

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE – UNICENTRO.**  
**Campus Universitário de Guarapuava**  
**Setor de Ciências da Saúde – SES/G**  
**Departamento de Nutrição - DENUT.**

Curso: Nutrição  
Disciplina: Técnica Dietética  
C/H Semanal: 3/h

Série: 2ª  
Turno: Integral  
C/H total: 102h

Ano: 2010  
Código: 1592

## **EMENTA**

Conceituação da disciplina e sua aplicação nos diferentes campos de trabalho do nutricionista. Objetivos das aulas no Laboratório de Técnica Dietética. Regras a serem observadas no Laboratório de Técnica Dietética. Alimentos naturais, industrializados e preparação. Indicadores no preparo de alimentos: índice de conversão e índice de reidratação. Introdução à prática da experimentação com alimentos: teoria e prática. Método de cocção dos diferentes grupos de alimentos. Cocção pelo calor seco e úmido. Indicador de reidratação, conversão “Per capita”. Conversão de pesos e medidas.

### **I. OBJETIVOS:**

- Direcionar o estudo comportamental de cada tipo ou grupo de alimentos, frente à ação do calor, do frio, dos agentes de natureza ácida, alcalina e de enzimas;
- Viabilizar a escolha das técnicas de preparo e métodos de cocção adequados aos alimentos que atendam requisitos básicos de apresentação, aceitabilidade e com boas condições nutricionais;
- Avaliar as características organolépticas dos diferentes processos de preparo;
- Concluir sobre a aplicabilidade dietética;
- Comprovar na prática os melhores métodos de preparo dos alimentos para preservação dos nutrientes e das características organolépticas.

### **II. PROGRAMA**

- Estudo da Técnica Dietética: Definições, conceituação e importância da disciplina.
- Objetivos da preparação técnica dos alimentos.
- Definição e classificação dos alimentos e seus nutrientes.
- Noções básicas sobre macronutrientes.
- Conversão de calorias em alimentos.
- Porções: definição e correspondentes.
- Índice de parte comestível dos diferentes alimentos.
- Metodologia para pesos e medidas.
- Indicadores no preparo de alimentos.
- Métodos de cocção dos diferentes grupos de alimentos.
- Aquisição e seleção de alimentos.
- Uso de tabelas de composição química dos alimentos.
- Racionalização do trabalho no laboratório dietético.
- Operações técnicas de preparação dos alimentos, uso do calor úmido, seco e outras.
- Características e estruturação de cardápios.

#### **Programa Prático:**

- Medidas caseiras, pesos e volumes, fator de correção e conversão
- Leite: estudo e experimentações técnicas.
- Carnes: pré – preparo, amaciamento, cocção. Preparações culinárias da carne.
- Ovos: estrutura, modificações, propriedades e diferentes métodos de preparo.
- Leguminosas: estudos teóricos e experimentações técnicas.
- Hortaliças: estudos teóricos e experimentações técnicas.
- Cereais: estudos teóricos e experimentações técnicas.

- Frutas: estudo e experimentações técnicas.
- Gorduras: estudos teóricos e práticos.
- Açúcares e açucarados: estudos teóricos e práticos.
- Sopas, condimentos: estudos teóricos e práticos.
- Infusos e bebidas: estudos teóricos e práticos.
- Dietas de diferentes consistências.

### III. METODOLOGIA DE ENSINO

- Apresentação de subsídios científicos através de exposição dialogada, leitura e discussão de artigos científicos nacionais e internacionais;
- Leitura, interpretação e discussão de textos correlacionados;
- Aulas expositivas dialogadas com auxílio dos seguintes recursos: quadro de giz, retroprojetor e multimídia.
- Experimentações laboratoriais que permitam estudo detalhado dos alimentos de origem animal e vegetal.

### IV. FORMAS DE AVALIAÇÃO

A avaliação da disciplina consta de provas teóricas bimestrais individuais, apresentação de seminários em grupo, assiduidade e participação em aulas teóricas e práticas, relatórios das aulas práticas, discussão de artigos e estudos dirigidos.

### V. BIBLIOGRAFIA

#### 1. Básica

GRANT, D. et al. A combinação dos alimentos. 6 ed. Ground Editoras, 2006. 248 p.

GRAWFORD, A. M. Alimentos Seleção e Preparo. 2 ed. Editora Record, 1985.

HERVÉ, J. Um cientista na cozinha. São Paulo: Ática, 1996.

ORNELLAS, L. H. Técnica dietética, seleção e preparo de alimentos. 8 ed. São Paulo: Atheneu, 2007. 296p.

SÀ, N G. Nutrição e Dietética. 7 ed. Nobel, 1990, 174 p.

#### 2. Complementar

BOTELHO, R. A. Técnica Dietética – Manual seleção e preparo dos alimentos. Atheneu editora, 2005.

CONTI, L. Almanaque de Cozinha. São Paulo: Nova Cultural, 1994.

GOMENSORO, M.L. Pequeno dicionário de Gastronomia. 2 ed. Editora Objetiva, 2003. 432p.

MÉLISSON, J. Guia Prático da Cozinha Coletiva. Portugal: Edições Cetop, 1988. 171 p.

MITCHELL. Nutrição. 17 ed. Editora Guanabara, 1998. 737 p.

MOREIRA, M. A. Medidas caseiras no preparo dos alimentos. Goiânia: Editora AB, 2002. 130 p.

PINHEIRO, A.B.V. et al. Tabela para Avaliação de Consumo Alimentar em Medidas Caseiras. 5 ed. São Paulo: Atheneu, 2004.

PHILIPPI, S.T. Nutrição e Técnica Dietética. 2 ed. São Paulo: Manole, 2006. 390p.

PHILIPPI, S.T. Pirâmide dos Alimentos: Fundamentos básicos da nutrição. São Paulo: Manole, 2008.

SOUZA, T. C. Alimentos: Propriedades Físico-Químicas. Rio de Janeiro: Cultura Médica, 1991. 72 p.

TEICHMANN, I. M. Cardápios, Técnicas e Criatividade. Caxias do Sul: EDUCS, 2000.

VASCONCELLOS, F.; CAVALCANTI, E.; BARBOSA, L. Menu: Como montar um cardápio Eficiente. São Paulo: Roca, 2002.

YÉPEZ, J.A. A natureza cura. Petrópolis: Editora Vozes, 2004. 388 p.

ZABOTO, C. B. Registro fotográfico para inquéritos dietéticos. Goiânia: Unicamp, 1996.

#### Sites recomendados

[www.saude.gov.br](http://www.saude.gov.br)

[www.livrosdereceitas.com](http://www.livrosdereceitas.com)

[www.svb.org.br](http://www.svb.org.br)

[www.alimentos.senai.br](http://www.alimentos.senai.br)

[www.microbiotecnica.com.br](http://www.microbiotecnica.com.br)

[www.higienealimentar.com.br](http://www.higienealimentar.com.br)

**Aprovado em: 26/02/2010**

**Ata nº. 02/10**

**Vice-Chefe de Departamento:** \_\_\_\_\_  
**Paula Chuproski**

**Responsável pela disciplina:** \_\_\_\_\_  
**Renata Léia Demário Vieira**