



FACULDADE SANTA TEREZINHA - CEST  
COORDENAÇÃO DO CURSO DE NUTRIÇÃO  
PLANO DE ENSINO

**CEST: MISSÃO E VISÃO**

<b>Missão</b>	<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>
<b>Visão</b>	<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	HORÁRIO
	<b>Técnica Dietética I</b>	100h Teórica: 40h Prática: 60h	4º	MAT.

**EMENTA**

Técnica Dietética: conceitos e objetivos. Alimentos: conceito, classificação e características. Grupos de alimentos: valor nutritivo, caracteres organolépticos, objetivos e fases de preparo dos alimentos; seleção, quantificação e listagem de alimentos; terminologia, pesos e equivalentes; objetivos e fases; seleção, mensuração de alimentos; aquisição e conservação de alimentos; preparação de alimentos de origem animal e vegetal e sua utilização em dietas normais e especiais; cocção: processos e métodos, distribuição e avaliação de resultados.

**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:**

- Aplicar conhecimentos sobre identificação dos pesos e medidas de alimentos e preparações.
- Analisar as propriedades e mudanças químicas produzidas no alimento de acordo com o método de cocção empregado
- Elaborar dietas adequadas às características biológicas, socioeconômicas, culturais e psicossociais dos indivíduos.
- Identificar técnicas de preparo, conservação e as propriedades fundamentais dos alimentos.



## CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

### **UNIDADE I - - Apresentação da disciplina e prática (5h)**

1.1 Conceitos básicos em técnica dietética: grupos de alimentos, nutrientes, fatores anti-nutricionais, conceitos de biodisponibilidade de nutrientes.

1.2 Leitura de texto

### **UNIDADE II - Mensuração de Alimentos (10h)**

2.1 : “per capita”, porção, fator de correção, medidas caseiras

2.2 Prática: Apresentação do laboratório de Técnica Dietética: Conceito Requisitos básicos para um laboratório.

2.3 Métodos de medidas de alimentos

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

### **UNIDADE III - Características organolépticas dos alimentos (5h)**

3.1 Características sensoriais e indicadores de qualidade dos alimentos

3.2 prática: Determinação de índice de partes comestíveis e fator de conversão de diferentes alimentos.

### **UNIDADE IV - Métodos de cocção (5h)**

4.1 Transformações dos alimentos. Microondas, cocção a vapor, calor úmido e seco, assado, grelhado, a pressão. Modernos métodos de cocção

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

### **UNIDADE V - Carnes e derivados (10h)**

5.1 Composição química, modificações *pos mortem*, tipos, características de qualidade; Pré-preparo e preparo; Modificações nutricionais durante a cocção.

5.2 Prática: Tipos de cortes de carnes de distintas espécies; obtenção de caldos purínicos, ação do calor e do amaciamento enzimático sobre as carnes, mensuração, avaliação de rendimento e determinação dos “per capita” e cálculo do Valor Calórico Total e fator de correção das preparações elaboradas em classe.

5.3 Prática peixes, moluscos, crustáceos: preparações, cálculo de VCT, rendimento, “per capita” e fator de correção. Aplicação de análise sensorial.

### **UNIDADE VI – Leite e derivados (5h)**

7.1 Composição química, tipos, características. Modificações nutricionais durante a cocção.

7.2 Prática: Elaboração de preparações a base de leite, cálculos de rendimento, “per capita” e VCT. Elaboração de derivados de leite e entendimento das reações químicas produzidas. Análise sensorial dos produtos.

### **UNIDADE VII - Vegetais e frutas (10h)**

8.1 Classificação dos vegetais e frutos. Composição química, estudos dos pigmentos e propriedades funcionais dos frutos e vegetais. Modificações nutricionais durante a cocção

8.2 Prática de vegetais: Aplicação de diversos tratamentos de cocção em vegetais e repercussões sobre o rendimento, aumento de massa, pigmentos e textura dos mesmos. Estabelecimento de fator de correção, per capita e VCT destas preparações. Aplicação de análise sensorial. Demonstração dos tipos de cortes dos vegetais

8.3 Prática de frutas: Ação das Pectinas, identificação de pectinas em frutas, elaboração de geleia de frutas, doces.

Aplicação de análise sensorial.

### **UNIDADE VIII – Leguminosas (5h)**

9.1 Conceito, estrutura, classificação, qualidade do grão, valor nutritivo, fatores antinutricionais, variedade de feijão, soja.

9.2 Cocção das leguminosas, formas de preparação das leguminosas, rendimento das leguminosas.

### **UNIDADE IX - Ovos (8h)**

10.1 Composição química; Tipos; Características de qualidade; Pré-preparo e preparo; Modificações nutricionais durante a cocção. Estudo da estabilidade de espumas protéicas, emprego de ovos na elaboração de preparações

10.2 Prática: Identificação da estabilidade de espumas protéicas, emprego de ovos na elaboração de preparações.

#### **UNIDADE X – Óleos e gorduras (5h)**

12.1 Composição química; classificação, características de qualidade, modificações nutricionais durante a fritura de imersão; requisitos para obtenção de produtos de qualidade utilizando fritura de imersão.

12.2 Prática: Emprego de fritura de imersão e análise da qualidade dos óleos antes e após fritura, obtenção de fator de correção, “per capita”, VCT e análise sensorial dos produtos elaborados.

#### **UNIDADE XI – Cereais e derivados (8h)**

13.1 Morfologia, Composição química; classificação; derivados, Pré-preparo e preparo; Modificações nutricionais durante a cocção; Cereais como alimentos funcionais.

13.2 Prática: cocção de arroz para cálculos de porosidades rendimento, aumento de massa e volume, obtenção de medidas caseiras, per capita e VCT. Aplicação de análise sensorial.

13.3 Prática: Cocção de massas para cálculos de porosidades, rendimento, aumento de massa e volume, obtenção de medidas caseiras, per capita e VCT. Aplicação de análise sensorial.

#### **UNIDADE XIII – Açúcares e derivados (5h)**

14.1 Composição química, tipos de açúcares, edulcorantes, reações químicas durante o processamento. Produtos obtidos a partir de açúcares.

14.2 Cristalização e caramelização do açúcar; solubilidade, poder edulcorante. Fabricação de balas cristalinas e não cristalinas.

#### **UNIDADE XIV - Cardápios (15h)**

15.1 Fatores determinantes no planejamento

15.2 Estrutura de um cardápio

15.3 **Prática:** Seleção e aquisição de alimentos: Fator de correção; Per capita; Porção; Ficha de análise de cardápio – exercícios

15.4 **Prática:** Composição de Alimentos: utilização das tabelas de composição química dos alimentos; cálculo manual do valor nutritivo de preparações

15.5 Tipos de preparações e acompanhamentos.

15.6 Elaboração de um dos cardápios planejados.

#### **PROCEDIMENTOS DIDÁTICOS**

- Aulas expositivas e dialogadas de forma síncrona, com uso das ferramentas Classroom e Meet;
- Trabalhos individuais e em grupos;
- Formulários do Google® com questões de fixação dos conteúdos;
- Gamificação de conteúdos com uso das ferramentas Quis e Mentimeter®;
- Discussão de textos e artigos científicos;
- Aulas práticas em laboratório, com restrição do número de alunos por grupo e respeitando os protocolos de biossegurança e as medidas de distanciamento social;
- Tarefas formativas a serem realizadas pelos estudantes de modo síncrono e/ou assíncrono, pela Plataforma Google Educacional, por meio das ferramentas Classroom e Meet.

#### **TRABALHOS DISCENTES EFETIVOS – TDE’s**

TDE 1: Estudo dirigido: leitura e análise individual de um Artigo sobre Fator de Correção em Hortaliças – bibliografia indicada pelo docente (2h)

Elaboração de relatórios das aulas práticas (Características organolépticas dos alimentos e métodos de cocção) – bibliografia a critério do discente (6h)

TDE 2: Fichamento individual do texto: Plantas Alimentícias não convencionais (Pancs) – indicado pelo docente(2h)

Elaboração de relatórios das aulas práticas (Leite e derivados, Vegetais e frutas e Leguminosas) – bibliografia a critério do discente (6h)

TDE 3: Elaboração de relatórios das aulas práticas (Óleos e gorduras, cereais e derivados) – bibliografia a critério do discente (4h)



## RECURSOS DIDÁTICOS

Internet; Ferramentas da Plataforma Google Educacional; Quadro branco e Pincel; Aplicativos; Vídeos; Exercícios escritos; Estudos dirigidos; Discussão de textos e Artigos.

## 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; estudos dirigidos; demais atividades avaliativas correlacionadas aos objetivos da unidade de estudo.

Além dos aspectos qualitativos, serão observados critérios objetivos com base nas normativas institucionais:

- a) frequência mínima de 75% da carga horária da disciplina;
- b) 2 (duas) avaliações formais (provas), cada uma na proporção mínima de 70% para composição da nota;
- c) atividades acadêmicas individuais, na proporção de até 30% para a composição da nota, quando se fizerem complementar à prova.

As três notas parciais exigidas ao aluno, obedecendo a Resolução nº 015/2020 – CEPE, serão obtidas da seguinte forma: realização de 02 (duas) avaliações formais, das quais resultarão 02 (duas) Notas Parciais, sendo que, para constar no Sistema Acadêmico, a 3ª Nota Parcial será registrada a partir da repetição da maior nota dentre as notas obtidas nas 02 (duas) avaliações formais;

As 1ª e 2ª Notas Parciais, resultantes da primeira e da segunda avaliação formal, respectivamente, serão compostas pela junção da aplicação remota de um instrumento avaliativo (qualitativo ou quali-quantitativo) com a apuração da realização e devolutiva efetiva, pelo aluno, das atividades acadêmicas propostas pelo docente (síncronas e/ou assíncronas), desenvolvidas durante o período preparatório e antecedente à data da aplicação do instrumento avaliativo.

Dentre as atividades acadêmicas está prevista:

- a leitura e interpretação do artigo científico que subsidiarão uma produção textual a ser feita pelo aluno, individualmente, a partir de um tema ou questionamentos propostos pelo professor, com base no artigo indicado; essa produção terá peso de 30% na composição da nota da 1ª e 2ª avaliação.

A aplicação dos instrumentos avaliativos formais será feita por meio remoto e terá peso de, no mínimo, 70% (setenta por cento), na composição das Notas Parciais, da seguinte forma:

a) a avaliação quali-quantitativa será elaborada nos moldes da Resolução CEPE nº 072/2011 Consolidada e aplicada pela Plataforma MestreGR.

b) a avaliação qualitativa será realizada com base no instrumento avaliativo qualitativo Resenha crítica, conforme a Resolução nº 015/2020 e será realizada por meio da Plataforma Google Educacional.

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 quatro, se submeterá à prova final.

## ARTIGO CIENTÍFICO E TEXTO PARA ATIVIDADES ACADÊMICAS

GOES, V.F., VALDUGA, L., SOARES, B.M. **Determinação e Avaliação do Fator de Correção de Hortaliças em uma Unidade de Alimentação e Nutrição de Guarapuava – PR. UNOPAR Científica.** Ciências Biológicas e da Saúde. Londrina, PR. 2015; vol. 17, nº 4, pag.339-42  
Atividade – Estudo dirigido.

REGAZONE, A. V. Técnica dietética e aceitação das preparações *arroz e feijão* em restaurantes na cidade do Rio de Janeiro-RJ, Brasil. **Revista Demetra: Nutrição & Saúde.** Rio de Janeiro, 2012. Vol. 7, nº 2; pag. 97-106. Atividade - fichamento de resumo.



## BIBLIOGRAFIA

### Básicas

GONÇALVES, E. C. B. A. **Análise de alimentos**: uma visão química da nutrição. 3. ed. São Paulo: Varela, 2012.  
ORNELLAS, L. H. **Técnica dietética**. 3. ed. São Paulo: Atheneu, 2007.  
PHILIPPI, S. T. **Nutrição e técnica dietética**. 2. ed. São Paulo: Manole, 2006.

### Complementares

EVANGELISTA, J. **Alimentos**: um estudo abrangente. 3. ed. São Paulo: Atheneu, 2009.  
DOMENE, S. M. A. **Técnica Dietética: teoria e aplicações**. Rio de Janeiro, 2011.  
FRANCO, G. **Tabela de composição química dos alimentos**. São Paulo: Atheneu, 2012.  
MAHAN, L. K.; ESCOTT-STUMP, S. **Krause**: Alimentos, nutrição e dietoterapia. 12. ed. São Paulo: Roca, 2010.  
BENETTI, G. B. *et al.* **Manual de técnicas dietéticas**. 1º ed. São Caetano do Sul - São Paulo: Yends, 2014. E-book.