

Aula 7

Índices e Fatores: FATOR DE CORREÇÃO

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



Nesta aula...

Objetivo:

- Identificar, compreender e reconhecer a importância do **fator de correção de alimentos**, a fim de subsidiar a compreensão de sua aplicação na elaboração de fichas técnicas de preparação e de listas de compras

1ª parte: Teórica (Sala de aula)

2ª parte: Prática (Cozinha didática)

Relembrando a aula anterior...

Processos empregados

Pré-preparo dos alimentos

Técnicas de pesagem e medição



Diferentes tipos de cortes



Alimento in natura

Pré-preparo

Pesagem

Exemplo processos empregados - Abóbora



Abóbora in natura



Abóbora descascada



Abóbora em pedaços

Pré-preparo dos alimentos

FATOR DE CORREÇÃO (FC)



Abóbora in natura

Pré-preparo dos alimentos



Abóbora descascada

FATOR DE CORREÇÃO (FC)



Abóbora in natura

Fator de correção (FC)

$$FC = \frac{PB}{PL}$$



Abóbora descascada

Peso Bruto (PB): É o peso do alimento tal como se compra, antes deste ser submetidos às operações preliminares para sua preparação

Peso Líquido (PL): É o peso do alimento limpo e cru, ou seja, já pré-preparado para ser utilizado na preparação

FATOR DE CORREÇÃO (FC)



$$FC = \frac{\text{Peso Bruto (PB)}}{\text{Peso Líquido (PL)}}$$

Também conhecido como
**Índice de Parte
Comestível (IPC)**
ou Fator de perda

No caso de haver perda nesse processo, o PB será > que o PL, logo, o FC será >1

Às vezes não ocorre perda nesse processo. Ex. arroz polido, sal, abóbora utilizada por inteiro.
Logo: o PB será = PL, logo, o FC será =1.

Para que serve?
FATOR DE CORREÇÃO (FC)



Índice que permite determinar a quantidade de alimento a ser comprada, considerando o que será perdido ao longo do preparo, limpeza, subdivisão

Receitas da aula prática de hoje:

Grupo 1 - TABULE



Grupo 2 - COLESLAW



Grupo 3 - CEVICHE DE
TILÁPIA



Grupo 4 – SUNOMONO



Grupo 5 - ESTROGONOFE
DE CARNE



Grupo 6 - SALADA DE
FRUTAS



Grupo 7 - BABAGANOUSH



Grupo 8 – TAMAGOYAKI
(receita para a professora realizar)





TAMAGOYAKI (receita para a professora Betzy realizar)

Ingredientes

- 250 g de ovos
- 5ml de azeite extra virgem
- 7,5 g de manteiga sem sal
- Sal e pimenta branca à gosto
- 32 g de cenoura cortada em Brunoise
- 32 g abobrinha cortada em Brunoise
- 10 g de cebola roxa picada
- 5 g de cebolinha picada

peso líquido

Como saber quanto eu preciso comprar de cada ingrediente?

{ou seja: o peso bruto?}



TAMAGOYAKI (receita para a professora realizar)

Ingredientes

- 250 g de ovos
- 5ml de azeite extra virgem
- 7,5 g de manteiga sem sal
- Sal e pimenta branca à gosto
- 32 g de cenoura cortada em Brunoise
- 32 g abobrinha cortada em Brunoise
- 10 g de cebola roxa picada
- 5 g de cebolinha picada

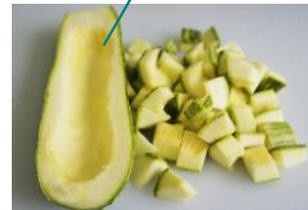
$$FC = \frac{\text{Peso Bruto (PB)}}{\text{Peso Líquido (PL)}}$$



FC = 1,12



FC = 1,17



FC = 1,38



FC = 1,17



FC = 1,10

Se eu souber o fator de correção de cada ingrediente da receita eu tenho como aplicar na fórmula e descobrir o peso bruto para montar a lista de compras!

Para que serve? **FATOR DE CORREÇÃO (FC)**

Dimensionar compra de alimentos (quantidade adequada + margem de segurança)

Avaliar perdas com cascas, sementes, talos, sujidades, gordura, tecido conectivo, ossos, entre outros (Desperdício)

Comparar preços (in natura X pré-preparados)

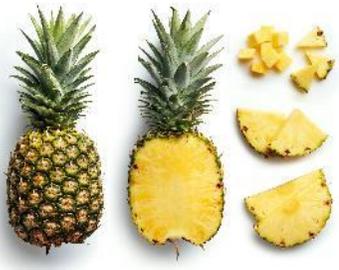
$\text{Aparas ou perdas} = \text{Peso bruto} - \text{Peso líquido}$

Elaborar fichas técnicas de preparação

O que temos na literatura?

FATOR DE CORREÇÃO (FC)

Diferentes alimentos – diferentes FC

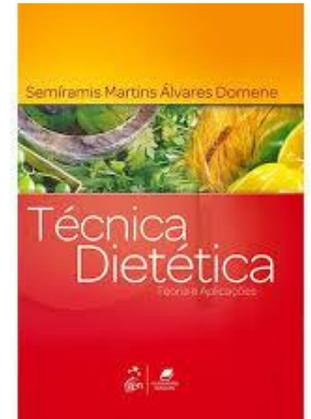
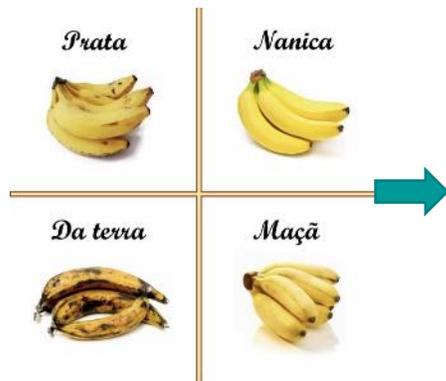


■ Tabela A2.1

Variação do FC de alimentos, a partir da compilação dos valores para frutas indicados por três autores.

Fruta	Fator de correção		
	Luna, 1995	Silva e Monnerat, 1982	Ornellas, 1988
Abacate	1,44	1,58	1,33 a 1,68
Abacaxi	1,61 a 1,77	1,75	1,89
Banana-maçã	1,28	1,32	1,58
Banana-nanica (d'água)	1,53	1,45	1,66
Banana-ouro	–	1,30	1,22
Banana-prata	1,33	1,38	1,51
Banana-da-terra	1,8	1,65	–
Caju	1,10	1,35	1,28

(continua)



Diferentes alimentos – diferentes FC

Exemplo:
FC Abóbora
1,15 – 1,64



Que tipo de
abóbora???

Abobrando no Sítio Santa Natureza!



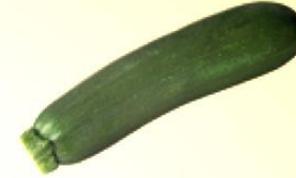
Abóbora seca



Moranga



Abobrinha italiana



Abóbora libanesa



Abóbora Cabotiã (japonesa)



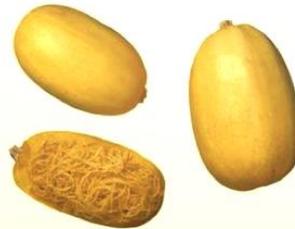
Abóbora paulista



Abóbora menina brasileira



Abóbora de pescoço



Abóbora espaguete



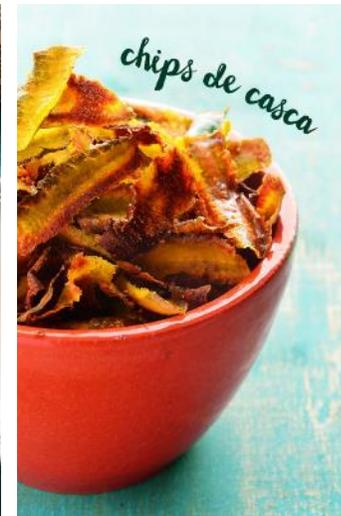
Caxi (abóbora+cabaça)



Abóbora kururu

Diferentes FC para um mesmo alimento

{A depender da preparação}



**Por isso é importante que cada estabelecimento
elabore a sua própria tabela de fatores de correção
(e atualize periodicamente!)**

O que deve ser levado em consideração?



Tipo de alimento/produto:

Tipo de aquisição/Como é vendido (in natura/embalado)

Qualidade

Grau de amadurecimento

Época do ano/sazonalidade

Condições de armazenamento

Local de venda (proximidade do produtor; estabelecimento)

Origem dos produtos (nacional/estrangeiro)

Pré-preparo

Tipo de manipulação:

Mão de obra

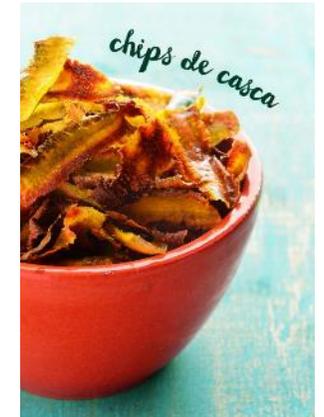
Habilidade

Equipamentos e utensílios (ex. máquina, descascador, faca)

Disponibilidade

Tempo despendido

Tipo de preparação:



O que deve ser levado em consideração?

PARA PENSAR!

FATOR DE CORREÇÃO Nas compras e no desperdício



<https://www.youtube.com/watch?v=nfxbs3yGxCE>

<https://www.youtube.com/watch?v=g66H1zxCNts>

Exemplo de cálculo de fator de correção

Exemplo: fator de correção decorrente de retirada de cascas e sementes no pré-preparo

Peso bruto

Comprei **800 g** de abóbora paulista. Descasquei e tirei as sementes e me sobraram **650 g**. Qual é o **fator de correção** dessa abóbora?

Peso líquido



$$FC = \frac{\text{Peso Bruto (PB)}}{\text{Peso Líquido (PL)}}$$

$$FC = \frac{PB}{PL} = \frac{800 \text{ g}}{650 \text{ g}} = 1,23$$

Resposta: O FC da abóbora paulista é 1,23.

ATIVIDADE EM DUPLA:

Resolver os exercícios e entregar antes da aula prática

Tempo para resolução: 10 minutos

$$FC = \frac{\text{Peso Bruto (PB)}}{\text{Peso Líquido (PL)}}$$

Exercício 1:

- Dona Maria tinha 1 abóbora japonesa que pesava 1,5 kg. Após descascar e retirar as sementes lhe sobrou 1 kg dessa abóbora. Qual é o fator de correção deste alimento?



$$FC = \frac{PB}{PL} = \frac{1,5 \text{ kg}}{1,0 \text{ kg}} = 1,5$$

Resposta: O FC da abóbora japonesa é 1,5.

Exercício 2:

- Em um restaurante o cozinheiro pediu para o seu auxiliar preparar 10 kg de carne picada para stroganoff. Sabendo que o fator de correção da carne é 1,3, quantos quilos de carne o auxiliar deve buscar no estoque para fazer o pré-preparo?



$$FC = \frac{PB}{PL} \Rightarrow 1,3 = \frac{PB}{10} \Rightarrow PB = 10 \times 1,3 = 13 \text{ kg}$$

Resposta: O auxiliar deve buscar 13 kg de carne no estoque para preparar 10 kg de carne picada para stroganoff.

Exercício 3:

- Em uma UAN o cozinheiro tem um estoque de 1 saco de batatas de 50 kg e deseja que o auxiliar pré-prepare estas batatas para um purê. Sabendo que o FC das batatas nessa UAN é 1,2, quantos quilos de batata pré-preparada este saco de batatas renderá?



$$FC = \frac{PB}{PL} \Rightarrow 1,2 = \frac{50}{PL} \Rightarrow 1,2 \times PL = 50 \Rightarrow PL = \frac{50}{1,2} \Rightarrow PL = 41,67 \text{ kg}$$

Resposta: O saco renderá 41,67 kg de batatas pré-preparadas para fazer o purê.

TAREFAS PARA A PRÓXIMA AULA:

Atividade em grupo

1. Entregar a Ficha Técnica recebida em aula com preenchimento do **peso bruto, peso líquido e do FC de cada alimento utilizado** para a elaboração da receita.

2. Entregar um relato da aula prática contemplando:

- Preenchimento da tabela abaixo, com:

Alimento	Partes retiradas	Utensílios/ Equipamentos utilizados	FC calculado em aula	FC encontrado na literatura

- Texto breve (máximo duas páginas) com comparação e análise das diferenças e similaridades entre os FC calculados em aula e os FC dos mesmos alimentos descritos na literatura.

Tamanho do relato: No máximo duas páginas de texto

Forma de entrega: via Moodle (noturno: até dia 15/04; matutino: 20/04)

Boa aula prática!

