



Técnica Dietética II introduz conhecimentos que podem ser empregadas no dia-a-dia profissional do nutricionista, apresentando os alimentos segundo a nova classificação do Guia alimentar para a População Brasileira. Nesta disciplina serão abordados os alimentos de acordo com a classificação NOVA, as formas de combiná-los na elaboração/preparo de refeições, assim como, os fundamentos básicos da culinária e a importância destes saúde, meio ambiente e soberania alimentar.

\*Betzabeth Slater

\*\*Carla Martins

| Data (matutino) | Tema de aula  | Tipo de aula                          | Método de aprendizagem  | Responsável |
|-----------------|---|---------------------------------------|---|-------------|
| M - 08/08       | <b>Sistema Alimentar e Dieta</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Qualidade da dieta</li><li>• Classificação NOVA</li><li>• Sistema Alimentar e Agrobiodiversidade</li><li>• Importância das combinações/receitas/preparações. Cultura e regionalidade</li></ul> | Teórico- <b>sala de aula</b>          | Dinâmica em grupo (os alunos serão expostos a diversos alimentos e por meio de seus conhecimentos irão classificá-los, para posteriormente classificá-los de acordo com a classificação NOVA)                     | BS*/CM**    |
| M - 15/08       | <b>Molhos</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Fundamentos básicos da culinária francesa</li><li>• <i>Roux</i> e 5 tipos de molhos</li></ul>   | Teórico/prática - <b>sala de aula</b> | Brincadeira de jogo cartas "elaborando molhos"  | BS*         |
| M - 22/08       | <b>Caldos e sopas</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Definição de sopas e caldos (sopa mista, sopa creme, sopa velouté e sopa purê)</li></ul>  | Prática- <b>laboratório</b>           |   | BS*         |
| M - 29/08       | <b>Açúcares e doces</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Função do açúcar nas preparações (caramelização e formação de cristais)</li><li>• Tipos de açúcar</li><li>• Técnicas de pré-preparo, preparo e elaboração de sobremesas</li></ul>                       | Teórico/prática - <b>laboratório</b>  | Mitos vs. Verdades: Alunos apresentam pesquisas sobre mitos e verdades relacionados aos modismos como: "açúcar demerara é mesmo o melhor tipo de açúcar?" "Açúcar de coco é mais saudável?" "É verdade que o mel" | BS*         |

|           |  |  |  |                   |
|-----------|--|--|--|-------------------|
|           |  |  | <i>é um bom substituto para o açúcar”?<br/>“O índice glicêmico é o melhor indicador para a escolha do tipo de açúcar para o meu paciente?”</i>   |                   |
| M - 12/09 | <b>SEMINÁRIO: Proteínas do ovo e do leite</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Formação de espumas, formação de gel a partir da proteína do ovo</li> <li>• Definição, classificação, compra e armazenamento</li> <li>• Técnicas de pré-preparo, preparo e elaboração de receitas doces e salgadas.</li> <li>• Definição, classificação, compra e armazenamento</li> <li>•</li> </ul> | Teórica- <b>Sala de aula</b>           | Seminário  | BS*               |
| M - 19/09 | <b>Ovos e Leites e derivados</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Técnicas de pré-preparo, preparo e elaboração de receitas doces e salgadas</li> <li>• Pudim de leite, merengues e quiches</li> </ul>   | Prática- <b>Laboratório</b>            |  | BS*               |
| M - 26/09 | <b>Óleos e gorduras</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Definição, classificação, compra e armazenamento</li> <li>• Técnicas de pré-preparo, preparo e elaboração de receitas doces e salgadas</li> </ul>   | Teórico/prática -                      | Mitos e verdades:<br>“Qual a melhor gordura para cozinhar?”<br>“Manteiga ou margarina?”<br>“Banha de porco ou banha vegetal?”<br>“Oleo de coco é mais saudável?/emagrece”<br>“Quanto mais amarelo o queijo, mais gordura ele tem?” | BS*               |
| M - 03/10 | <b>Palestra: Óleos e gorduras</b>  | Teórico/prática - <b>laboratório</b>   |  | Prof. E. Purgatto |
| M - 10/10 | <b>Cereais leguminosas</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Definição, classificação, compra e armazenamento</li> <li>• Técnicas de pré-preparo, preparo e elaboração de receitas doces e salgadas</li> </ul>  |  |  | BS*               |
| M - 17/10 | <b>Dia Mundial da Alimentação</b>  | Cozinha de criação- <b>laboratório</b> | “ Boca que come, ama, boca que fere: Boca de urna ”<br>Circuito show   | CM**              |

|           |  |   |                                      |          |
|-----------|--|---|--------------------------------------|----------|
|           |  |   | planejamento e execução pelos alunos |          |
| M - 24/10 | <b>Frutas e hortaliças</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Definição, classificação, compra e armazenamento</li> <li>Técnicas de pré-preparo, preparo e elaboração de receitas doces e salgadas</li> </ul>  | Teórico/prática<br>- <b>laboratório</b> |                                      | BS*/CM** |
| M - 31/10 | <b>Carnes, aves e frutos do mar</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Definição, classificação, compra e armazenamento</li> <li>Técnicas de pré-preparo, preparo e elaboração de receitas doces e salgadas</li> </ul>   | Teórico/prática<br>- <b>laboratório</b> |                                      | BS*      |
| M - 07/11 | <b>SEMINÁRIO: Alterações físico-químicas dos produtos animais após o abate e durante os procedimentos de pré-preparo e preparo</b>   |   |                                      | CM**     |
| M - 14/11 | <b>Massas e produtos de panificação</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Definição, classificação, compra e armazenamento</li> <li>Tipos de massa segundo a formação de glúten</li> </ul> Técnicas de pré-preparo, preparo e elaboração de receitas doces e salgadas | Teórico/prática<br>- <b>laboratório</b> |                                      | BS*      |
| M - 21/11 | <ul style="list-style-type: none"> <li><b>AVALIAÇÃO e encerramento</b></li> </ul>  | Teórico/prática<br>- <b>laboratório</b> | Cozinha de criação                   | BS*/CM** |

## **Bibliografia básica e complementar:**

1. BARHAM, P.A. *Ciência da Culinária*. São Paulo: Rocca, 2002.
2. BARUFFALDI, R.; OLIVEIRA, M.N. *Fundamentos de Tecnologia de Alimentos*. Atheneu, 1998.
3. BOBBIO, P.A.; BOBBIO, F.O. *Química do processamento de alimentos*. São Paulo: Varela, 1995.
4. EVANGELISTA, J. *Alimentos – Um estudo abrangente*. São Paulo: Atheneu, 2000.
5. FUNDAÇÃO INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. *Tabelas de Composição de Alimentos*. Ed. 6ª. Rio de Janeiro, 1982.
6. GRISWOLD, R.M. *Estudo Experimental dos Alimentos*. São Paulo: USP, 1972.
7. HAMLIN, P. *Larousse Gastronomique - The World's Greatest. Cookery Encyclopedia*, USA, 1988.
8. MORAES, M.A.C. *Métodos para avaliação sensorial de alimentos*. Campinas: UNICAMP, 1993.
9. PETERSON J. *O Essencial da Cozinha*. Nova Iorque, 1999.
10. PHILLIPPI, S.T. *Tabela de Composição de Alimentos: suporte para decisão nutricional*. Brasília: ANVISA, FINATEC/NUT-UnB, 2001.
11. WOLKE, R.L. *O que Einstein disse a seu cozinheiro – A ciência na cozinha*. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Editor, 2003.
12. THIS HERVE. *Um cientista na Cozinha*. São Paulo: Editora Atica, 1999.
13. ARAUJO W.; MONTEBELLO N.P., BOTELHO R.B.A.; et al. *Alquimia dos Alimentos*. Brasília: Editora Senac, 2007.
14. KÖVESI B.; SIFFERT C.; CREMA C.; et al. *400 Técnicas de Cozinha*. São Paulo: Companhia editora nacional, 2008.
15. TROTTER, C.; HALL, L.; WAREING M.; et al. *Facas e Cortes: Técnicas para cortar, trincar, picar e filetar legumes, peixes, carnes e frutas*. São Paulo; Publifolha, 2009.
16. ALLISON, M.W. *150 Técnicas para dominar a arte culinária*. São Paulo: Marco Zero, 2011.
17. SEBESS, M. *Técnicas de cozinha profissional*. 2 ed. Rio de Janeiro: Senac Nacional, 2008.
18. MCGEE H. *Comida e Cozinha: Ciência e Cultura Culinária*. 2 ed. São Paulo: Wmf Martins Fontes, Sao Paulo, 2014.
19. DOMENE, S.M.A. *Técnica Dietética: Teoria e aplicações*. São Paulo, Guanabra Koogan, 2011.
20. POLLAN, M. *Cozinhar: uma história natural da transformação*. 1. ed. - Rio de Janeiro: Intrínseca, 2014.
21. POLLAN, M. *Em defesa da comida*. Rio de Janeiro: Intrínseca, 2008.
22. MONTANARI, M. *Comida como cultura*. São Paulo: Editora SENAC São Paulo, 2008.