

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

**Ficha Técnica: Pesos e Medidas**  
**Índices e Fatores**

**Informações gerais:**

**Proposta:** Identificar e aplicar técnicas de pesagem e medição de alimentos em diferentes estados físicos; Compreender a importância do fator de correção de alimentos, dos índices de reidratação, absorção e cocção de alimentos. Reconhecer a importância da padronização de receitas.

**Dinâmica da aula:** Serão realizadas, além da apresentação de slides, pequenas demonstrações práticas sobre a pesagem de alimentos e o cozimento dos mesmos, abordando fatores de correção e cocção.

- Fator de Correção: cenoura (não descascada e descascada)
- Índice de Cocção e absorção de óleo: batata descascada e fatiada para chips (1/3 será assada, 1/3 frita e 1/3 mantida crua) e arroz (metade cozido e metade cru)
- Índice de Reidratação: feijão (metade de molho e metade cru)
- Demonstração de como medir os ingredientes: água, farinha de trigo e manteiga em temperatura ambiente.

**Data e hora:** A aula será no dia **19/04/2023** (4ª feira) para o *Noturno*; e no dia **28/04/2023** (6ª feira) para o *Matutino*.

**Canal de comunicação:** Fórum do *Moodle* da Disciplina.

**Data de entrega:** a atividade será **individual** e deverá ser entregue via *Moodle* até 1 semana após a aula (Noturno: 26/04 e Matutino: 05/05).

**Prazo para correção:** A correção será feita e disponibilizada via *Moodle* em até uma semana após a entrega (Noturno: 03/05 e Matutino: 12/05).

**Atividade obrigatória:** Realizar, individualmente, o preenchimento da Ficha Técnica da receita de Chips de batata e cenoura e submeter o documento no Moodle em formato de excel.