



# HNT 0206

## Procedimentos e Técnicas Culinárias aplicados à Nutrição I

**Professoras responsáveis:**  
Betizabeth Slater Villar e Maria Elisabeth Machado Pinto e Silva

**Professora colaboradora:**  
Carla Adriano Martins

# HNT 0206 - Procedimentos e Técnicas Culinárias aplicados à Nutrição I

**Créditos Aula:** 4

**Créditos Trabalho:** 0

**Carga Horária Total:** 60 h

**Tipo:** Semestral

**Total de aulas:** 12

**Início:** 20/02/2019 **Término:** 29/05/2019

## Equipe de trabalho:

**Professoras responsáveis:** Betzabeth Slater Villar e Maria Elisabeth Machado Pinto e Silva

**Professora Colaboradora:** Carla Adriano Martins

**Técnicas responsáveis pela Cozinha Didática:** Márcia e Malu

**Estagiárias da Cozinha Didática:** Bruna e Isabela

**Pós-Graduandas – PAE:** Alícia e Renata

**Graduandos monitores:** Aldo e Karina

## **Ementa**

A disciplina ***Procedimentos e Técnicas Culinárias aplicados à Nutrição*** estuda e organiza todos os processos culinários através dos quais os alimentos são submetidos para serem transformados e apresentados em forma de preparações ou refeições, visando desenvolver nos alunos do curso de nutrição autonomia, crítica, habilidades e competências.

## **Objetivos**

Esta disciplina tem por objetivo desenvolver habilidades culinárias inerentes à prática profissional de maneira a promover a saúde e bem estar da população respeitando a cultura, a sociedade e o meio ambiente.

## **Objetivos específicos**

- Aplicar conhecimentos e competências inerentes a práticas culinárias para promoção do Direito Humano a Alimentação Adequada - DHAA;
- Utilizar habilidades culinárias como ferramentas de educação alimentar e nutricional;
- Elaborar/adequar receitas e fichas técnicas às necessidades nutricionais, econômicas, regionais e culturais das comunidades;
- Conhecer e avaliar técnicas relacionadas à seleção, aquisição e preparo de alimentos;
- Desenvolver linguagem técnica na área.

# HNT 0206 - Procedimentos e Técnicas Culinárias aplicados à Nutrição I

## Método de ensino

Para a realização desta disciplina torna-se necessário que existam algumas condições como iniciativa, autonomia e vontade; em suma, é necessário que haja pessoas ativas. Não bastando somente as iniciativas destes, e se precisando de um método, esta disciplina propõe-se a utilização de Metodologias Ativas (MA).

A MA permite aprender por meio de experiências, desafios e práticas que ocorrem em atividades realizadas na disciplina. Entre as atividades pretende-se estimular o surgimento das habilidades culinárias para saber escolher alimentos, seguir uma receita, resolver problemas e propor soluções durante o preparo dos alimentos.

Além de aulas expositivas, serão realizadas visitas técnicas a mercados e sacolões, feiras agroecologias e diferentes centros de abastecimento na cidade. Também serão realizadas atividades dentro da sala de informática para elaboração de mapas conceituais e localização do alimento dentro dos diferentes ambientes alimentares, estudos de caso e atividades práticas na Cozinha Didática de Procedimentos e Técnicas Culinárias Aplicadas à Nutrição - PTCAN.

## Formas de avaliação

Para avaliação do desempenho do estudante com foco nas diferentes dimensões do processo ensino-aprendizagem será utilizado processo de avaliação continuada por meio de solução de problemas, exercícios teórico/práticos em sala de aula, apresentação de seminários, relatórios das visitas técnicas e das aulas práticas através da elaboração de fichas técnicas das receitas preparadas no laboratório.

A prova final será dividida em duas partes: uma parte teórica sobre algum tema solicitado pelo professor e que busque conexão com as outras disciplinas do semestre e uma segunda com o desenvolvimento e execução de preparações criativas aplicando o conteúdo teórico da disciplina.

Serão itens de avaliação a manipulação de equipamentos e utensílios de laboratório; capacidade de trabalhar em equipe; demonstração de autonomia e colaboração na execução de tarefas; pontualidade na entrega de tarefas; participação com contribuições de debate e desempenho que evidencie postura crítica, humanista e ética. A disciplina será em todo momento acolhedora e respeitosa dos saberes inerentes a cada um deles.

## Norma de Recuperação

Não oferece recuperação.

# HNT 0206 - Procedimentos e Técnicas Culinárias aplicados à Nutrição I

## CRONOGRAMA (Matutino)

DATA	TEMA DA AULA
20/02 (manhã)	Guia Alimentar para a População Brasileira
27/02 (manhã)	Cozinhar, comer e saber
13/03 (manhã)	História da alimentação e sistemas alimentares
20/03 (manhã)	Compreensão do alimento: do campo à mesa 1
27/03 (manhã)	Compreensão do alimento: do campo à mesa 2
03/04 (manhã)	Compreensão do alimento: do campo à mesa 3
10/04 (manhã)	Índices e Fatores
24/04 (manhã)	Compreensão do alimento: do campo à mesa 4
08/05 (manhã)	Índices e Fatores
15/05 (manhã)	Receitas e Fichas Técnicas
22/05 (manhã)	Técnicas de conservação de alimentos
29/05 (manhã)	Cozinha de Criação Avaliação da disciplina
<b>18/05 (dia todo)</b>	<b>Viagem didática*</b>

# HNT 0206 - Procedimentos e Técnicas Culinárias aplicados à Nutrição I

## CRONOGRAMA (Noturno)

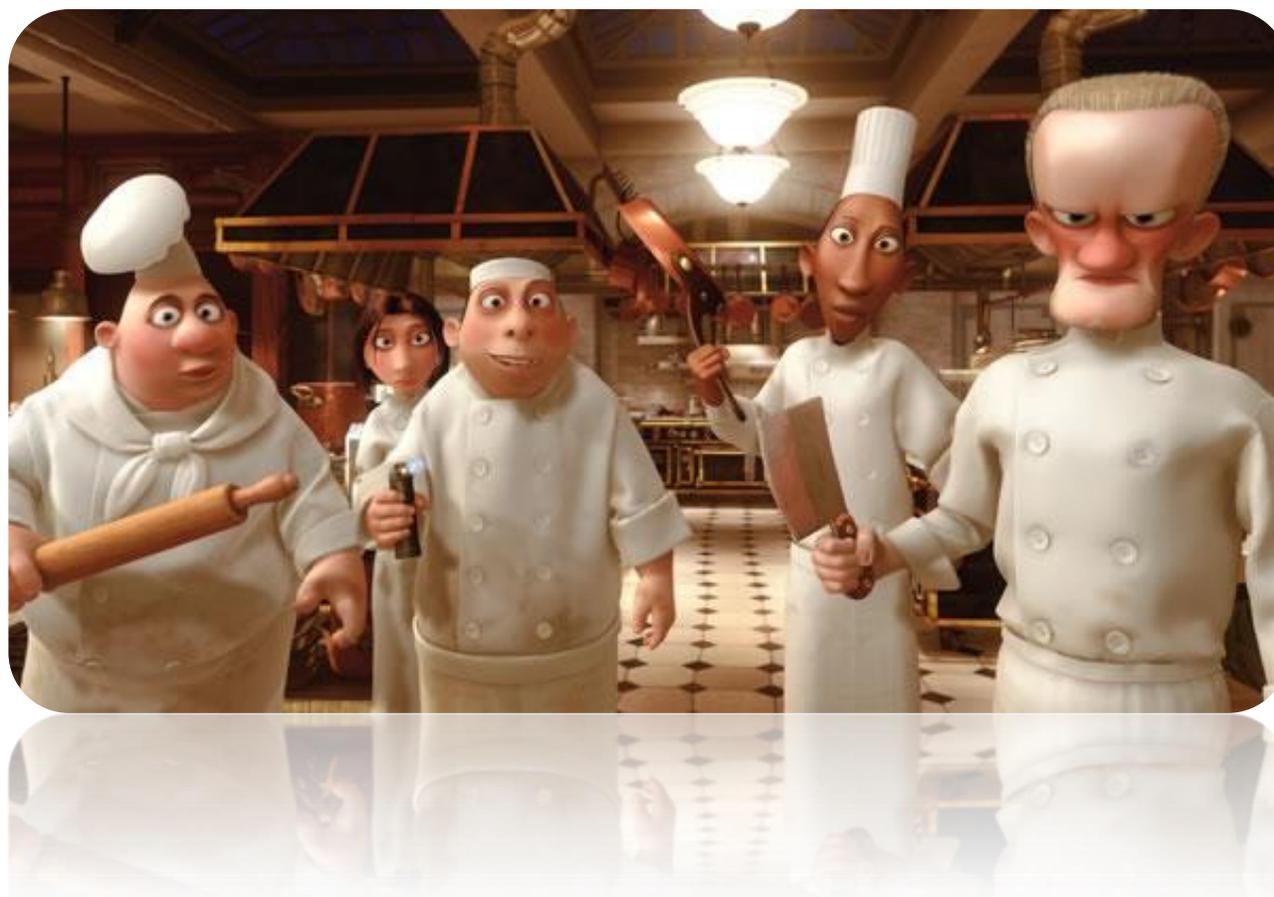
DATA	TEMA DA AULA
22/02 (noite)	Guia Alimentar para a População Brasileira
01/03 (noite)	Cozinhar, comer e saber
15/03 (noite)	História da alimentação e sistemas alimentares
16/03 (noite)	Compreensão do alimento: do campo à mesa 1
22/03 (noite)	Compreensão do alimento: do campo à mesa 2
29/03 (noite)	Compreensão do alimento: do campo à mesa 3
05/04 (noite)	Índices e Fatores
12/04 (noite)	Compreensão do alimento: do campo à mesa 4
26/04 (noite)	Índices e Fatores
03/05 (noite)	Receitas e Fichas Técnicas
10/05 (noite)	Técnicas de conservação de alimentos
17/05 (noite)	Cozinha de Criação Avaliação da disciplina
<b>18/05 (dia todo)</b>	<b>Viagem didática*</b>

# Nesta aula...

- **Apresentação do Programa da Disciplina e Cronograma de aulas**
- **Conduas para entrada na Cozinha Didática + Visita de reconhecimento da cozinha e apresentação do *Manual de Conduas de Higiene e Asseio Pessoal***
- **Nova classificação dos alimentos**
- **Combinações alimentares: regionalidade e cultura na composição do cardápio**

# Condutas para entrada na Cozinha Didática

## de Procedimentos e Técnicas Culinárias Aplicadas à Nutrição - PTCAN



*Manual de  
Condutas de  
Higiene e  
Asseio Pessoal*



## ATIVIDADE EM GRANDE GRUPO:

*Classificar os alimentos disponíveis segundo os conhecimentos adquiridos até o momento*

Tempo para a atividade: 15 minutos

# Aula 1



**Carla Adriano Martins**

Professora Contratada III – Departamento de Nutrição da Faculdade de Saúde Pública (FSP/USP)

Pesquisadora – Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde (NUPENS/USP)

[carlaadrianomartins@usp.br](mailto:carlaadrianomartins@usp.br)

# GUIA ALIMENTAR PARA CRIANÇAS MENORES DE 2 ANOS



Versão atual (2010)



Versão consulta pública novo Guia da Criança (2018):

<http://portalarquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2018/julho/12/Guia-Alimentar-Crianca-Versao-Consulta-Publica.pdf>

# INSTRUMENTO COM DIRETRIZES SOBRE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO



## SUMÁRIO

Apresentação

Preâmbulo

Introdução

Capítulo 1 . Princípios

Capítulo 2 . A escolha dos alimentos

Capítulo 3 . Dos alimentos à refeição

Capítulo 4 . O ato de comer e a comensalidade

Capítulo 5 . A compreensão e a superação de obstáculos

Dez passos para uma alimentação adequada e saudável

Para saber mais

Anexo A - Processo de elaboração da nova edição do Guia Alimentar para a População Brasileira



2ª VERSÃO: 2014

**EXPRESSA A POSIÇÃO DO GOVERNO SOBRE O QUE É UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL**

Base para subsidiar programas de educação alimentar e nutricional, políticas de alimentação e nutrição e planejamento dietético



**PARA VOCÊS, O QUÊ É UMA  
ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL?**



Alimentação é mais que ingestão de nutrientes

Recomendações sobre alimentação devem estar em **sintonia com seu tempo**

Alimentação adequada e saudável deriva de **sistema alimentar socialmente e ambientalmente sustentável**

**Diferentes saberes** geram o conhecimento para a formulação de guias alimentares

Guias alimentares ampliam a **autonomia nas escolhas alimentares**



Para saber mais sobre os princípios do Guia Alimentar: <https://www.youtube.com/watch?v=thUMk4coJfo&list=PLaS1ddLFkyk-ObbBv4eWkHhc5B49a9Sw&index=9>



## Guia Alimentar para a População Brasileira

Departamento de Atenção Básica - 9 / 9



- 1 Alimentos ultraprocessados  
Departamento de Atenção Básica  
3:58
- 2 Alimentação in natura - Minimamente processados  
Departamento de Atenção Básica  
3:22
- 3 Habilidades culinárias e o tempo  
Departamento de Atenção Básica  
2:38
- 4 Obstáculo: Informações e Publicidade  
Departamento de Atenção Básica  
2:19
- 5 Obstáculo: custo e oferta  
Departamento de Atenção Básica  
2:09

### Princípios do Guia Alimenta para população brasileira

277 visualizações



28



0



COMPARTILHAR



SALVAR



Departamento de Atenção Básica

Publicado em 7 de jan de 2019

INSCREVER-SE 14 MIL

<https://www.youtube.com/watch?v=thUMk4coJfo&list=PLaS1ddLFkyk-ObbBv4eWkHhc5B49a9Sw&index=9>



## CAPÍTULO 2 – A ESCOLHA DOS ALIMENTOS





1ª VERSÃO: 2006

2ª VERSÃO: 2014



{ Recomendações sobre alimentação devem estar em sintonia com seu tempo }

# CLASSIFICAÇÃO NOVA – QUATRO GRUPOS DE ALIMENTOS



## Grupo 1

Alimentos *in natura* ou minimamente processados



## Grupo 2

Ingredientes culinários



## Grupo 3

Alimentos processados



## Grupo 4

Alimentos ultraprocessados



**NATUREZA, EXTENSÃO E PROPÓSITO DO PROCESSAMENTO INDUSTRIAL DOS ALIMENTOS**

# DEFINIÇÃO – GRUPOS DE ALIMENTOS



## Alimentos *in natura* ou minimamente processados

Adquiridos diretamente de plantas ou de animais e não sofreram alteração após deixarem a natureza. Minimamente passam por limpeza, secagem, moagem, embalagem, pasteurização, resfriamento ou congelamento, fermentação, etc.



## Ingredientes culinários

Produtos extraídos de alimentos *in natura* ou da natureza por processos como prensagem, moagem, trituração, pulverização e refino.



## Alimentos processados

Fabricados pela indústria com adição de sal, açúcar ou outra substância de uso culinário a alimentos *in natura* para torná-los duráveis. São conhecidos como versões dos alimentos originais.



## Alimentos ultraprocessados

Formulações industriais feitas inteiramente ou majoritariamente de substâncias extraídas (óleos, proteína, etc), ou derivadas de alimentos (gordura hidrogenada, amido modificado, etc), ou de substâncias sintetizadas em laboratório (corantes, aromatizantes, etc).



Agite se antes de beber (IDEC)

<https://www.youtube.com/watch?v=OM1bTtwH12w>



## Aliança pela Alimentação Adequada e Saudável



Você sabe o que você come? | Crianças

<https://www.youtube.com/watch?v=b9dH-aoZWEM>

# IN NATURA, PROCESSADOS E ULTRAPROCESSADOS



## Ingredientes:

Açúcar, maltodextrina, **polpa desidratada de abacaxi**, vitamina C, zinco, vitamina D, acidulante ácido cítrico, antiemectante fosfato tricálcico, espessantes;gomas guar e xantana, regulador de acidez citrato trissódico, **aromatizante**, edulcorantes:aspartame (83mg/100ml), ciclamato de sódio (14mg/100ml), acesulfame de potássio (3,5mg/100ml) e sacarina sódica (2,1mg/100ml), corante inorgânico dióxido de titânio, espumante extrato de quiláia, corante caramelo IV e corantes artificiais:tartazina e amarelo crepúsculo FCF.

## Ingredientes:

Abacaxi, água, açúcar e acidulante ácido cítrico.

# IN NATURA, PROCESSADOS E ULTRAPROCESSADOS



## Ingredientes:

Farinha de milho enriquecida com ferro e ácido fólico, óleos vegetal de girassol, óleo misto vegetal de palma e soja, **preparado para salgadinho sabor queijo** (farinha de arroz, cloreto de potássio, sal, **realçadores de sabor**: glutamato monossódico, inosinato dissódico e guanilato dissódico, **aromatizante**, **acidulante** ácido cítrico, **antiemectante** dióxido de silício e **corante** urucum) e sal.

## Ingredientes:

Milho verde e salmoura (água e sal).

# ULTRAPROCESSADOS



# ULTRAPROCESSADOS



# QUATRO RECOMENDAÇÕES



1. Faça de alimentos in natura ou minimamente processados a base da sua alimentação

2. Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias

3. Limite o uso de alimentos processados, consumindo-os em pequenas quantidades, como ingredientes de preparações culinárias ou como parte de refeições baseadas em alimentos in natura ou minimamente processados

4. Evite alimentos ultraprocessados

Para saber mais sobre alimentos ultraprocessados:  
<https://www.youtube.com/watch?v=36F0fwY3Vck&list=PLaS1ddLFkyk-ObbBv4eWkHlhc5B49a9Sw&index=1>



# UMA REGRA DE OURO



PREFIRA SEMPRE ALIMENTOS IN NATURA OU MINIMAMENTE PROCESSADOS E PREPARAÇÕES CULINÁRIAS A ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS



# CAPÍTULO 3 – DOS ALIMENTOS À REFEIÇÃO



# ALIMENTAÇÃO DOS BRASILEIROS



**‘COMIDA DE VERDADE’ COMBINA COM DIVERSIDADE!**



# COMO OBTER DIVERSIDADE?

GRUPO DOS FEIJÕES



GRUPO DOS CEREAIS



GRUPO DAS RAÍZES E  
TUBÉRCULOS



GRUPO DOS LEGUMES  
E DAS VERDURAS



GRUPO DAS FRUTAS



GRUPO DAS  
CASTANHAS E NOZES



GRUPO DO LEITE E  
QUEIJOS



GRUPO DAS CARNES E  
OVOS



ÁGUA





# O CONCEITO DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DEVE SER UNIVERSAL?

# REGIONALIDADE E CULTURA NA COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

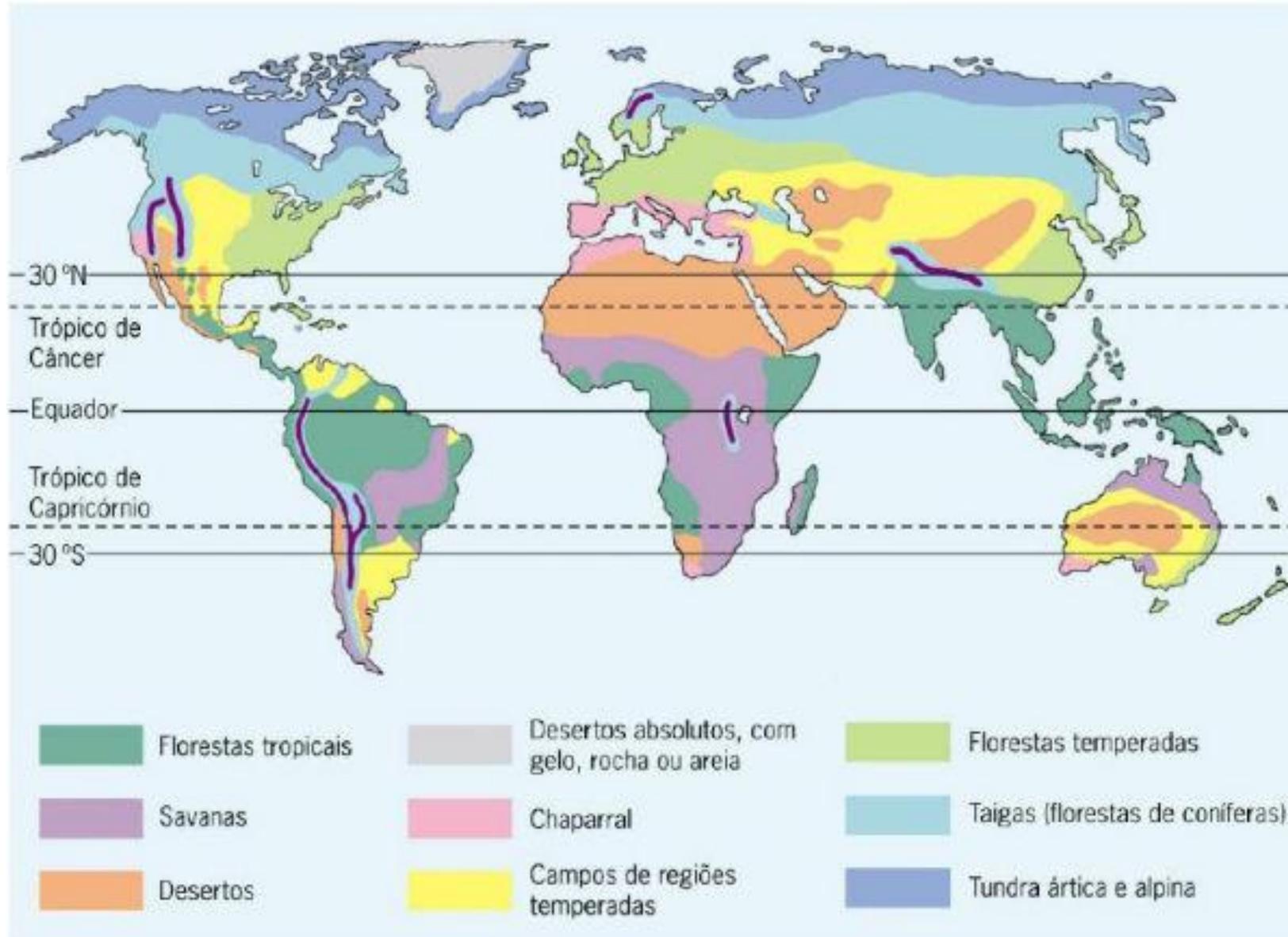




# REGIONALIDADE E CULTURA NA COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO



## Biomas terrestres mundiais



# REGIONALIDADE E CULTURA NA COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO



A nova edição desta publicação tem como propósito favorecer o conhecimento a cerca das mais variadas espécies de frutas, hortaliças, leguminosas, tubérculos, cereais, ervas, entre outras, existentes em nosso país, além de contribuir para divulgar a variedade de alimentos em todas as regiões, orientar seu uso em preparações culinárias e resgatar, valorizar e fortalecer a cultura alimentar brasileira. O resgate, o reconhecimento e a incorporação desses alimentos no cotidiano das práticas alimentares representa importante iniciativa de melhoria do padrão alimentar e nutricional, contribuindo para a garantia do direito humano à alimentação adequada e saudável e da Segurança Alimentar e Nutricional da população brasileira. Além disso, constitui um instrumento de educação alimentar e nutricional que pode ser utilizado por profissionais de saúde, educação, assistência social, entre outros, buscando a valorização dos alimentos existentes em nosso país.

[http://dab.saude.gov.br/portaldab/biblioteca.php?conteudo=publicacoes/livro\\_alimentos\\_regionais\\_brasileiros](http://dab.saude.gov.br/portaldab/biblioteca.php?conteudo=publicacoes/livro_alimentos_regionais_brasileiros)



**A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DEVE SER ADAPTADA A CADA PAÍS, REGIÃO, LOCAL, etc.**







# CAPÍTULO 4 – O ATO DE COMER E A COMENSALIDADE



VS.



# PRINCIPAIS CARACTERÍSTICAS DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



**Alimentos saudáveis.** Alimentos in natura ou minimamente processados, em grande variedade e predominantemente de origem vegetal, produzidos e distribuídos por sistemas alimentares socialmente, culturalmente e ambientalmente sustentáveis.

**Refeições saudáveis.** Feitas na hora, baseada em alimentos in natura ou minimamente processados, com pequenas quantidades de óleos, gorduras, sal e açúcar e, quando culturalmente apropriado, complementada com alimentos processados como pães e queijos, sem produtos ultraprocessados.

**Modos saudáveis de comer e comensalidade.** Com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e, sempre que possível, em companhia.

**Sustentabilidade.** Alimentos justos na perspectiva social, ambiental e econômica.





## Aliança pela Alimentação Adequada e Saudável



Aliança lança o vídeo "O que é Alimentação Saudável?"

<https://alimentacaosaudavel.org.br/alianca-lanca-o-video-o-que-e-alimentacao-saudavel/>



É com muito prazer que apresentamos o primeiro vídeo produzido pela e para a Aliança: "O que é Alimentação Saudável?". Trata-se de uma animação de três minutos com texto e áudio da Elisabetta Recine, que faz parte do comitê gestor da Aliança, e é presidente do CONSEA (Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional).

<http://alimentacaosaudavel.org.br/>

# CURSO ONLINE 'COMIDA DE VERDADE' – CANAL PANELINHA (YOUTUBE)

Parceria NUPENS/USP e Panelinha



**AULA 1**

## O QUE É ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL ?

Panelinha INSCREVA-SE

0:27 / 7:30

Comida de verdade 1: O que é alimentação saudável?

189.811 visualizações

GOSTEI NÃO GOSTEI COMPARTILHAR SALVAR ...

**Panelinha**  
Publicado em 7 de jul de 2016

INSCRITO 404 MIL

<https://www.youtube.com/watch?v=Ltf6si2U39I>



# CAPÍTULO 5 – A COMPREENSÃO E SUPERAÇÃO DE OBSTÁCULOS



**INFORMAÇÃO**



**OFERTA**



**CUSTO**



**HABILIDADES  
CULINÁRIAS**



**TEMPO**



**PUBLICIDADE**

# QUAL É O CUSTO PARA TER ESSA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL?



QTD.	UN.	VL UNIT(R\$)	ST	VL ITEM(R\$)
1	0040232714726	S ATELIE SABOR ATUM	1,000 un 01T	14,90
2	7898195030154	COOKIE SVELTE MILHO 8	1,000 un x 5,20 F1	5,20
3	7897173098940	BOL TURMA MONICA C 60	1,000 un x 1,80 F1	1,80
4	7897517206741	MOLHO FUGINI TOM ZERO	1,000 un x 1,59 F1	1,59
5	7891095028993	FAR,YOKI PED CEBOLA 2	1,000 un x 4,40 01T	4,40
6	7896006716402	FEIJAO CAMIL CARIOCA	1,000 un F1	4,90
7	7896006779605	ARROZ CAMIL MINUTO 24	1,000 un x 10,30 01T	10,30
8	7897517209223	FEIJAO CAR FUGINI 250	1,000 un x 2,80 F1	2,80
9	7898925690177	SUSPIRO SABOROSO 906	1,000 un F1	3,90
10	7896216100787	MAS TAGLIATELLE MEZZA	1,000 un x 6,85 02T	6,85
11	7896010404975	LEITE PD REGINA 200G	1,000 un x 4,75 F1	4,75
12	7896236300129	POLVILHO VALE D OURO	1,000 un x 4,90 F1	4,90
13	7898416527616	BATATA PALHA EX FIN P	1,000 un x 4,90 F1	4,90
TOTAL R\$				71,19



**NO BRASIL AINDA É MAIS BARATO COMER PREPARAÇÕES CULINÁRIAS!**

# PARA SABER MAIS SOBRE OS PREÇOS DOS ALIMENTOS NO BRASIL...

<http://www.scielo.br/pdf/csp/v32n8/1678-4464-csp-32-08-e00104715.pdf>

**Preço dos alimentos no Brasil: prefira  
preparações culinárias a alimentos  
ultraprocessados**

Food prices in Brazil: prefer cooking to  
ultra-processed foods

Precio de los alimentos en Brasil: elija platos  
caseros a alimentos ultraprocesados

Rafael Moreira Claro <sup>1</sup>  
Emanuella Gomes Maia <sup>1</sup>  
Bruna Vieira de Lima Costa <sup>1</sup>  
Danielle Pereira Diniz <sup>1</sup>

---

## Resumo

*Estudo com objetivo de descrever o preço dos grupos de alimentos consumidos no Brasil considerando a natureza, a extensão e o propósito de seu processamento. Dados provenientes da Pesquisa de Orçamentos Familiares de 2008-2009 foram utilizados. O preço médio dos grupos (in natura, ingredientes culinários, processados e ultraprocessados) e seus respectivos subgrupos de alimentos foram estimados para o Brasil segundo renda, região e área. Os produtos in natura e ingredientes culinários apresentaram menor preço por caloria quando comparado aos demais grupos, sugerindo uma vantagem econômica no preparo de refeições no lar em comparação a sua substituição por ultraprocessados. As famílias de maior nível econômico pagaram preço mais elevado por suas aquisições, enquanto as regiões Nordeste, Norte e a área rural pagaram os menores preços. Enquanto alimentos frescos (como carnes, leite, frutas e hortaliças) tendem a custar mais caro que alimentos ultraprocessados, grãos secos (como o arroz e o feijão) despontam como uma alternativa mais econômica para adoção de práticas alimentares saudáveis.*

<sup>1</sup> Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, Brasil.

**Correspondência**  
R. M. Claro  
Universidade Federal de Minas Gerais.  
Av. Professor Alfredo Balena  
190, Belo Horizonte, MG  
30130-100, Brasil.  
rafael.claro@gmail.com

# QUAIS AS HABILIDADES REQUERIDAS PARA COZINHAR DE MODO SAUDÁVEL?





Esquenta para a próxima aula!

## ATIVIDADE INDIVIDUAL:

*Como estão as suas habilidades na cozinha?*

{ Preencher o questionário e entregar }

Tempo para a atividade: 5 minutos

## **PARA A PRÓXIMA AULA:**

Trazer uma receita que te inspire (pode ser por qualquer motivo: sabor, nostalgia, identificação pessoal...)

# Dez passos para uma alimentação adequada e saudável



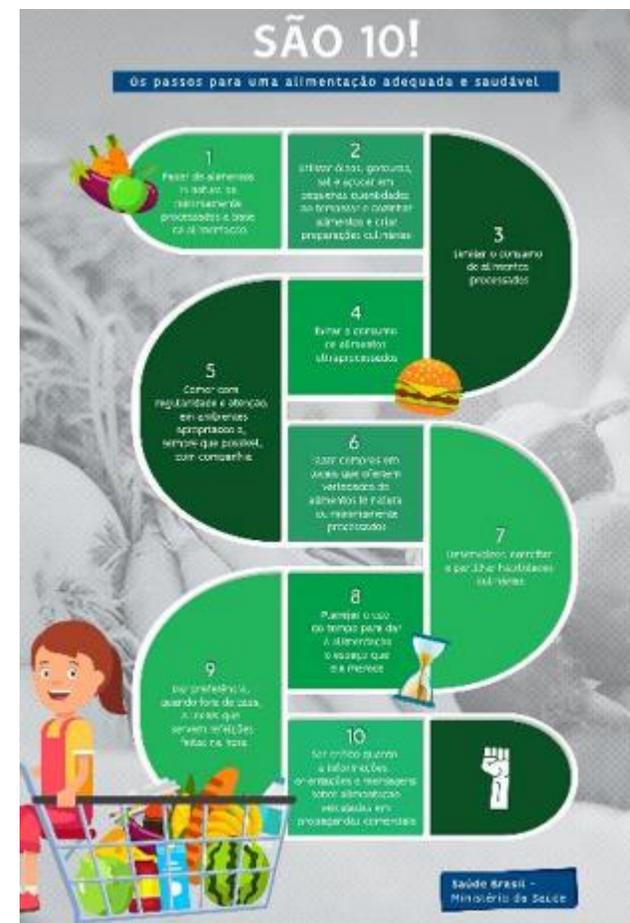
Vídeo Senado Federal:



Guia traz dez novas regras para uma alimentação saudável

<https://www.youtube.com/watch?v=rDQv4IJMhT0>

Infográfico – Ministério da Saúde:



[http://saudebrasilportal.com.br/images/infograficos/infografico\\_passos\\_alimentacao\\_saudavel.jpg](http://saudebrasilportal.com.br/images/infograficos/infografico_passos_alimentacao_saudavel.jpg)



# Dez passos para uma alimentação adequada e saudável



Guia Alimentar para a População Brasileira ensina 10 simples passos para uma alimentação saudável

20.209 visualizações

👍 305 🗨️ 5 ➔ COMPARTILHAR 📌 SALVAR ⋮



PAHO TV

Publicado em 30 de mar de 2017

INSCREVER-SE 20 MIL

<https://www.youtube.com/watch?v=x5EwVBmVk8o>

# ALGUNS DESDOBRAMENTOS...



Materials para uso e divulgação  
Campanhas para sensibilização

# MATERIAIS DO MINISTÉRIO DA SAÚDE SOBRE O GAPB E PARA PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL:



[http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/folder\\_habilidades\\_culinarias.pdf](http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/folder_habilidades_culinarias.pdf)



## Habilidades culinárias e o tempo

479 visualizações



COMPARTILHAR



SALVAR



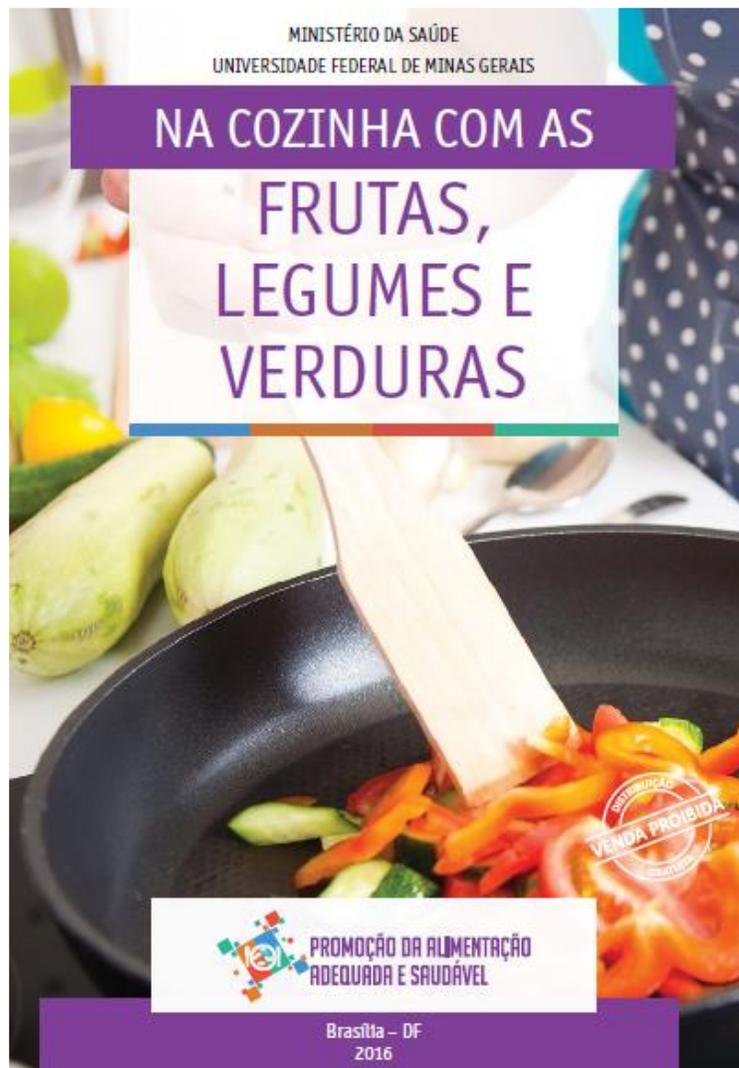
**Departamento de Atenção Básica**

Publicado em 20 de dez de 2018

**INSCREVER-SE 14 MIL**

Série de vídeos que tem o objetivo de estimular, apoiar e fortalecer o desenvolvimento de estratégias de disseminação do conteúdo do Guia Alimentar para População Brasileira. Este material busca incentivar a implementação das recomendações pelos profissionais de saúde, população e outros setores da sociedade.

<https://www.youtube.com/watch?v=idMaAdhjEQA&list=PLaS1ddLFkyk-ObbBv4eWkHlhc5B49a9Sw&index=3>



## SUMÁRIO

<b>APRESENTAÇÃO</b>	4
<b>INTRODUÇÃO</b>	6
<b>CAPÍTULO 1 – AS FRUTAS, LEGUMES E VERDURAS</b>	8
Frutas	9
Legumes e verduras	18
<b>CAPÍTULO 2 – PRÉ-PREPARANDO AS FRUTAS, LEGUMES E VERDURAS</b>	26
Sanitização das frutas, legumes e verduras	27
Tipos de cortes de frutas, legumes e verduras	28
<b>CAPÍTULO 3 – PREPARANDO AS FRUTAS, LEGUMES E VERDURAS</b>	30
Medidas caseiras	31
Aromáticos	33
Agentes espessantes	33
Temperos: ervas e especiarias	34
Métodos de cozinhar	38
Aproveitamento integral das frutas, legumes e verduras	40
Alimentos orgânicos	41
<b>CAPÍTULO 4 – NA COZINHA COM AS FRUTAS, LEGUMES E VERDURAS</b>	42
Saladas	44
Caldos, sopas e molhos	52
Molhos frios para saladas	59
Preparações para almoço e jantar	63
Sobremesas	77
Preparações para lanches – sanduíches, bolos, biscoitos e pães	88
Bebidas	99
<b>REFERÊNCIAS</b>	112

# CURSO E AULAS ONLINE – CANAL PANELINHA (YOUTUBE)



## Parceria NUPENS/USP e Panelinha

Curso: Comida de Verdade REPRODUZIR TODOS

Rita Lobo e o professor Carlos Monteiro, coordenador do 'Guia Alimentar para a População Brasileira', ensinam os princípios que garantem uma alimentação saudável de verdade.



Comida de verdade 1: O que é alimentação saudável?

Comida de Verdade 2: Como mudar a alimentação de...

Comida de Verdade 3: Como saber se o alimento é...

O Que Tem na Geladeira? Por Rita Lobo REPRODUZIR TODOS

Na websérie O que tem na geladeira?, novo projeto da Editora Panelinha, você aprende a fórmula da Rita Lobo para criar receitas. Ela é baseada em três variáveis: corte, método de cozimento e



Rita, Help! #3 - É comida de verdade ou de mentira? |...



O Que Tem na Geladeira? Inhame! Por Rita Lobo

O Que Tem na Geladeira? Rabanete! Por Rita Lobo

O Que Tem na Geladeira? Quiabo! Por Rita Lobo

<https://www.youtube.com/channel/UCfSPnAIDUTiIOAvNOI-a4yQ>



Movimento por uma Alimentação Livre

SEMANA 01:  
**O QUE É  
#COMERLIVRE  
PARA VOCÊ?**  
PARTICIPE

SEMANA 02:  
**O QUE VOCÊ FAZ  
PARA #COMERLIVRE  
DOS APELOS  
DA PUBLICIDADE**  
PARTICIPE

SEMANA 03:  
**O QUE VOCÊ FAZ  
PARA #COMERLIVRE  
DOS PRODUTOS  
ULTRAPROCESSADOS?**  
PARTICIPE

SEMANA 04:  
**COMO VC FAZ PARA  
#COMERLIVRE SEM  
PESAR NO BOLSO?**  
PARTICIPE

SEMANA 05:  
**COMO COZINHAR  
TE AJUDA A  
#COMERLIVRE?**  
PARTICIPE

SEMANA 06:  
**COMO #COMERLIVRE  
VALORIZA A CULTURA  
ALIMENTAR?**  
PARTICIPE

<https://www.youtube.com/watch?v=awsotsa0csE&list=PLgA6nCVUro3hUX7Ow-6sKeVgzqDbsvmAD&index=2>

# PARA SABER MAIS SOBRE A CLASSIFICAÇÃO NOVA...

{Essa é a publicação mais recente!}

<https://www.cambridge.org/core/journals/public-health-nutrition/article/ultra-processed-foods-what-they-are-and-how-to-identify-them/E6D744D714B1FF09D5BCA3E74D53A185>



## Commentary

### Ultra-processed foods: what they are and how to identify them

Carlos A Monteiro<sup>1,2,\*</sup>, Geoffrey Cannon<sup>2</sup>, Renata B Levy<sup>2,3</sup>, Jean-Claude Moubarac<sup>4</sup>, Maria LC Louzada<sup>2</sup>, Fernanda Rauber<sup>2</sup>, Neha Khandpur<sup>2</sup>, Gustavo Cediel<sup>2</sup>, Daniela Neri<sup>2</sup>, Euridice Martinez-Steele<sup>2</sup>, Larissa G Baraldi<sup>2</sup> and Patricia C Jaime<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup>Department of Nutrition, School of Public Health, University of São Paulo, São Paulo, Brazil; <sup>2</sup>Center for Epidemiological Research in Nutrition and Health, Department of Nutrition, School of Public Health, University of São Paulo, Av. Dr Arnaldo 715, São Paulo, SP 01246-904, Brazil; <sup>3</sup>Department of Preventive Medicine, School of Medicine, University of São Paulo, São Paulo, Brazil; <sup>4</sup>Département de Nutrition, Université de Montréal, Montréal, Canada

Submitted 3 September 2018: Final revision received 21 November 2018: Accepted 30 November 2018

#### Abstract

The present commentary contains a clear and simple guide designed to identify ultra-processed foods. It responds to the growing interest in ultra-processed foods among policy makers, academic researchers, health professionals, journalists and consumers concerned to devise policies, investigate dietary patterns, advise people, prepare media coverage, and when buying food and checking labels in shops or at home. Ultra-processed foods are defined within the NOVA classification system, which groups foods according to the extent and purpose of industrial processing. Processes enabling the manufacture of ultra-processed foods include the fractioning of whole foods into substances, chemical modifications of these substances, assembly of unmodified and modified food substances, frequent use of cosmetic additives and sophisticated packaging. Processes and ingredients used to manufacture ultra-processed foods are designed to create highly profitable (low-cost ingredients, long shelf-life, emphatic branding), convenient (ready-to-consume), hyper-palatable products liable to displace all other NOVA food groups, notably unprocessed or minimally processed foods. A practical way to identify an ultra-processed product is to check to see if its list of ingredients contains at least one item characteristic of the NOVA ultra-processed food group, which is to say, either food substances never or rarely used in kitchens (such as high-fructose corn syrup, hydrogenated or interesterified oils, and hydrolysed proteins), or classes of additives designed to make the final product palatable or more appealing (such as flavours, flavour enhancers, colours, emulsifiers, emulsifying salts, sweeteners, thickeners, and anti-foaming, bulking, carbonating, foaming, gelling and glazing agents).

**Keywords**  
Ultra-processed food  
Food processing  
Food classification  
NOVA

# PARA SABER MAIS SOBRE A CLASSIFICAÇÃO NOVA...



Public Health Nutrition: 18(13), 2311–2322

doi:10.1017/S1368980015002165

## Dietary guidelines to nourish humanity and the planet in the twenty-first century. A blueprint from Brazil

Carlos Augusto Monteiro<sup>1,2,\*</sup>, Geoffrey Cannon<sup>2</sup>, Jean-Claude Moubarac<sup>2</sup>, Ana Paula Bortoletto Martins<sup>2</sup>, Carla Adriano Martins<sup>1,2</sup>, Josefa Garzillo<sup>2</sup>, Daniela Silva Canella<sup>2,3</sup>, Larissa Galastri Baraldi<sup>1,2</sup>, Maluh Barciotte<sup>2</sup>, Maria Laura da Costa Louzada<sup>1,2</sup>, Renata Bertazzi Levy<sup>2,4</sup>, Rafael Moreira Claro<sup>2,5</sup> and Patrícia Constante Jaime<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup>Departamento de Nutrição, Faculdade de Saúde Pública, Universidade de São Paulo, Av. Dr Arnaldo 245, São Paulo/SP, Brazil; <sup>2</sup>Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde, Universidade de São Paulo, São Paulo/SP, Brazil; <sup>3</sup>Departamento de Nutrição Aplicada, Instituto de Nutrição, Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro/RJ, Brazil; <sup>4</sup>Departamento de Medicina Preventiva, Faculdade de Medicina, Universidade de São Paulo, São Paulo/SP, Brazil; <sup>5</sup>Departamento de Nutrição, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte/MG, Brazil

Submitted 17 April 2015; Final revision received 10 June 2015; Accepted 15 June 2015; First published online 24 July 2015

### Abstract

**Objective:** To present and discuss the dietary guidelines issued by the Brazilian government in 2014.

**Design:** The present paper describes the aims of the guidelines, their shaping principles and the approach used in the development of recommendations. The main recommendations are outlined, their significance for the cultural, socio-economic and environmental aspects of sustainability is discussed, and their application to other countries is considered.

**Setting:** Brazil in the twenty-first century.

[https://www.cambridge.org/core/services/aop-cambridge-core/content/view/FDD994F83D72D8620C16C1956D08BB32/S1368980015002165a.pdf/dietary\\_guidelines\\_to\\_nourish\\_humanity\\_and\\_the\\_planet\\_in\\_the\\_twentyfirst\\_century\\_a\\_blueprint\\_from\\_brazil.pdf](https://www.cambridge.org/core/services/aop-cambridge-core/content/view/FDD994F83D72D8620C16C1956D08BB32/S1368980015002165a.pdf/dietary_guidelines_to_nourish_humanity_and_the_planet_in_the_twentyfirst_century_a_blueprint_from_brazil.pdf)

Public Health Nutrition: 21(1), 5–17

doi:10.1017/S1368980017000234

## Commentary

## The UN Decade of Nutrition, the NOVA food classification and the trouble with ultra-processing

Carlos Augusto Monteiro<sup>1,2,\*</sup>, Geoffrey Cannon<sup>2</sup>, Jean-Claude Moubarac<sup>2,3</sup>, Renata Bertazzi Levy<sup>2,4</sup>, Maria Laura C Louzada<sup>2</sup> and Patrícia Constante Jaime<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup>Department of Nutrition, School of Public Health, University of São Paulo, Av. Dr Arnaldo 715, São Paulo 01246-904, Brazil; <sup>2</sup>Center for Epidemiological Research in Nutrition and Health, University of São Paulo, São Paulo, Brazil; <sup>3</sup>Département de Nutrition, Université de Montréal, Montréal, Canada; <sup>4</sup>Department of Preventive Medicine, School of Medicine, University of São Paulo, São Paulo, Brazil

Submitted 27 October 2016; Final revision received 18 January 2017; Accepted 23 January 2017; First published online 21 March 2017

### Abstract

Given evident multiple threats to food systems and supplies, food security, human health and welfare, the living and physical world and the biosphere, the years 2016–2025 are now designated by the UN as the Decade of Nutrition, in support of the UN Sustainable Development Goals. For these initiatives to succeed, it is necessary to know which foods contribute to health and well-being, and which are unhealthy. The present commentary outlines the NOVA system of food classification based on the nature, extent and purpose of food processing. Evidence that NOVA effectively addresses the quality of diets and their impact on all forms of malnutrition, and also the sustainability of food systems, has been

<https://www.cambridge.org/core/journals/public-health-nutrition/article/un-decade-of-nutrition-the-nova-food-classification-and-the-trouble-with-ultraprocessing/2A9776922A28F8F757BDA32C3266AC2A>