UNIVERSIDADE FEDERAL DE ALAGOAS
FACULDADE DE NUTRIÇÃO
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO

Plano da disciplina: Técnica e Dietética

Código: NUTR024	**Carga Horária:** 80h	**Período:** 4º

EMENTA

História da Alimentação e Nutrição. Planejamento de cardápios para indivíduos/ou coletividades a partir de determinantes dietéticos, considerando os diferentes grupos de alimentos. Avaliação de porções alimentares definidas no guia alimentar para a população brasileira. Definição de pesos e medidas, equivalência, per capita, fator de correção e fator de cocção. Estudo qualitativo e quantitativo da seleção, armazenamento, pré-preparo, preparo, cocção, manutenção, distribuição e consumo dos alimentos, ressaltando as transformações químicas, físicas e organolépticas de cada etapa sistematizadas no fluxograma dos procedimentos a que estes são submetidos. Análise técnica de embalagens e rotulagem de alimentos. Estudo de preparações especiais. Aproveitamento de sobras e resíduos.

OBJETIVOS

GERAL

Formar profissional competente na aplicação dos conhecimentos teóricos e práticos nas atividades relacionadas a utilização, processamento e aproveitamento dos alimentos, visando a preservação do valor nutritivo e à obtenção das características sensoriais desejadas.

ESPECÍFICOS

- Conhecer a importância da Técnica Dietética no campo da Ciência da Nutrição.
- Conhecer a história da alimentação e explorar as bases da disciplina Técnica Dietética.
- Técnicas básicas utilizadas no processamento de alimentos.
- Conhecer os procedimentos para definição de per capitas, fator de correção e fator de cocção, baseados na definição de pesos e medidas caseiras.
- Abordar os conceitos sobre os determinantes dietéticos e os diferentes grupos de alimentos, conforme o guia alimentar.
- Realizar o planejamento de cardápios para indivíduos e/ou coletividades, buscando integrar os aspectos sensoriais e nutricionais dos alimentos, com base no guia alimentar.
- Estudar as etapas de processamento, identificando as transformações físicas, químicas e sensoriais dos diferentes grupos de alimentos.
- Realizar a análise técnica de embalagens e rotulagem de alimentos industrializados, bem como adquirir conhecimentos sobre as legislações vigentes referentes a esses alimentos.
- Conhecer a importância e os procedimentos indicados para aproveitamento de sobras e resíduos dos alimentos.
- Adquirir conhecimentos sobre preparações especiais e consistência de dietas.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

1. História da Alimentação e Nutrição.

Conceitos básicos: surgimento dos métodos de conservação dos alimentos e das cozinhas; surgimento das receitas; conceito de alimento, comida e nutriente, conceito de alimentação humana; definição de técnica dietética; conservação, pré-preparo e preparo dos alimentos; avaliação da qualidade dos alimentos.

Objetivos da técnica dietética: nutricionais, sensoriais, higiênico-sanitários, econômicos e digestivos.
Laboratório de técnica dietética: critérios, funções, requisitos e regras gerais.

2. Elaboração de ficha técnica de preparo (FTP)

Objetivos, vantagens, aplicabilidade, estrutura

Técnicas básicas empregadas no processamento de alimentos: pré-preparo (limpeza, subdivisão, união) e preparo (métodos de cocção)

Indicadores no preparo dos alimentos: fator de correção (FC), fator de conversão, indicador de reidratação (IR), fator térmico (FT) ou fator de cocção (FCc)

Definição de pesos e medidas: per capita, medidas caseiras, equivalência, rendimento e porções.

1. Porções alimentares definidas pelo guia alimentar para a população brasileira

Princípios e diretrizes, grupos de alimentos, valor nutricional pro grupo de alimento, recomendações de porções de alimentos.

4. Estudo qualitativo e quantitativo dos grupos alimentares

Conceitos, valor nutritivo, classificação dos seguintes grupos alimentares: Cereais, massas, raízes e tubérculos (CMRT); Leguminosas; Frutas, Legumes e Verduras (FLV); Carnes e ovos; Leite e derivados;

Avaliação qualitativa e quantitativa na seleção, recebimento, armazenamento, pré-preparo, preparo, cocção, manutenção, distribuição e consumo.

Principais transformações físicas, químicas e sensoriais durante as diferentes etapas do processamento dos alimentos.

5. Planejamento de cardápios

Fatores que influenciam na composição dos cardápios: refeição, clientela, sexo, faixa etária, necessidades energéticas, sazonalidade, aspectos sócio-culturais, aspectos econômicos.

Componentes básicos do cardápio para diferentes refeições;

Etapas para elaboração do cardápio: considerações sobre as recomendações do guia alimentar, aspectos nutricionais, sensoriais, repetição, monotonia, técnica de preparo.

Avaliação Qualitativa das Preparações do Cardápio (AQPC): aplicação do método AQPC

6. Análise técnica de embalagens e rotulagem de alimentos:

A importância das embalagens e rotulagens;

Programa da ANVISA para rotulagem de alimentos; legislações de rotulagem de alimentos: RDC N° 359/03 e 360/03.

7. Aproveitamento de sobras e desperdícios:

Abordagem sobre preparações alternativas, visando o aproveitamento de sobras e evitando os desperdícios dos alimentos.

8. Preparações especiais

Noções de dietas para fins especiais (dietas hospitalares).

Modificação de nutrientes: hipolipídicas, hipossódicas, hipocalêmicas e hipopurínicas.

Modificação de consistência: líquida, semi-líquida, pastosa e branda.

Avaliação das técnicas de preparo e seu efeito nos aspectos nutricionais e sensoriais.

METODOLOGIA DE TRABALHO

AULAS TEÓRICAS (SALA DE AULA):

Serão de caráter expositivo e participativo.

Serão utilizadas técnicas como “Tempestade de idéias” para atrair a participação do aluno e contribuir para a construção dos conceitos principais.

Serão exibidas as pesquisas científicas desenvolvidas sobre os diferentes conteúdos abordados.

Serão utilizados artigos ou textos para trabalhar em sala de aula.

AULAS PRÁTICAS (LABORATÓRIO):

Cada turma será divida em 4 a 5 grupos de no máximo 4 alunos, onde cada um desenvolverá um ou

mais experimento/preparação.
Será entregue um roteiro com antecedência de no máximo 2 dias anteriores às aulas práticas, para que os grupos possam se orientar no procedimento de cada experimento e registrar os resultados.
As aulas práticas serão conduzidas pelo professor responsável, podendo durante a mesma, os alunos receberem orientação dos monitores da disciplina.
Durante toda a aula prática, os alunos deverão registrar os procedimentos, indicadores e resultados de cada experimento. Após o término de cada experimento os grupos serão reunidos para discussão dos resultados, fazendo uma associação ao conteúdo ministrado nas aulas teóricas.
Os alunos e monitores devem ter conhecimento e seguir as normas do laboratório que serão disponibilizadas pelo professor responsável.

1. RELATÓRIOS:

Após cada aula prática os grupos deverão elaborar um relatório científico para apresentação dos resultados e discussões que deverá ser entregue até 15 dias após a aula prática.
Os grupos receberão o roteiro para a elaboração do relatório, no dia da aula prática.
Toda semana, os monitores disponibilizarão 1h para atender cada grupo para orientar a elaboração do relatório (pesquisa bibliográfica, estrutura, método), na forma de tutoria. Essa orientação pode ser acompanhada do professor responsável, se agendada previamente

2. ATIVIDADES PRÁTICAS:

Serão orientadas atividade práticas para fixação do conhecimento e dinamização da aprendizagem.
A seguir são apresentadas as propostas de atividades:

- Cálculos de per capitas, PL, PB, FC, FT/FCc, porção – individual (em sala de aula)
- Pesquisa de receitas (Carnes ou ovos/ CTRM/ FLV/ Leguminosas/ Leite e derivados) para elaboração de FTP – individual (para casa)
- Elaboração de FTP: cálculo de per capita, fator de correção, fator de cocção, rendimento, porções – individual (em sala de aula)
- Elaboração de lista de compras das preparações das fichas técnicas – individual (para casa)
- Elaboração de um álbum fotográfico com nome das variedades de FLVs (científico e popular), contendo as preparações com essas variedades (cortes, cocção, consumo) - em grupo (em casa)
- Elaboração da FTP de uma das preparações selecionadas anteriormente[1] - em grupo (em casa)
- Planejamento de experimentos das aulas práticas de Cereais e massas/Leguminosas; Carnes e ovos: seleção de FTPs e respectivas lista de compras - em grupo (em sala de aula e em casa)
- Elaboração de cardápio semanal - individual (em sala de aula e para casa)
- Aplicação do método AQPC (Avaliação Qualitativa das Preparações do Cardápio) - individual (em sala de aula e para casa)
- Cálculo para rótulos de informações nutricionais das FTPs desenvolvidas - em grupo (em casa)
- Análise técnica dos rótulos de alimentos industrializados contendo gordura trans - individual (em casa)
- Adaptação do cardápio elaborado de um dia com modificação de consistência e de nutrientes – individual (em sala de aula e em casa)
- Relatório de visita técnica

3. ATIVIDADES DE EXTENSÃO:

Algumas atividades práticas elencadas anteriormente serão vinculadas ao projeto de Extensão “Zero trans: preparações isentas de gorduras trans para a saúde da população”.
Elas serão previstas em atividades extra-sala:

- Pesquisa de receitas de preparações sobre aproveitamento integral dos alimentos à base de

[1] Atividade analisada pelos alunos participantes do projeto de extensão Zero Trans

FLV – para elaboração de FTP e da lista de compras

- Adaptação das receitas citadas com retirada da gordura trans e com baixo teor de açúcares[1]
- Visita às residências do público alvo participante do projeto Zero trans para verificar a adesão às práticas alimentares sem trans e identificação de alimentos industrializados contendo gordura trans (para a análise técnica de seus rótulos nutricionais)

Esta abordagem permite a inserção do aluno em atividades extra-curriculares, colocando-o em contato com determinadas realidades, que precisam de ações.

METODOLOGIA DE AVALIAÇÃO

1. ATIVIDADES PRÁTICAS:

Será computada a nota referente às seguintes atividades práticas realizadas:

- Exercícios de calculo de per capita, FC, PB, PL, FT/FCc, porção - individual
- Ficha Técnica de Preparo – individual e em grupo* (2 atividades)
- Lista de compras – individual e em grupo* (2 atividades)
- Cardápio - individual
- AQPC – individual (avaliação feita em dupla)
- Álbum fotográfico – em grupo
- Rótulo nutricional – em grupo
- Análise de rótulo de alimentos industrializados – em grupo
- Cardápio modificado em nutrientes e em consistência - individual

As atividades práticas terão pontuação de 0 a 10, sendo calculada a sua média aritmética

2. RELATÓRIOS:

Será computada a nota referente aos relatórios realizados das seguintes aulas práticas:

- Cereais e massas/Leguminosas – em grupo
- Carnes e ovos – em grupo
- Relatório de visita técnica no Hospital Universitário

Os relatórios terão pontuação de 0 a 10, sendo calculada a sua média aritmética

1ª NOTA: Será a somatória das notas das atividades práticas individuais (cálculos de indicadores, FTP, lista de compras), bem como em grupo (cálculo nutricional das FTPs Zero trans, relatórios das aulas práticas), dividido pelo total de atividades (5 atividades)

2ª NOTA: Será o somatório das notas das atividades práticas em grupo (Álbum, FTP e lista de compras de FLVs, visita domiciliar aos pacientes do projeto Zero trans), e individuais (cardápio + AQPC e cardápio modificado), dividido pelo total de atividades (5 atividades)

BIBLIOGRAFIA

BÁSICA:

ARAUJO, W.M.C.; MONTEBELLO, N.P.; BOTELHO, R. B. A.; BORGO, L. A. Alquimia dos alimentos. Rio de Janeiro, RJ: Senac, 2007.

ARAÚJO, M. O. D de; GUERRA, T. M. M. Alimentos “per capita”. Natal: Ed. Universitária UFRN, 1992. 181p.

BARHAM, P.A. A ciência da culinária. São Paulo: Rocca, 2002.

BEM, M. Quanto pesa? Tabela de pesos e medidas de alimentos. 1ª Ed. Porto Alegre,1996. 34p.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Guia Alimentar para a População Brasileira - Promovendo a Alimentação Saudável. Série A. Normas e Manuais Técnicos. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2006.

CAMARGO, E.B.; BOTELHO, R.A. Técnica Dietética: Seleção e Preparo de Alimentos – Manual de Laboratório. São Paulo: Ed. Atheneu, 2008.
LIVERA, A.V.S.; SALGADO, S.M. Técnica Dietética: Um Guia Prático. 1ª ed. Recife: Ed. Universitária da UFPE, 2007. 176 p.
LUNA, N.M.M. Técnica Dietética: modelo experimental para graduação. Cuiabá: EDUFMT, 1999. 86p.
MOREIRA, M.A. Medidas caseiras no preparo de alimentos. Goiânia: AB, 1995. 128p.
ORNELLAS, L.H. Técnica dietética: seleção e preparo dos alimentos. São Paulo. Atheneu, 2006.
PHILIPPI, S.T. Nutrição e Técnica Dietética. 2ª Ed. Barueri, SP: Ed. Manole, 2006.
PINHEIRO, A.B.V; LACERDA, E.M.A; BENZECRY, E.H.; GOMES, M.C.S; COSTA, V.M. Coord: NEVES, P.A. Tabela para avaliação de consumo alimentar em medidas caseiras. 5 ed. São Paulo: Atheneu, 2005. 131 p.
PROENÇA, R.P.C.; SOUZA, A.A.; HERING, B.; VEIROS, M.B. Qualidade Nutricional e Sensorial na Produção de Refeições. Florianópolis: Ed. UFSC, 2005.
SALINAS, D. Rolando. Alimentos e Nutrição. Porto Alegre: Artmed, 2002.
SILVA, S. M. C. S. Da; MARTINEZ, S. Cardápio: Guia Prático para a Elaboração. 2º ed. São Paulo: Roca, 2008.

COMPLEMENTAR:

ARAÚJO, J. M. A. de. **Química de alimentos: teoria e prática.** 3.ed. Viçosa: Ed. da UFV, 2003. 475p.
CRAWFORD, A.MD. **Seleção e preparo dos alimentos**. Rio de Janeiro: Ed. Record, 1985.
EVANGELISTA, J. **Alimentos. Um estudo abrangente**. Atheneu. São Paulo. 1992.
GRISWOLD, R.M. **estudo experimental dos alimentos.** São Paulo, SP: Ed Blucher/USP, 1972.
MARTINS, M.H.S. **Valor nutritivo dos alimentos: pesos médio, frações e medidas caseiras**. Recife, 1982. 109p.
RIEKES, B.H. **A busca da garantia da qualidade em Unidades de Alimentação e Nutrição considerando as dimensões sensorial e nutricional dos alimentos: uma proposta metodológica**. Dissertação. Mestrado em Nutrição. Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2004.
SOUZA, T. C. **Alimentos: propriedades físico-quimicas**. 2. ed. Rio de Janeiro: Cultura Médica, 2001.
TEICHMANN, I. M.. **Cardápios Técnicas e criatividade.** EDUCS. Caxias do Sul, 3a. ed. 1993. 232p
VEIROS, M.B. **Análise das condições de trabalho do nutricionista na atuação como promotor de saúde em uma Unidade de alimentação e nutrição: um estudo de caso.** Programa de Pós-Graduação em Engenharia de Produção, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2002.
WOLKE, R. L. **O que Einstein disse a seu cozinheiro – A ciência na cozinha**. Rio de Janeiro, RJ: Jorge Zahar , 2003,299p.

3. SITES RECOMENDADOS

http://www.anvisa.gov.br
http://www.ms.gov.br
http://www.mds.gov.br/
http://www.nuppre.ufsc.br
http://www.scholar.google.com
http://www.periodicos.capes.gov.br
http://www.scielo.br
http://www.bireme.br
http://www.nutrinews.com.br
http://www.sesi.org.br/
http://www.mesabrasil.sesc.com.br/
http://www.sic.org.br
http://educar.sc.usp.br/licenciatura/2001/vivamelhor/frutas_verduras_legumes.htm