



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: Julia Vilhena de Aguiar e Letícia Gonçalves

Aluno PAE: Stefanie Gonçalves

Estagiários: Luara dos Santos e Naomi Teruya

Funcionários: Marcia Souza e Maria de Lurdes.

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

Créditos Trabalho: 0h

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 29/03/2022

Noturno 28/03/2022

Plataforma de Comunicação e entrega de trabalhos: Moodle



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

PROGRAMA 2022 - 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;



**Faculdade de Saúde Pública
Departamento de Nutrição
Programa de Graduação em Nutrição**



HNT – 0206 Procedimentos e Técnicas Culinárias Aplicadas à Nutrição I

- Conhecer e avaliar técnicas relacionadas à seleção, aquisição e preparo de alimentos;
- Desenvolver linguagem técnica na área .

Programa Resumido

- Introdução à disciplina;
- História da alimentação;
- Pesos, medidas e índices;
- Pré-preparo de alimentos;
- Métodos de preparo de alimentos;
- Receitas e fichas técnicas;
- Compra e seleção de alimentos;
- Técnicas de conservação dos alimentos;
 - Métodos de conservação: fermentação, defumação, desidratação, compota, geleias, salgas e conservas;
- Cozinha sustentável;
- Cozinha de criação.

Faculdade de Saúde Pública
Departamento de Nutrição
Programa de Graduação em Nutrição

HNT – 0206 Procedimentos e Técnicas Culinárias Aplicadas à Nutrição I

AULA	DATA	TEMA DA AULA	DESCRIÇÃO	PROF RESPONSÁVEL	ONLINE OU PRESENCIAL
Aula 1	<p><i>Matutino</i> (Terça - 29/03)</p> <p><i>Noturno</i> (Segunda - 28/03)</p>	<p>Guia Alimentar para a População Brasileira</p> <p>História da alimentação no Brasil e práticas alimentares contemporâneas</p>	<p>Descrição aula Guia alimentar</p> <ul style="list-style-type: none"> * Apresentação do programa da disciplina: programa e cronograma de aulas * Nova classificação dos alimentos * Combinações alimentares: regionalidade cultura na composição do cardápio <p>Descrição aula história da alimentação</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alimentação e comensalidade como práticas sociais, culturais e políticas: Correlacionando a atuação do nutricionista com as habilidades culinárias. <p>Descrição</p> <ul style="list-style-type: none"> • Metodologia ativa a partir de Discussão de texto • O que é uma dieta de qualidade? • Sistemas agroecológicos • Agro-Bio-Diversidade (ABD) – A Preservação de um ambiente adequado e sustentável e sua relação com o DHAA e SAN 	<p>Prof Responsável: Maria Laura Betzabeth Slater</p>	Online/Presencial
Aula 2	<p><i>Matutino</i> (Terça - 05/04)</p> <p><i>Noturno</i> (Segunda - 04/04)</p>	<p><i>Guia Alimentar para a População Brasileira</i></p> <p>História da alimentação no Brasil e práticas alimentares contemporâneas</p>	<p>Aula prática (presencial) dos conteúdos abordados na aula online anterior.</p> <p>Atividade para casa: Assistir dois vídeos da História da alimentação do Brasil</p> <p>https://app.primevideo.com/detail?gti=amzn1.dv.gti.82b8a909-ba6d-0015-f7bf-3d870f556bc6&territory=BR&ref_=share_ios_season&r=web</p>	<p>Prof Responsável: Maria Laura Betzabeth Slater</p>	Presencial (prática)

Faculdade de Saúde Pública
Departamento de Nutrição
Programa de Graduação em Nutrição

HNT – 0206 Procedimentos e Técnicas Culinárias Aplicadas à Nutrição I

			Tarefa: Realizar resenha de cada vídeo (Entrega no dia 18/04 pelo moodle)		
Aula 3	<p><i>Matutino (Terça - 19/04)</i></p> <p><i>Noturno (Segunda - 18/04)</i></p>	<p>Compreensão do alimento: do campo à mesa 1 Procedimentos de compra e seleção de alimentos</p> <p>Habilidades culinárias</p>	<p>Descrição da aula Compreensão do alimento</p> <p>* Aula sobre identificação e compreensão de fatores inerentes à elaboração de listas de compras: sazonalidade, peso unitário, critérios de seleção de alimentos e custos;</p> <p>* Definição e conceitos explorados pelo aluno por meio de discussão em grupo mediada por professor ao fim da atividade. → <i>Projeto Fruta Imperfeita; Sazonalidade do CEAGESP.</i></p> <p>Descrição habilidades culinárias</p> <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> <p>Conceito de ficha técnica.</p> <p>Leitura obrigatória (PDF disponível no Moodle)</p> <p>AMON, D., & Menasche, R. (2008). Comida como narrativa da memória social. Sociedade E Cultura, 11(1). https://doi.org/10.5216/sec.v11i1.4467</p>	Prof Responsável: Betizabeth	Online/Presencial

Faculdade de Saúde Pública
Departamento de Nutrição
Programa de Graduação em Nutrição

HNT – 0206 Procedimentos e Técnicas Culinárias Aplicadas à Nutrição I

<p>Aula 4</p>	<p><i>Matutino</i> <i>(Terça - 26/04)</i></p> <p><i>Noturno</i> <i>(Segunda - 25/04)</i></p>	<p>Compreensão do alimento: do campo à mesa 1 Procedimentos de compra e seleção de alimentos</p> <p>Habilidades culinárias</p>	<p>Aula prática (presencial) dos conteúdos abordados na aula online anterior.</p>	<p>Prof. Responsável Betizabeth</p>	<p>Presencial (prática)</p>
<p>Aula 5</p>	<p><i>Matutino</i> <i>(Terça - 03/05)</i></p> <p><i>Noturno</i> <i>(Segunda - 02/05)</i></p>	<p>Pesos e Medidas Índices e Fatores e Ficha técnica</p>	<p>Descrição</p> <p>Como identificar e aplicar técnicas de pesagem e medição de alimentos em diferentes estados físicos;</p> <p>* Identificar e utilizar corretamente equipamentos e utensílios adequados para pesagem e medição de alimentos.</p> <p>Calcular os Índices e Fatores de preparo dos alimentos</p> <p>* 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 e listas de compras; 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.</p> <p>* 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;</p> <p>Leitura obrigatória (PDF disponível no Moodle)</p> <p>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.</p>	<p>Prof Responsável: Maria Laura</p>	<p>Online/Presencial</p>

Faculdade de Saúde Pública
Departamento de Nutrição
Programa de Graduação em Nutrição

HNT – 0206 Procedimentos e Técnicas Culinárias Aplicadas à Nutrição I

<p>Aula 6</p>	<p><i>Matutino</i> <i>(Terça - 10/05)</i></p> <p><i>Noturno</i> <i>(Segunda - 09/05)</i></p>	<p>Compreensão do alimento: do campo à mesa 3 Pré preparo de alimentos Cortes básicos</p>	<p>Descrição Compreensão do alimento: do campo à mesa 3 * Breve exposição dialogada sobre cortes clássicos e sua importância na prática culinária; * Como Aplicar condutas de seleção e higienização de hortaliças; * Identificar e executar diferentes cortes em hortaliças, frutas, carnes, pescados e aves;</p>	<p>Prof Responsável: Betizabeth</p>	<p>Online/Presencial</p>
<p>Aula 7</p>	<p><i>Matutino</i> <i>(Terça - 17/05)</i></p> <p><i>Noturno</i> <i>(Segunda - 16/05)</i></p>	<p>Compreensão do alimento: do campo à mesa 4 <i>Caldos, molhos e Sopas</i> <i>Métodos de hidratação e aplicação de calor</i></p>	<p>Descrição Compreensão do alimento: do campo à mesa 4</p> <ul style="list-style-type: none"> • Princípios e fundamentos da gastronomia <p>* Breve exposição dialogada sobre métodos de aplicação de calor em alimentos: calor seco, úmido e misto; * Explicar como se utiliza diferentes técnicas de cocção em diferentes preparações: Guisados, braseados, assados, frituras, refogados, escalfados, grelhados, salteados</p>	<p>Prof Responsável: Betizabeth</p>	<p>Online/Presencial</p>
<p>Aula 8</p>	<p><i>Matutino</i> <i>(Terça - 24/05)</i></p> <p><i>Noturno</i> <i>(Segunda - 23/05)</i></p>	<p>Pesos e Medidas Índices e Fatores e Ficha técnica + Compreensão do alimento: do campo à mesa 3 Pré preparo de alimentos Cortes básicos e Compreensão do alimento: do campo à mesa 4</p>	<p>Aula prática (presencial) dos conteúdos abordados das três últimas aulas teóricas</p>	<p>Prof Responsável: Betizabeth Maria Laura</p>	<p>Presencial (prática)</p>

HNT – 0206 Procedimentos e Técnicas Culinárias Aplicadas à Nutrição I

		<i>Caldos , molhos e Sopas Métodos de hidratação e aplicação de calor</i>			
Aula 9	<i>Matutino (Terça - 31/05) Noturno (Segunda - 30/05)</i>	Bebidas Ervas e Temperos e Técnicas de conservação de alimentos: <i>Técnicas para controle microbiológico e conservação de alimentos perecíveis</i>	Descrição Bebidas Ervas e Temperos Café, chá, bebidas alcoólicas, e bebidas não alcoólicas Descrição Técnicas de conservação de alimentos * Breve explanação 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	Prof Responsável: Betizabeth Eduardo Purgatto	Online/Presencial
Aula 10	<i>Matutino (Terça - 07/06) Noturno (Segunda - 06/06)</i>	Bebidas Ervas e Temperos e Técnicas de conservação de alimentos: <i>Técnicas para controle microbiológico e conservação de alimentos perecíveis</i>	Aula prática (presencial) dos conteúdos abordados na aula online anterior.	Prof Responsável: Betizabeth Eduardo Purgatto	Presencial (prática)

Faculdade de Saúde Pública
 Departamento de Nutrição
 Programa de Graduação em Nutrição

HNT – 0206 Procedimentos e Técnicas Culinárias Aplicadas à Nutrição I

Aula 11	<p><i>Matutino</i> <i>(Terça - 14/06)</i></p> <p><i>Noturno</i> <i>(Segunda - 13/06)</i></p>	<p>Avaliação de processo Avaliação da disciplina</p>	<p>Avaliação Final</p>	<p>Prof Responsável: Betzabeth Slater/Maria Laura/Eduardo Purgatto</p>	<p>Presencial (prática)</p>



Faculdade de Saúde Pública
Departamento de Nutrição
Programa de Graduação em Nutrição



HNT – 0206 Procedimentos e Técnicas Culinárias Aplicadas à Nutrição I

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 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.



Faculdade de Saúde Pública
Departamento de Nutrição
Programa de Graduação em Nutrição

HNT – 0206 Procedimentos e Técnicas Culinárias Aplicadas à Nutrição I

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 *11 atividades* de entrega obrigatória e *1 avaliação* prática final.

Atividades obrigatórias: Cada atividade vale **0,65 ponto**

Avaliação Final: Vale **3,0 pontos**

Média final = Soma dos pontos de todas as atividades + Pontuação na avaliação final

Norma de Recuperação

Não oferece recuperação.



Faculdade de Saúde Pública
Departamento de Nutrição
Programa de Graduação em Nutrição



HNT – 0206 Procedimentos e Técnicas Culinárias Aplicadas à Nutrição I

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.