



Faculdade de Saúde Pública
Departamento de Nutrição
Programa de Graduação em Nutrição
HNT – 0206 Procedimentos e Técnicas Culinárias Aplicadas à Nutrição I

Profa. responsáveis: Betzabeth Slater Villar, Maria Laura Louzada e Eduardo Purgatto.

Equipe de monitores: Nina Martins Chaves, Joana Reyes Colli

Aluno PAE: Laura Luciano Scaciota

Estagiários: Gustavo Patrício e Giulia Silva

Funcionários: Marcia Souza e Maria de Lurdes

Voluntários: Bruna Delgado Arid e Samia Haje Nunes

Nome da disciplina:

HNT 0206 – **Procedimentos e Técnicas Culinárias aplicados à Nutrição I**

HNT 0206 - **Culinary procedures applied to the nutritional practice I**

Créditos Aula: 4

Carga Horária Total: 45 h

Total de aulas: 11

Sala: Laboratório e Cozinha Didática de Procedimentos e Técnicas Culinárias Aplicadas à Nutrição.

Início das aulas: Matutino 15/03/2023

Noturno 17/03/2023

Plataforma de Comunicação e entrega de trabalhos: *Moodle*

PROGRAMA 2023 - I Semestre

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 o 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 à 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 .

Cronograma

AULA	DATA	TEMA DA AULA	DESCRIÇÃO
Aula 1	Matutino (17/03) Noturno (15/03)	História da alimentação no Brasil e práticas alimentares contemporâneas	Apresentação do programa da disciplina; Alimentação e comensalidade como práticas sociais, culturais e políticas: Correlacionando a atuação do nutricionista com as habilidades culinárias; Dietas Sustentáveis.
Aula 2	Matutino (24/03) Noturno (22/03)	A classificação de alimentos NOVA: conceitos e aplicações	Classificação de alimentos NOVA: histórico e definições; Grupos de alimentos; Combinações alimentares: regionalidade cultural na composição do cardápio.

Aula 3	Matutino (31/03) Noturno (29/03)	Habilidades culinárias	<p>Apresentação do conceito de habilidades culinárias e fatores relacionados ao ato de comer e cozinhar (cultura, identidade, aspectos emocionais, sociais, fisiológicos, nutricionais, econômicos);</p> <p>Relacionar o Guia Alimentar para a População Brasileira e a importância do desenvolvimento de habilidades culinárias frente às Doenças Crônicas Não-Transmissíveis - DCNT;</p> <p>Compreender a relação do emprego de habilidades culinárias nas diferentes áreas de atuação em nutrição.</p>
Aula 4	Matutino (14/04) Noturno (12/04)	Procedimentos de compra e seleção de alimentos	<p>Identificação e compreensão de fatores inerentes à escolha dos alimentos, considerando: sazonalidade, preço e peso unitário.</p>
Aula 5	Matutino (28/04) Noturno (19/04)	Ficha Técnica: Pesos e Medidas Índices e Fatores	<p>Identificar e aplicar técnicas de pesagem e medição de alimentos em diferentes estados físicos;</p> <p>Compreender a importância do fator de correção de alimentos, dos índices de reidratação, absorção e cocção de alimentos;</p> <p>Reconhecer a importância da padronização de receitas.</p>
Aula 6	Matutino (05/05) Noturno (26/04)	Pré preparo de alimentos e Cortes básicos	<p>Breve exposição dialogada sobre cortes clássicos e sua importância na prática culinária;</p> <p>Como Aplicar condutas de seleção e higienização de hortaliças;</p> <p>Identificar e executar diferentes cortes em hortaliças, frutas, carnes, pescados e aves.</p>
Aula 7	Matutino (12/05) Noturno (03/05)	Métodos de hidratação e aplicação de calor	<p>Breve exposição dialogada sobre métodos de aplicação de calor em alimentos: calor seco, úmido e misto;</p> <p>Explicar como se utiliza diferentes técnicas de cocção em diferentes preparações: Guisados, braseados, assados, frituras, refogados, escalfados, grelhados, salteados.</p>

Faculdade de Saúde Pública
Departamento de Nutrição
Programa de Graduação em Nutrição
HNT – 0206 Procedimentos e Técnicas Culinárias Aplicadas à Nutrição I

Aula 8	Matutino (19/05) Noturno (10/05)	Molhos, Caldos e Fundos	Breve apresentação dos conceitos de molhos, caldos e fundos; Aplicação em preparações culinárias.
Aula 9	Matutino (26/05) Noturno (17/05)	Técnicas de conservação de alimentos	Breve explicação sobre Controle da água livre: Salgas, salmouras, marinadas e curas secas; Emprego do açúcar; Desidratação, defumação, fermentação; Controle enzimático: branqueamento de alimentos e técnicas de congelamento.
Aula 10	Matutino (02/06) Noturno (24/05)	Bebidas Ervas e Temperos	Breve explicação de ervas e temperos; Utilização em preparações culinárias; Combinações de bebidas para os diferentes tipos de pratos.
Aula 11	Matutino (16/06) Noturno (31/05)	Avaliação da disciplina	Atividade individual durante a aula; Formato: Forms ou entrega por escrito;

Método de ensino e avaliação

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, o qual irá permitir alcançar os objetivos planejados .

Para esta disciplina propõe-se a utilização de Metodologia Ativa (MA) que segundo Gouvea et al (2016) é uma concepção educativa que incentiva os processos educacionais crítico-reflexivos, por meio dos quais o educando participa de modo comprometido com o processo de aprendizado.



Faculdade de Saúde Pública
Departamento de Nutrição
Programa de Graduação em Nutrição
HNT – 0206 Procedimentos e Técnicas Culinárias Aplicadas à Nutrição I

A Metodologia Ativa 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 agroecológicas 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 no laboratório de Procedimentos e Técnicas Culinárias Aplicadas à Nutrição - PTCAN.

Formas de 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.

Critérios de Avaliação

A disciplina será composta por *10 atividades* de entrega obrigatória, com nota de 0 a 10.

Média final = Soma das notas de todas as atividades / 10.



Faculdade de Saúde Pública
Departamento de Nutrição
Programa de Graduação em Nutrição
HNT – 0206 Procedimentos e Técnicas Culinárias Aplicadas à Nutrição I

Norma de Recuperação

Não oferece recuperação.

Bibliografia

1. Araújo 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, Schedule 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: wmfmartinfones; 2014

Bibliografia complementar

1. Contreras J, Gracia M. Alimentação Sociedade e cultura. 22 ed. Rio de Janeiro: Ed Fiocruz; 2011.
2. Fischler C, Masson E. Comer. Alimentação de Franceses outros europeus e americanos. São 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.