

Programa da unidade de alimentação. Emílio Peres

* 1. Caracterização da prática alimentar em Portugal

- Evolução da maneira de comer e da escolha de alimentos.
- Tipificação das práticas alimentares. 11.1 / 11.2 / 11.3
- Erros mais comuns. 12.1 / 12.2
- Valor nutrição-alimentar e simbólico da comida de cafeteria. 109 / 110

* 2 Modificações estruturais induzidas pelo processamento industrial e pela culinária moderna em alimentos e comidas

- Implicações no valor alimentar e na biodisponibilidade de nutrientes: fritura a temperatura elevada, fritura em óleos instantâneos, aquecimento do banho de fritura; branqueamento e peneiramento; maltição de cereais, calor e pectinas, adição de faroles, sementes e espesantes, edulcorantes tratados pelo calor, etc.)
- Agressividade e toxicidade de alimentos e comidas modificados 116
- Alguns conceitos correlacionados:
Densidade nutricional 2
Equilíbrio nutricional 111
Adequação nutricional de alimentos 2.1
Carenças e deficiências oculta prolongada 78.2
Balancço redox e "antioxidantes". 83

- *3. Patologia correlacionada com a prática alimentar moderna
 - Explicação nutrição-alimentar do conglomerado de doenças, metabólicas e degenerativas crónicas, e de obesipacão, imuno-deficiéncia, alergias, irritabilidade primomotora infantil, retenções variacão das patologias e dos perfis sanitários, no mundo e em Portugal, decorrente da mudança das práticas alimentares e do sedentarianismo

*4. Caracterização da alimentação saudável

- Padrão nutricional ideal 98
- Equilíbrio alimentar (A Roda dos Alimentos) 147
- Padrão alimentar saudável 128.2
- Padrão alimentar mediterrânico, um paradigma 126.1 ~~100~~
- Desporto de lazer e recreação e actividade física espontânea 99

*5. Intervenção alimentar para promoção de saúde e prevenção de doenças 128

- Dietética preventiva para grupos de risco
- Educação e intervenção alimentares comunitárias 11.4
- Aconselhamento em diálogo singular

10 horas: Outubro de 1996

10 horas: Nov/Dezº d 1996