



Faculdade de Saúde Pública
Departamento de Nutrição
Programa de Graduação em Nutrição
HNT – 0207 Procedimentos e Técnicas Culinárias Aplicadas
à Nutrição II



Profa. responsáveis: Betzabeth Slater Villar e Eduardo Purgatto
Carla A. Martins- Professor temporário
Estagiária PAE: Thays Nascimento Souza

Nome da Disciplina:

HNT 0207 – **Processos e Técnicas Culinárias aplicados a dietética - II**

HNT 0207 -**Culinary procedures applied to dietetic - II**

Créditos Aula: 4

Créditos Trabalho: 0

Carga Horária Total: 60 h

Sala: Odair Pacheco.

PROGRAMA MATUTINO

Ementa

A disciplina Processos e Técnicas Culinárias aplicados à Nutrição estuda e organiza todos os procedimentos culinários através dos quais os alimentos são submetidos para serem transformados e apresentados nas formas 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 saúde e bem-estar da população respeitando a cultura o meio ambiente.

Objetivos específicos

- Aplicar conhecimentos e competências inerentes a práticas culinárias para promoção do DHAA;
- Utilizar habilidades culinárias como ferramentas de educação alimentar e nutricional diante do cenário epidemiológico atual;
- Elaborar/adequar receitas e fichas técnicas as necessidades nutricionais, econômicas, regionais e culturais das comunidades para o enfrentamento de Doenças Crônicas Não Transmissíveis – DCNT;
- Conhecer e avaliar técnicas relacionadas à seleção, aquisição e preparo de alimentos;
- Decodificação de linguagem técnica por meio receitas e fichas técnicas aplicados à saúde pública e realidade socioeconômica.

DATA	TEMA DA AULA	TIPO DE AULA	RESPONSÁVEIS
07/08	Aula de revisão e avaliação. Fatores e índices, técnicas culinárias antes preparo, ficha técnica, procedimentos de métodos de cocção	Prática	Profa. Betzabeth Profa. Carla Martins
14/08	Ervas e temperos: Colhendo ervas de nossa Horta. Experiência sensorial e identificação de aromas e sabores de alimentos in natura. Explorar o uso destes na culinária e no planejamento de refeições para comunidade sadia.	Teórico-Prática	Betzabeth Profa. Betzabeth Profa. Claudia Bógus
21/08	PALESTRA Funções do carboidrato e da proteína nas preparações com base de roux, mingaus, manjar branco e no pudim de leite. Preparações a base de féculas, sangue e ovo.	Teórico-Prática	Prof. Eduardo Purgatto Profa. Betzabeth
28/08	Ambientes alimentares: Comida de todos e para todos. Os alunos terão que realizar uma identificação dos ambientes alimentares encontrados no entorno da FSP (sábado anterior a aula, realizar visita a um restaurante ou comida de rua das diferentes regiões de SP). Identificação de técnicas culinárias na comida de rua e reconhecimento da identidade e patrimônio cultural de emigrantes e imigrantes.	Talk Show	Professor Jose Miguel Olivar Nieto Profa. Patrícia C. Jaime
11/09	Entradas, Guarnições pratos básicos I: <ul style="list-style-type: none"> ● Grupo das frutas, legumes e verduras; ● Guarnições, saladas, entradas frias e quentes. 	Teórico-Prática	Profa. Betzabeth
18/09	Entradas, Guarnições pratos básicos II: <ul style="list-style-type: none"> ● Grupo de cereais e leguminosas ● Arroz e preparações a base de arroz (variedades)* ● Feijão e preparações a base de feijão (variedades)* 	Teórico-Prática	Profa. Betzabeth
25/09	Pratos Principais:		Profa. Betzabeth

	<p>Procedimentos e técnicas de pré-preparo e preparo de pratos à base de carnes aves, peixes e frutos do mar, alternativas vegetarianas e veganas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Mitos e verdades: Soja é a melhor alternativa? ● As dietas veganas podem apresentar desequilíbrios nutricionais? ● Filosofia sem preconceitos 		
02/10	<p style="text-align: center;">PALESTRA</p> <p>Função do açúcar na textura, sabor e cor das preparações (alterações físico-químicas).</p> <p>Sobremesas: Procedimentos e técnicas de pré-preparo e preparo de sobremesas</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Tipos de açúcar (cana, melado, rapadura, mascavo, cristal refinado, mel, agave, açúcar de coco, suco de maçã, açúcar de palma); ● Degustação e aplicação dos diferentes tipos de açúcar em diferentes tipos de preparações; ● Qual a proporção para a substituição do açúcar por mel? ● Grupo das frutas, legumes e verduras no preparo de sobremesas; ● Mitos e Verdades: Alunos apresentam pesquisas sobre mitos e verdades relacionados aos modismos como: <i>“Açúcar demerara é mesmo o melhor tipo de açúcar?”;</i> <i>“Açúcar de coco é mais saudável?”;</i> <i>“É verdade que o mel é um bom substituto para o açúcar?”;</i> <i>“O índice glicêmico é o melhor indicado para planejamento da dieta de um paciente?”</i> 	Teórico-Prática	Prof. Eduardo Purgatto Profa. Betzabeth
09/10	<p>Adição de sal nas preparações culinárias: alimentos substitutos</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Uso do sal ● Tipos do sal (sal marinho, sal negro, Gersal, sal de ervas) ● Ultraprocessados: shoyu, molho inglês, tempero prontos, glutamato) ● Resgatando os conteúdos da aula se ervas, temperos e condimentos ● Mitos e Verdades: Alunos apresentam pesquisas sobre mitos e verdades relacionados aos modismos como: <i>“Sal rosa do Himalaia deve substituir o sal iodado por ser mais nutritivo?”</i> <i>“Sal light é melhor para quem é hipertenso?”</i> 	<p>Filme Salt Fat Acid Heat Prática</p>	Profa. Betzabeth

	<p>“ Se eu consumir sal de gergelim ou sal de ervas, vou consumir menos sódio? ”</p> <p>“Usar glutamato monossódico é melhor do que consumir sal? ”</p> <p>“Posso usar salitre na refeição para diminuir o consumo de sal? ”</p>		
23/10	<p>Função da gordura nas preparações culinárias/ emulsões Alternativas alimentares – Óleos e gorduras</p> <p>Receitas para reduzir o conteúdo de gorduras nas preparações culinárias:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tipo de gorduras • Pontos de fusão e de fumaça – teste da acroleína • Como substituir a gordura nas preparações: frituras, massas podres? • Mitos e verdades: <ul style="list-style-type: none"> “Qual a melhor gordura para cozinhar? ” “Manteiga ou margarina? ” “Banha de porco ou banha vegetal?” “Óleo de coco é mais saudável/emagrece? ” “Quanto mais amarelo o queijo, mais gordura ele tem? ” 	Teórico-Prática	<p>Prof. Eduardo Purgatto Prof. Betzabeth</p>
30/10	<p>Bebidas Preparo de chás, infusões, cafés, sucos, smoothies.</p> <p>Diferença de:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chás e infusões; • Suco integral, néctar, refresco • Água aromatizada, água gaseificada saborizada e refrigerantes <p>Teor de cafeína:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chás preto, verde, branco, mate, • Guaraná, açai; • Cafés – Tipos e Curiosidades <p>Mitos e verdades:</p> <ul style="list-style-type: none"> “Eficácia do suco detox? ” “Devo recomendar? ” 	Teórico-Prática	
06/11	<p>Pães e massas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Métodos de preparo de Massas: Macarrão, panificação, bolos, tortas/biscoitos. 		

	<ul style="list-style-type: none"> • Como acrescentar fibras aos preparos de panificação, pastelaria e confeitaria • Mitos e verdades: <ul style="list-style-type: none"> “Glúten faz mal? “ “Para quem devo recomendar uma dieta sem glúten? ” “Desafios da substituição do trigo” - Tipos de farinha e aplicabilidades 		
13/11	PREPARANDO NOSSA PROVA		
20/11	<p>COZINHA DE CRIAÇÃO</p> <p>Baseada em diferentes recomendações para casos simulados, grupos deverão produzir um cardápio a partir dos conteúdos (guia alimentar e classificação NOVA, agro biodiversidade, alternativas alimentares para saúde pública e substituições de ingredientes e técnicas culinárias, mitos e verdades) aprendidos ao longo do semestre.</p>	Avaliação	
27/11	<p>COZINHA DE CRIAÇÃO</p> <p>Baseada em diferentes recomendações para casos simulados, grupos deverão produzir um cardápio a partir dos conteúdos (guia alimentar e classificação NOVA, agro-biodiversidade, alternativas alimentares para saúde pública e substituições de ingredientes e técnicas culinárias, mitos e verdades) aprendidos ao longo do semestre.</p>	Avaliação	

Método de ensino e avaliação

Os critérios têm como parâmetros estruturantes os objetivos de aprendizagem da disciplina e as diretrizes do Projeto Político Pedagógico.

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.

Bibliografia

1. Araujo WMC, Montebello NP, Botelho RBA, Borgo A. Alquimia dos alimentos. Brasília, DF: Senac-DF; 2008.
2. Barham P. A Ciência da Culinária. São Paulo: Rocca; 2002.
3. Bennion M, Scheule B. Introductory Foods. 13.ed. Ohio: Prentice Hall; 2004
4. Dutcosky SD Análise sensorial de alimentos. Paraná: Champagnat, 2014
5. Gomensoro ML. Pequeno dicionário de gastronomia. Rio de Janeiro: Objetiva LTDA; 1999.
6. Kovesi B, Siffert C, Crema C, Martinoli G. Técnicas de Cozinha. São Paulo: Companhia Editora Nacional; 2007.
7. Silva SMCS, Martinez S. Cardápio: guia prático para elaboração. 2. ed. São Paulo: Roca; 2008.
8. Spinelli MGN e Abreu ES. Seleção e Preparo de Alimentos - Gastronomia e Nutrição. São Paulo: Metha Ltda; 2014.
9. Sebess M. Técnicas de cozinha profissional. 2 ed. Rio de Janeiro: Senac Nacional; 2008.
10. McGee H. Comida e Cozinha: Ciência e Cultura Culinária, São Paulo: wfmartinfontes; 2014

Bibliografia complementar

1. Contreras J, Gracia M. Alimentação Sociedade e cultura. 22ed. Rio de Janeiro: Ed Fiocruz; 2011.
2. Fischler C, Masson E. Comer. Alimentação de Franceses outros europeus e americanos. Sao Paulo: Ed Senac SP; 2010.
3. Pollan M. Cozinhar: uma história natural da transformação. 1. ed.. Rio de Janeiro: Intrínseca; 2014.
4. Pollan M. Em defesa da comida. Rio de Janeiro: Intrínseca, 2008.
5. Montanari M. Comida como cultura. São Paulo: Editora SENAC São Paulo, 2008.
6. Rigo N. Mesa farta no semiárido – Receitas com produtos da agricultura familiar. Bahia: Coopercuc, 2016.
7. Suassuna AR. Gastronomia Sertaneja. São Paulo: Melhoramentos, 2010.
8. HLPE. 2017 La nutrición y los sistemas alimentarios <http://www.fao.org/3/I7846ES/i7846es.pdf>