



**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 Elisabeth Machado Pinto e Silva e Carla Adriano Martins

---

**Turma 2019: Matutino**

**Nome da disciplina**

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

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

<b>Créditos Aula:</b>	4
<b>Créditos Trabalho:</b>	0
<b>Carga Horária Total:</b>	60 h
<b>Tipo:</b>	Semestral
<b>Ativação:</b>	01/01/2016
<b>Total de aulas:</b>	12 aulas
<b>Sala de Aula:</b>	Samuel M. Branco (exceto dia 20/2 - Odair Pacheco)

**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 .

DATA	TEMA DA AULA	CONTEÚDO	TIPO DE AULA	Observações e anotações	Responsáveis
20/02 (manhã)	<b>Guia Alimentar para a População Brasileira</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nova classificação dos alimentos</li> <li>• Combinações alimentares: regionalidade cultura na composição do cardápio</li> <li>• Apresentação do programa da disciplina: programa e cronograma de aulas</li> <li>• Condutas para entrada no laboratório de cozinha + Visita de reconhecimento ao laboratório de cozinha e apresentação do manual de Condutas de higiene e asseio pessoal – Márcia/ Cláudia</li> <li>• Solicitar para a próxima aula que alunos tragam uma receita que os inspire (pode ser por qualquer motivo: sabor, nostalgia, identificação pessoal...)</li> </ul>	Teórica/Prática em sala de aula com exercícios	*Metodologia Ativa de Aprendizagem: atividade prática em sala de aula, desconstruir a pirâmide Solicitar material SESC – Prof. Carlos Monteiro	Carla Martins  Renata Victoratti
27/02 (manhã)	<b>Cozinhar, comer e saber</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alunos apresentam suas receitas e justificam suas escolhas. A partir desta exposição será apresentado o conceito de habilidades culinárias e fatores relacionados ao ato de comer e cozinhar (cultura, identidade,</li> </ul>	Teórica/prática		Carla Martins

		<p>aspectos emocionais, sociais, fisiológicos, nutricionais, econômicos)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Relacionar o Guia Alimentar para a População Brasileira e a importância do desenvolvimento de habilidades culinárias frente às Doenças Crônicas Não-Transmissíveis - DCNT;</li> <li>• Compreender a relação do emprego de habilidades culinárias nas diferentes áreas de atuação em nutrição</li> <li>• Disponibilização de artigo para leitura com discussão em aula subsequente: Alimentação E Comensalidade: Aspectos Históricos e Antropológicos (Sueli Aparecida Moreira, 2011)</li> </ul>			
13/03 (manhã)	<b>História da alimentação e sistemas alimentares</b>	<p><b>Alimentação e comensalidade como práticas sociais, culturais e políticas: Correlacionando a atuação do nutricionista com as habilidades culinárias.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Metodologia ativa a partir de Discussão de texto: Alimentação E Comensalidade: Aspectos Históricos e Antropológicos (Sueli Aparecida Moreira, 2011)</li> <li>• O que é uma dieta de qualidade?</li> <li>• Sistemas agroecológicos</li> <li>• Agro-Bio-Diversidade (ABD) – A Preservação de um ambiente adequado e sustentável e sua relação com o DHAA e SAN</li> </ul>	Teórico/Prática	Uso do mentimeter Recurso de internet	Betzabeth Slater  Aline Rissatto
20/03 (manhã)	<b>Compreensão do alimento: do campo à mesa 1</b>	<p><b>Cultivo de horta</b> Alunos plantam alimentos em canteiro e responsabilizam-se pelo cultivo de suas produções. Metodologia ativa: Dinâmica sensorial: ervas e temperos Pesquisar e-book: Histórias da horta da Faculdade de Saúde Pública, 2018 – Horta na perspectiva de promoção à saúde</p>	Teórico/Prática	Sugestão: convite aos autores para mediação da aula - Cláudia Ma. Bogus  Canteiro da FSP	Guilherme Ranieri  Cláudia Bogus  Betzabeth Slater

27/03 (manhã)	<b>Compreensão do alimento: do campo à mesa 2</b>	<b>Procedimentos de compra e seleção de alimentos</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Metodologia ativa: Visita técnica guiada com roteiro pré-estabelecido mediada por docente em <b>mercado municipal/CEAGESP</b> para identificação e compreensão de fatores inerentes à elaboração de listas de compras: sazonalidade, peso unitário, critérios de seleção de alimentos e custos;</li> <li>• Definição e conceitos explorados pelo aluno por meio de discussão em grupo mediada por professor ao fim da atividade.</li> </ul>	Videoaula e visita técnica	Verificar manejo de recursos para realização de VT	Betzabeth Slater
03/04 (manhã)	<b>Compreensão do alimento: do campo à mesa 3</b>	<b>Utensílios e medidas de segurança e pré preparo dos alimentos/ pesos e medidas</b> Breve exposição dialogada sobre cortes clássicos e sua importância na prática culinária; <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicar condutas de seleção e higienização de hortaliças;</li> <li>• Identificar e executar diferentes cortes em hortaliças, frutas, carnes, pescados e aves;</li> <li>• Preparo de receitas com diferentes cortes de alimentos;</li> <li>• Congelamento de ingredientes não utilizados para preparo em aulas posteriores;</li> </ul> Armazenar em congelamento cascas, folhas e talos e carcaças de alimentos para aula de cozinha sustentável. Identificar fatores de interferência na precisão e exatidão de quantificações de alimentos; <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar e aplicar técnicas de pesagem e medição de alimentos em diferentes estados físicos;</li> </ul> Identificar e utilizar corretamente equipamentos e utensílios adequados para pesagem e medição de alimentos.	Teórico/Prática	Laboratório de Cozinha	Betzabeth Slater  Aldo Ruggieri
10/04 (manhã)	<b>Índices e Fatores</b>	<b>Fatores aplicados – FC:</b> Baseado em experiência prática de aula anterior , identificar, compreender e reconhecer a importância do fator de correção	Teórica/Prática em sala de aula com exercícios		Carla Martins

		de alimentos, a fim de subsidiar a compreensão de sua aplicação na elaboração de fichas técnicas e listas de compras. Metodologia ativa: resolução de exercícios para aproximação da prática do mercado de trabalho.			
24/04 (manhã)	<b>Compreensão do alimento: do campo à mesa 4</b>	<b>Métodos de hidratação e aplicação de calor</b> Breve exposição dialogada sobre métodos de aplicação de calor em alimentos: calor seco, úmido e misto; Aplicar técnicas de cocção em diferentes preparações: Guisados, braseados, assados, frituras, refogados, escalfados, grelhados, salteados.	Teórico/Prática	Laboratório de Cozinha	Betzabeth Slater  Aldo Ruggieri
08/05 (manhã)	<b>Índices e Fatores</b>	<b>Fatores aplicados – IR/ IA/ IC:</b> Baseado em experiência prática de aula anterior, Identificar, compreender e reconhecer a importância dos índices de reidratação, absorção e cocção de alimentos, a fim de subsidiar a compreensão de sua aplicação na elaboração de fichas técnicas e listas de compras. Metodologia ativa: resolução de exercícios para aproximação da prática do mercado de trabalho.	Teórica/Prática em sala de aula com exercícios	Laboratório de Cozinha	Carla Martins
15/05 (manhã)	<b>Receitas e Fichas Técnicas</b>	<b>Definições e conceitos de ficha técnica e receita:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Importância da padronização de receitas; componentes da receita (nome técnico e fantasia, lista de ingredientes, modo de preparo, número de porções) e regras para padronização; exercício de padronização de receita;</li> <li>• Conceito de ficha técnica. Leitura de artigo: Ficha técnica de preparo (FTP) como instrumento de qualidade na produção de refeições (BOTELHO et. al, 2005). Benefícios inerentes ao uso de FTP. Componentes da FTP.</li> </ul> Metodologia ativa em laboratório de informática: Exercício de transformação de receita padrão em FTP a partir dos conceitos aprendidos e fatores aplicados a TD (IPC, IC, IR) – considerando receitas utilizadas em aulas anteriores (métodos	Teórica/Prática	Laboratório de Cozinha	Betzabeth Slater

		de corte e cocção) – receitas serão divididas entre grupos de trabalho			
22/05 (manhã)	<b>Técnicas de conservação de alimentos</b>	<p><b>Técnicas para controle microbiológico e conservação de alimentos perecíveis:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Breve explanação sobre Controle da água livre: Salgas, salmouras, marinadas e curas secas; Emprego do açúcar;</li> <li>• Desidratação e defumação de alimentos;</li> <li>• Fermentação;</li> <li>• Controle enzimático: branqueamento de alimentos e técnicas de congelamento</li> </ul> <p><b>Práticas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uso da fermentação: levain;</li> <li>• Desidratação de frutas e legumes com uso de micro-ondas: chips</li> <li>• Método caseiro de defumação.</li> <li>• Preparo de solução de salmoura (conservas);</li> <li>• Determinação da concentração de açúcar, emprego de pectina e ácido no preparo de geleias.</li> </ul>	Teórica/Prática	Laboratório de Cozinha	Betzabeth Slater
29/05 (manhã)	<b>Cozinha de Criação</b>  <b>Avaliação da disciplina</b>	<p><b>Avaliação prática em laboratório de cozinha:</b>  <b>Nestas aulas, os alunos serão divididos em 2 grupos de 20. Metade da sala fará a atividade em laboratório e metade da sala responderá a avaliação da disciplina.</b>  Alunos devem apresentar uma FTP e preparar receita de sua criação que remete a sua cultura/história/aspectos sociais/nostálgicos, emocionais ou de indulgência/regionais considerando técnicas e conceitos assimilados ao longo do semestre.</p>	Prática		Todos
18/05	<p><b>Viagem didática “ Sítio Eco Recanto Lótus “</b>  <b>Saída às 7h 30 minutos</b>  <b>Retorno às 17h 30 minutos</b></p>				

## **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.

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 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.

#### *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. Sebens 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: wmfmartinfuentes; 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.