicas.

2.º Conceito actual de alimentação saudável

■ 2001.02.03

O espectro americano da doença coronária isquémica e a "dieta prudente". A evolução do conceito para alimentação preventiva. A informação moderna resultante da investigação em nutrição preventiva. Padrão nutricional ideal. Investigação epidemiológica da alimentação de populações saudáveis e de populações com prevalência elevada de doenças crónicas não transmissíveis. Formulação do conceito de alimentação saudável propiciadora de saúde. A alimentação mediterrânica como um dos paradigmas (para nós, o mais próximo culturalmente) de alimentação sadia. Caracterização alimentar, nutricional e comportamental actual de alimentação saudável.

3.º Dietética da obesidade

■ 2001.02.17

Abordagem interdisciplinar das causas da obesidade. Obesidade como doença da sociedade de consumo. Acheegas para a prevenção primária. Definição de obesidade e sua graduação tendo em vista as várias modalidades terapêuticas a eleger para cada categoria. Conjugação da terapêutica dietética com os outros meios disponíveis de tratamento. Formulação dos vários regimes dietéticos adaptados aos diferentes casos. Culinária apropriada. Prevenção secundária. Alimentos de regime. Charlatanismo.

4.º Alimentação de diabéticos

■ 2001.03.10

Obesidade e diabetes tipo 2: dimensão social e sanitária do problema. O balanço nutricional na diabetes tipo 1 e 2 é diferente; as abordagens dietéticas também. A relação da alimentação com exercício, medicação e complicações exige diferentes tipos de prescrição alimentar. Educação do diabético e da família. Estilo de vida, nomeadamente alimentar, para prevenir diabetes tipo 2 em indivíduos de risco. Regimes. Alimentos dietéticos para diabéticos.

5.º Dietética das dislipidemias

■ 2001.03.31

Incidência e tipos de dislipidemias conforme estilos de vida, nomeadamente práticas alimentares. Dimensão e evolução do problema em Portugal e no Mundo. A evolução do reconhecimento das causas de dislipidemias e de doenças arterioscleróticas e trombo-embólicas decorrentes e respectiva evolução das formulações dietéticas. Conceito actual de prática alimentar preventiva. Conceito actual de dietética terapêutica. Margarinas dietéticas,



óleo de salmão, substitutos e miméticos de gordura, outros produtos "terapêuticos" e de regime.

6.º Alimentação e cancro

■ 2001.04.21

Importância da alimentação para provocar e prevenir doenças degenerativas malignas. Modalidades causais alimentares e nutricionais de oncogénese anómala. Mutagénios, carcinogénios e co-factores alimentares. Importância dos factores não nutricionais dos alimentos. Recomendações alimentares actuais para prevenir cancros.

7.º Minerais, vitaminas e antioxidantes

■ 2001.05.19

Conceito actual e classificação. Listagem de vitaminas e minerais e sua função biológica, ocorrência em alimentos e biodisponibilidade. Os preparados polivitamínicos e poliminerais: características nutricionais e razões da sua difusão no mercado ocidental. Justificação do enquadramento de alguns oligoelementos e vitaminas com provitaminas e fitoquímicos no novo agrupamento dos chamados anti-oxidantes. Noções gerais sobre os fenómenos orgânicos de oxi-redução e do papel dos anti-oxidantes no organismo. Alimentação rica e equilibrada de substâncias reguladoras e protectoras. Os anti-oxidantes usados pela indústria como aditivos e melhorantes. Outros componentes importantes dos alimentos.

8.º Alimentação e desporto

■ 2001.06.09

Desporto de lazer e recreação: adaptação da alimentação saudável às necessidades dos praticantes. Desporto de competição: noções acerca das mudanças fisiológicas decorrentes e alimentação específica para os vários agrupamentos de modalidades.

II CURSO AVANÇADO DE ALIMENTAÇÃO HUMANA E NUTRIÇÃO

ANO LECTIVO – 2000/2001

■ Apresentação

O II Curso Avançado de Alimentação Humana e Nutrição é um curso de formação pós-graduada no âmbito das ciências da nutrição e alimentação, dedicado à actualização de conhecimentos num determinado capítulo das ciências da nutrição e alimentação, que sem descuidar a fundamentação teórica de cada matéria, dá relevo às estratégias da aplicação na prática da nutrição clínica e da educação e intervenção nutrio-alimentares.

■ Organização e certificação

O II Curso Avançado de Alimentação Humana e Nutrição consta de um bloco único de 8 módulos, cada um com duração de 4 horas, aos sábados, no Porto.

A frequência do II Curso gera dois tipos de certificado:

1. de presença;
2. de aproveitamento, após prova de avaliação com resultado positivo.

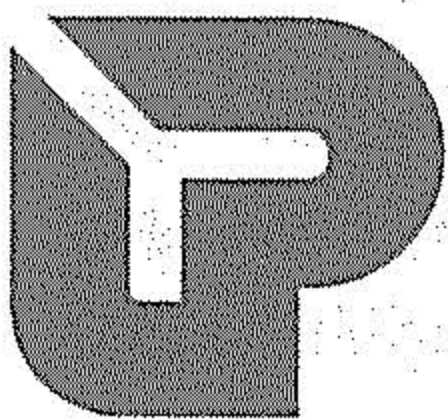
Todos os módulos serão leccionados por Emílio Peres, médico endocrinologista, coordenador do Núcleo de Estudos da UPP.

■ Acesso

A matrícula é reservada a biólogos (com preferência para os que sejam professores), dietistas, enfermeiros, engenheiros alimentares, farmacêuticos, médicos, nutricionistas.

■ Matrícula e propina

O período de matrícula decorre até 12 de Dezembro de 2000. A propina estabelecida, no valor de 44 000\$00, é reduzida de 20% para sócios da UPP e membros de sindicatos e associações com que há acordo estabelecido. Admite-se a inscrição em apenas dois ou mais módulos, sendo de 6 000\$00 a propina por cada um, beneficiando os membros das associações acima referidas de 15% de desconto.



Informações e inscrições:

UNIVERSIDADE POPULAR DO PORTO

Rua Augusto Luso, 68 - 1º

4050-072 PORTO

Telef.: 226098641 – Fax: 226004335

www.upp.pt

E-mail: upporto@mail.telepac.pt
