

CEST: MISSÃO E VISÃO

Missão	<i>Promover educação superior de excelência, formando profissionais competentes e éticos, cidadãos comprometidos com o desenvolvimento da sociedade e com o segmento das pessoas com deficiência, conscientes de sua função transformadora.</i>
Visão	<i>Ser referência regional em educação superior, reconhecida pela excelência de sua atuação e compromisso social.</i>

DADOS DA DISCIPLINA

CÓDIGO	NOME	CH TOTAL	PERÍODO
1299	TÉCNICAS DIETÉTICAS	60h T - 20h / P - 40h	1º

EMENTA

Alimentos: conceito, classificação e características. Grupos de alimentos: valor nutritivo, caracteres organolépticos, objetivos e fases de preparo de alimentos. Seleção, quantificação de alimentos e fichas técnicas. Aquisição e conservação de alimentos. Terminologia, pesos e medidas equivalentes. Preparação de alimentos de origem animal e vegetal e sua utilização em dietas normais e especiais. Cocção: processos e métodos. Restrições alimentares. Leis e princípios básicos da nutrição. Alimentação funcional e orgânica.

OBJETIVOS

GERAL

Compreender a sistematização dos procedimentos e das técnicas adequadas para aquisição, seleção, pré-preparo, preparo, conservação e armazenamento de alimentos, visando à preservação dos nutrientes.

ESPECÍFICOS

Obter conhecimentos sobre identificação dos pesos e medidas de alimentos e preparações, tendo em vista sua aplicação prática.

Analisar as propriedades e mudanças químicas produzidas no alimento de acordo com o método de cocção empregado.

Identificar técnicas de preparo, conservação e as propriedades fundamentais dos alimentos.

Elaborar preparações adequadas às características biológicas, socioeconômicas, culturais e psicossociais dos indivíduos.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

UNIDADE I - APRESENTAÇÃO DA DISCIPLINA (3h)

1.1 Conceitos básicos em técnica dietética: alimentos, nutrientes, conceitos de biodisponibilidade de nutrientes.

1.2 Leis e princípios básicos da gastronomia

UNIDADE II - TERMINOLOGIA PARA PESOS E MEDIDAS (5h)

2.1 Métodos de medidas de alimentos

2.2 "Per capita", porção, fator de correção, medidas caseiras

2.3 Prática: Mensuração dos diversos grupos de alimentos e interpretação dos resultados

UNIDADE III - CONSERVAÇÃO E CONDIÇÕES SANITÁRIAS E HIGIÊNICAS (5h)

3.1 Aquisição de alimentos

3.2 Condições sanitárias e higiênicas

3.3 Conservação: calor, frio, desidratação, radiação ionizante, vácuo

3.4 Prática: Conservação de alimentos por métodos diferentes e interpretação de resultados

UNIDADE IV - COCÇÃO, PROCESSOS E MÉTODOS (5h)

4.1 Transformações dos alimentos. Micro-ondas, cocção a vapor, calor úmido e seco, assado, grelhado, a pressão.

4.2 Prática: Preparações elaboradas por diversos processos básicos de cocção

UNIDADE V - GRUPOS DE ALIMENTOS (6h)

5.1 Conceituação, características organolépticas, fases de preparo dos alimentos, formas de consumo

5.2 Tipos de cortes

5.3 Prática: Execução de provas práticas de análise sensorial dos alimentos e sua interpretação

UNIDADE VI - ALIMENTOS DE ORIGEM ANIMAL E VEGETAL E SUAS APLICAÇÕES EM TÉCNICA DIETÉTICA (18h)

6.1 Cereais: conceituação, utilização em técnica dietética, preparação e cocção, confecção de massas alimentícias e panificações

6.1.1 Prática: Preparação básica de cereais: rendimento e adequação ao cardápio

6.2 Verduras, leguminosas e frutas: Composição química, tipos, características. Modificações nutricionais durante a cocção

6.2.1 Prática: Aplicação de análise sensorial. Demonstração dos tipos de cortes dos vegetais. Elaboração de geleia de frutas, doces

6.3 Ovos e leite: Composição química, tipos, características. Modificações nutricionais durante a cocção

6.3.1 Prática: Elaboração de preparações a base de leite, cálculos de rendimento, "per capita", Análise sensorial dos produtos

6.4 Carnes: Composição química, tipos, características. Modificações nutricionais durante a cocção

6.4.1 Prática: Tipos de cortes de carnes de distintas espécies, avaliação de rendimento e determinação dos "per capita" e fator de correção das preparações elaboradas

6.5. Leguminosas: conceito, classificação, tipo e cocção de leguminosas secas

6.5.1 Prática: critérios de seleção, pré-preparo e preparo de leguminosas frescas e secas

UNIDADE VII - ALIMENTOS DE ORIGEM ANIMAL E VEGETAL E SUAS APLICAÇÕES EM TÉCNICA DIETÉTICA (7h)

7.1 Óleos, gorduras: conceito, características e uso adequado nas preparações.

7.2 Açúcares, adoçantes e edulcorantes: conceito, características e uso adequado nas preparações.

7.3 Bebidas e infusões: definições, tipos e características.

7.4 Prática: exercitar técnicas de obtenção de infusos e outras bebidas.

UNIDADE VIII - ALIMENTAÇÃO FUNCIONAL E ORGÂNICA (6h)

8.1 Alimento natural orgânico

8.2 Alimento funcional

8.3 Prática: Preparações com alimentos funcionais.

UNIDADE IX - RESTRIÇÕES ALIMENTARES (5h)

9.1 Alternativas nas alergias e intolerâncias alimentares

9.2 Produtos diet e light

9.3 Prática: Preparações com alimentos isentos de glúten e lactose. Análise sensorial das preparações.

PROCEDIMENTOS DIDÁTICOS

Aulas Expositivas dialogadas. Aulas práticas em laboratório. Visitas técnicas

TRABALHOS DISCENTES EFETIVOS – TDE's

TDE 1: Elaboração de relatórios das aulas práticas (Terminologias para pesos e medidas e cocção processos e métodos) – bibliografia a critério do discente (4h)

TDE 2: Estudo dirigido: leitura e análise individual de um Artigo sobre ficha técnica de preparação – bibliografia indicada pelo docente (2h)

Elaboração de relatórios das aulas práticas (Alimentos de origem animal e vegetal e carnes) – bibliografia a critério do discente (2h)

TDE 3: Fichamento individual de um Texto sobre Frutas e seus pigmentos – bibliografia indicada pelo docente (2h)

Elaboração de relatórios das aulas práticas (ovos, leite e restrições alimentares) – bibliografia a critério do discente (2h)

RECURSOS DIDÁTICOS

Quadro, pincéis, retroprojeto, data-show. Laboratórios de práticas com respectivos equipamentos e utensílios.

SISTEMA DE AVALIAÇÃO

A avaliação tem caráter processual e diagnóstico, objetivando o acompanhamento do desempenho do aluno no decorrer da disciplina, para tanto, devem ser considerados aspectos qualitativos como a participação ativa nas aulas e atividades acadêmicas, o relacionamento aluno-professor e aluno-aluno, a cooperação, a competência fundamentada na segurança dos conhecimentos adquiridos, a autonomia para aprofundar os conhecimentos, a pontualidade, o cumprimento de prazos na entrega de trabalhos, dentre outros.

Cotidianamente, a cada aula, a avaliação ocorrerá com base em procedimentos como: discussão de temas relacionados aos conteúdos; exercícios escritos; produção textual; estudo dirigido, estudo de casos etc.

Além dos aspectos qualitativos, serão observados os critérios objetivos regimentais:

a) frequência mínima de 75% da carga horária da disciplina;

b) três notas parciais (aproximadamente a cada 1/3 do conteúdo trabalhado, cumulativamente ou não) que serão compostas da seguinte forma: avaliação escrita individual com peso de 100% quando admitir, em seu conteúdo, questões referentes ao texto acadêmico; avaliações escritas individuais na proporção mínima de 70%, quando associadas a atividades acadêmicas individuais, cuja proporção será de até 30% para a composição da nota.

Estão previstas como atividades acadêmicas:

Além dos aspectos qualitativos, serão observados os critérios objetivos regimentais: frequência mínima de 75% da carga horária da disciplina, três notas parciais (uma por mês, a cada 1/3 do conteúdo trabalhado, cumulativamente ou não) que serão compostas da seguinte forma: - avaliações escritas individuais (provas) na proporção mínima de 70% para composição da nota; - atividades acadêmicas individuais, na proporção de até 30% (quando estas se fizerem necessárias) para a composição da nota.

Estão previstas como atividades acadêmicas:

- Elaboração de relatórios das aulas práticas
- Leitura e análise individual de um Artigo sobre ficha técnica de preparação
- Fichamento individual de um Texto sobre Frutas e seus pigmentos

Em consonância às normas institucionais, não obtendo média para aprovação a partir das três notas parciais, o discente automaticamente estará inscrito para realizar a prova substitutiva e, caso ainda não seja aprovado, mas tendo alcançado a média 4,0 (quatro), se submeterá à prova final.

ARTIGO CIENTÍFICO E TEXTO PARA ATIVIDADES ACADÊMICAS

PAULA, M.M.X; MACHADO, A.V; COSTA, R.O. **Branqueamento de frutas e legumes**: uma revisão bibliográfica. Revista de Brasileira de Agrotecnologia. Garanhuns, PE. Vol. 4, nº1, p. 06-09. Jan-Dez 2014.

AKUTSU, R.D.C. Et.al. **A ficha técnica de preparação como instrumento de qualidade na produção de refeições**. Campinas, SP. Vol.18 nº2. p. 277-279. 2005.

BIBLIOGRAFIA

BÁSICA

BENETTI, Gisele Bizon et al. **Manual de técnicas dietéticas**. São Caetano do sul São Paulo: Yendis, 2013. *E-book*

PHILIPPI, Sonia Tucunduva. **Nutrição e técnica dietética**. 2. ed., rev. e atual. Barueri, São Paulo: Manole, 2006.

WAYNE, Gisslen. **Culinária profissional**. Barueri, SP: Manole, 2012. *E-book*

COMPLEMENTAR

DOMENE, S. M. A. **Técnica dietética: teoria e aplicações**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011.

EVANGELISTA, J. **Alimentos: um estudo abrangente**. 13. ed. São Paulo: Atheneu, 2009.

FARROW, Joanna. **Escola de chefs**. Barueri, SP: Manole; Londres; Hamlyn, 2009. *E-book*

MAHAN, L.K.; ESCOTT-STUMP, S. **Krause: Alimentos, nutrição e dietoterapia**. 12. ed. São Paulo: Roca, 2010.

ORNELLAS, Lieselotte Hoeschl. **Técnica dietética: seleção e preparo de alimentos**. 8. ed., rev. e ampl. São Paulo: Atheneu, 2007.