

## Plano de Ensino

**Prof(a). MEIRE ZULMIRA BRAGA**

<b>Código</b> <b>N205</b>	<b>Disciplina</b> <b>TÉCNICA DIETÉTICA</b>	<b>Créditos</b> <b>4</b>	<b>Série</b> <b>3</b>	
<b>C.H. Teórica</b> <b>80</b>	<b>C.H. Prática</b> <b>0</b>	<b>C.H. Estágio</b> <b>0</b>	<b>C.H. Pesquisa</b> <b>0</b>	<b>C.H. Total</b> <b>80</b>
<b>Objetivos</b> OBJETIVO GERAL Compreender a importância da Técnica Dietética na manutenção do valor nutritivo e boas condições higiênico-sanitárias dos alimentos e aplicar cientificamente os conhecimentos adquiridos de forma a tornar a preparação dos alimentos econômica e sua apresentação estimulante do ponto de vista sensorial. OBJETIVO ESPECÍFICO Identificar e Elaborar os processos e métodos utilizados na cocção dos diferentes alimentos visando o aproveitamento das características sensoriais, princípios nutritivos e qualidade sanitária das diferentes preparações.				
<b>Ementa</b> Sistema de distribuição alimentar; pesos e medidas, per capita; receita padrão e fichas técnicas de preparações; elaboração e avaliação de cardápios; técnicas de corte, subdivisões e união, fator de correção (FC) e índice de conversão; operações térmicas; hortaliças, frutas, condimentos; leguminosas; cereais, massas e pães; ovos; leite e derivados; carnes e produtos cárneos; açúcares, doces, sobremesas, bebidas; óleos e gorduras. Indústria de alimentos. Métodos de conservação de alimentos: calor, frio, controle da umidade, defumação, adição de sal, uso da fermentação e adição de açúcar. Tecnologia dos produtos vegetais: frutas, hortaliças, cereais, raízes, tubérculos, grãos oleaginosos. Tecnologia dos produtos cárneos. Tecnologia de leite e derivados. Utilização de aditivos na produção e conservação de alimentos.				

## **Bibliografia Básica**

BOTELHO, Raquel Braz Assunção (org.); CAMARGO, Erika Barbosa (org.). Técnica dietética: pré-preparo e preparo de alimentos. 2.ed. São Paulo: Atheneu, 2012.

(Pearson)

ORNELLAS, Lieselotte H.; KAJISHIMA, Shizuko. Técnica dietética: seleção e preparo dos alimentos. 8.ed. São Paulo: Atheneu, 2006.

PHILIPPI, Sônia Tucunduva. Nutrição e técnica dietética. 2.ed. Barueri, SP: Manole, 2014.

## **Bibliografia Complementar**

PANSANI, Daniela Cristina (org.). Nutrição e dietética. São Paulo: Pearson, 2016.

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

REGGIOLLI, Márcia Regina. Planejamento estratégico de cardápios: para gestão em Unidades de Alimentação. 2.ed. São Paulo: Atheneu. 2010.

RODRIGUES, Viviane Belini (org.) Técnica dietética I. São Paulo: Pearson, 2016.

STURMER, Joselaine Silva. Reeducação alimentar: qualidade de vida, emagrecimento e manutenção da saúde. 11.ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2012.

**Como a disciplina se interliga com outros componentes curriculares (mínimo 100 caracteres)**

A disciplina Técnica Dietética se interliga com outros componentes, sendo assim, esta disciplina interliga com muitas outras disciplinas, dentre elas: Nutrição, Marketing e Ética profissional; Microbiologia dos alimentos, Nutrição Básica; Bromatologia e Tecnologia dos Alimentos Higiene e Inspeção Sanitária dos Alimentos, Nutrição do adulto e do idoso, Administração de unidades de alimentação e nutrição; Nutrição clínica; Nutrição materna, da criança e do adolescente; Nutrição no esporte; Educação nutricional

**Habilidades do Perfil do Egresso (mínimo 100 caracteres)**

- Especificar os diversos grupos de alimentos, suas equivalências de ordem nutricional e uso na culinária; - Diferenciar as principais técnicas de corte, subdivisões e união dos alimentos; - Conhecer os principais fatores de correção, cocção e índice de conversão; - Distinguir os diferentes métodos físicos, químicos e biológicos aplicáveis ao preparo dos alimentos; - Identificar as principais operações térmicas, transformações e perdas que os alimentos sofrem durante sua conservação, preparo e cocção;

**Competências do Perfil do Egresso (mínimo 100 caracteres)**

- Aplicar conhecimentos sobre a composição, propriedades e transformações dos alimentos e seu aproveitamento pelo organismo humano, na atenção dietética; - Planejar cardápios nutricionalmente equilibrados. - Planejar, gerenciar e avaliar unidades de alimentação e nutrição

**Como será desenvolvida a articulação teoria-prática? (mínimo 100 caracteres)**

Aulas práticas Visitas técnicas Através de aulas ministradas em sala de aula com aulas teórico-práticas. Os discentes são divididos em grupos de alunos (até 5 integrantes) e cada apresentação do assunto e após esse momento, os discentes realizam as atividades práticas.

**Quais os requisitos necessários para efetivo aprendizado da disciplina? (Detalhar os tópicos. Mínimo 50 caracteres)**

Cumprimento do Plano de Ensino. Frequência Cabe ao docente organizar e orientar as atividades propostas no plano de ensino, de maneira a se obter a melhor execução possível das atividades propostas.

**Como a disciplina pretende intervir e transformar a realidade local e regional? (mínimo 100 caracteres)**

Por meio da promoção e execução de ações que divulguem e fomentem informações que possibilitam ao indivíduo : - Estabelecer relações entre o emprego da tecnologia dos alimentos e suas implicações para a saúde pública; - Compreender os agentes químicas e físicos presentes nos alimentos submetidos à processos industriais. Promoção de eventos visando informar a população coerentemente sobre a dimensão nutricional do alimento, influenciando suas preferências, promovendo a educação nutricional.

**Quais laboratórios práticos serão utilizados? (mínimo 20 caracteres)**

-Laboratório de Técnica Dietética- Cozinha -Biblioteca -Sala de aula

**Como será fomentada a autonomia discente? (mínimo 100 caracteres)**

. Através de metodologias ativas, pelas quais o discente é estimulado a integrar o conteúdo planejado de forma antecipada e participar ativamente - Estímulo a leituras complementares para ampliar a visão do conteúdo proposto; - Estímulo à Produção científica e publicação: indicação de referencias complementares para atividades de pesquisa; - Utilização de conteúdos e exercícios complementares no ambiente virtual; - Avaliação de trabalhos de forma sistêmica e com sua participação direta.

**Quais as metodologias serão utilizadas no processo de aprendizagem? (mínimo 100 caracteres)**

Simulados Seminários. Visitas técnicas. Aulas interativas, nas quais o conhecimento é exposto ao aluno de acordo com um desenho didático planejado para adequar o meio de entrega ao conhecimento particular da disciplina. Na sala de aula a metodologia de entrega de conteúdo contempla, além dos conceitos e temáticas das aulas propriamente ditas, leitura de textos pertinentes ao assunto, hipertextos, links orientados, estudos de caso, , simuladores virtuais, simulados, biblioteca virtual etc. Quanto à metodologia de ensino, o docente é responsável por mediar o conteúdo e sua integralização, com vistas ao aprendizado cooperativo e colaborativo, norteando-se pelo incentivo à troca constante entre os atores envolvidos e à construção coletiva do conhecimento. Aulas teóricas e práticas. As aulas teóricas serão expositivas e ministradas com auxílio dos recursos didáticos disponíveis na universidade. As aulas Práticas possuem uma parte expositiva e uma parte experimental realizada pelos alunos no laboratório de Técnica Dietética;

## Como é o sistema de avaliação da disciplina?

Avaliação	Pontos	Habilidades e Competências Avaliadas (min. 50 caract.)
V1 (Detalhe os tópicos do programa da disciplina. Mínimo 50 caracteres)	10	TÉCNICA DIETÉTICA E LABORATÓRIO DIETÉTICO SELEÇÃO E PREPARO DE ALIMENTOS
V2 (Detalhe os tópicos do programa da disciplina. Mínimo 50 caracteres)	10	TÉCNICA DIETÉTICA APLICADA À DIETOTERAPIA PLANEJAMENTO DE CARDÁPIOS
VT (Detalhe os tópicos do programa da disciplina. Mínimo 50 caracteres)	10	DIETAS HOSPITALARES PREPARAÇÕES EM DIETAS QUE UTILIZAM ALIMENTOS PARA FINS ESPECIAIS
Atividade de Extensão (Descreva qual é a atividade e como ela se relaciona com as habilidades e competências da Disciplina. Mínimo 50 caracteres)	0	Trabalho interdisciplinar que abordará desenvolver visão científica do objeto da nutrição, da atuação profissional do nutricionista e do trabalho multidisciplinar Temas que poderão ser abordados: UTILIZAÇÃO INTEGRAL DOS ALIMENTOS E ANÁLISE SENSORIAL TÉCNICA DE PREPARO DE ALIMENTOS E A PALATABILIDADE DE DIETAS RESTRITIVAS PANC's - Plantas Alimentícias não Convencionais PRINCIPAIS FATORES ANTINUTRICIONAIS ELIMINADOS COM TÉCNICAS DE PREPARO ADEQUADAS CURSO : TÉCNICA DIETÉTICA APLICADA À DIETOTERAPIA OFICINAS E CURSOS SOBRE A UTILIZAÇÃO INTEGRAL DOS ALIMENTOS ( Público: comunidade local) SIMPÓSIOS COM O TEMA :ELABORAÇÃO DE CARDÁPIOS E FICHAS TÉCNICAS EM DIETAS COMPOSTAR POR ALIMENTOS PARA FINS ESPECIAIS ORGANIZAÇÃO DE MESAS REDONDAS
Atividade de Pesquisa (Descreva o objetivo final da atividade de pesquisa e como ela se relaciona com as habilidades e competências da Disciplina. Mínimo 50 caracteres)	0	Sugestões de temas de Pesquisa: 1 Estudo dos métodos de cocção associados a obtenção de melhores características sensoriais, para elaboração de fichas técnicas em dietas restritivas. 2. Estudo das técnicas de pré-preparo e preparo indicadas para manutenção do valor nutricional e dos atributos sensoriais dos alimentos

## Programa da Disciplina (distribuição do conteúdo por aula):

1. EQUIPAMENTOS E UTENSÍLIOS DO LABORATÓRIO - MÉTODOS DE MEDIÇÃO E PESAGEM
2. TÉCNICAS DE TRANSFORMAÇÃO DOS ALIMENTOS E ÍNDICES / CORTES
3. ELABORAÇÃO DE RECEITUÁRIO E FICHA TÉCNICA E NORMAS PARA ELABORAÇÃO E AVALIAÇÃO DE CARDÁPIOS
4. CEREAIS, MASSAS E PÃES: TIPOS, PER CAPITAS E FORMAS DE SELEÇÃO, AQUISIÇÃO E PREPARO - PARTE 1
5. CEREAIS, MASSAS E PÃES: TIPOS, PER CAPITAS E FORMAS DE SELEÇÃO, AQUISIÇÃO E PREPARO - PARTE 2
6. LEGUMINOSAS: TIPOS, PER CAPITAS E FORMAS DE SELEÇÃO, AQUISIÇÃO E PREPARO - PARTE 1
7. LEGUMINOSAS: TIPOS, PER CAPITAS E FORMAS DE SELEÇÃO, AQUISIÇÃO E PREPARO - PARTE 2
8. HORTALIÇAS: TIPOS, PER CAPITAS E FORMAS DE SELEÇÃO, AQUISIÇÃO E PREPARO - PARTE 1
9. HORTALIÇAS: TIPOS, PER CAPITAS E FORMAS DE SELEÇÃO, AQUISIÇÃO E PREPARO - PARTE 2
10. FRUTAS: CARACTERÍSTICAS, TIPOS, PER CAPITAS E FORMAS DE SELEÇÃO, AQUISIÇÃO E PREPARO - PARTE 1
11. FRUTAS: CARACTERÍSTICAS, TIPOS, PER CAPITAS E FORMAS DE SELEÇÃO, AQUISIÇÃO E PREPARO - PARTE 2
12. LEITE E DERIVADOS ÓLEOS E GORDURAS: CARACTERÍSTICAS, TIPOS, PER CAPITAS E FORMAS DE SELEÇÃO, AQUISIÇÃO E PREPARO - PARTE 1
13. LEITE E DERIVADOS ÓLEOS E GORDURAS: CARACTERÍSTICAS, TIPOS, PER CAPITAS E FORMAS DE SELEÇÃO, AQUISIÇÃO E PREPARO - PARTE 2
14. CARNES: CARACTERÍSTICAS, TIPOS, PER CAPITAS E FORMAS DE SELEÇÃO, AQUISIÇÃO E PREPARO - PARTE 1
15. CARNES: CARACTERÍSTICAS, TIPOS, PER CAPITAS E FORMAS DE SELEÇÃO, AQUISIÇÃO E PREPARO - PARTE 2
16. OVOS: CARACTERÍSTICAS, TIPOS, PER CAPITAS E FORMAS DE SELEÇÃO, AQUISIÇÃO E PREPARO
17. AÇÚCARES: CARACTERÍSTICAS, TIPOS, PER CAPITAS E FORMAS DE SELEÇÃO, AQUISIÇÃO E PREPARO DE AÇÚCARES E ADOÇANTES E BEBIDAS E INFUSOS
18. CALDOS, MOLHOS E SOPAS: CARACTERÍSTICAS, TIPOS, PER CAPITAS E FORMAS DE SELEÇÃO, AQUISIÇÃO E PREPARO - PARTE 1
19. CALDOS, MOLHOS, SOPAS E ERVAS: CARACTERÍSTICAS, TIPOS, PER CAPITAS E FORMAS DE SELEÇÃO, AQUISIÇÃO E PREPARO - PARTE 2
20. TÉCNICA DE REFRIGERAÇÃO, CONGELAMENTO E DESCONGELAMENTO

## Autonomia Discente:

### Sugestão de Periódicos

- #1 <https://www.teknisa.com/tecfood-alimentacao-comercial/>
- #2 <https://nutrium.io/pt-br>
- #3 Revista Nutrição em Paula
- #4 Revista Saúde em Foco
- #5

### Sugestão de Artigos

- #1 VITÓRIA, A. G. et al. Conhecimentos, atitudes e práticas de segurança alimentar de manipuladores de alimentos: um estudo transversal em cozinhas de escolas no Espírito Santo, Brasil. BMC Public Health, Espírito Santo, v. 21, n. 349, p. 2-10, 2021
- #2 NASCIMENTO, E. S.; et al. Práticas de higiene alimentar e fatores associados entre manipuladores de alimentos e nutrição - RECIMA21 - Revista Científica Multidisciplinar, v.2, n.7, 2021
- #3 MENDES, K. A. et al. Ficha técnica de preparo (FTP): uma ferramenta de padronização para novos produtos à base de pescado. XXV Congresso Brasileiro de Ciência e Tecnologia de Alimentos. FAURGS, Gramado, 24 a 27 de out., 2016.
- #4 LEONARDI, J.G.; AZEVEDO, B. M. Métodos de conservação de alimentos. Revista Saúde em Foco, v. 10, 2018
- #5

### Sugestão de Vídeos do Youtube (colocar descrição e URL)

- #1 [https://www.youtube.com/watch?v=QloL9\\_kTerI](https://www.youtube.com/watch?v=QloL9_kTerI) - Cortes do contrafilé
- #2 <https://www.youtube.com/watch?v=dXHHUd-aXL4> Processo de parboilização arroz
- #3 [https://www.youtube.com/watch?v=fd2s5Ga4\\_hw](https://www.youtube.com/watch?v=fd2s5Ga4_hw) Qual a diferença entre LEITE PASTEURIZADO e UHT?
- #4
- #5

## **Sugestão de Temas de Pesquisa**

- #1 Estudo dos principais métodos de cocção e elaboração de fichas técnicas
- #2 Estudo das técnicas de pré-preparo e preparo indicadas para manutenção do valor nutricional e dos atributos sensoriais dos alimentos
- #3 Desenvolvimento de receitas funcionais adaptadas a demandas nutricionais específicas
- #4 Técnica de preparo de alimentos e a palatabilidade de dietas restritivas
- #5 Utilização de PANC's - Plantas Alimentícias não Convencionais na alimentação

## **Sugestão de Atividades Complementares**

- #1 Leitura e discussões de artigos sobre técnica dietética aplicada à dietoterapia
- #2 Leitura e discussões de artigos sobre análise sensorial de preparações utilizadas em dietas restritivas
- #3 Leitura e discussões de artigos sobre fichas técnicas de preparo
- #4 Leitura e discussões de artigos sobre análise sensorial de preparações utilizadas em dietas restritivas
- #5 Leitura e discussões de artigos sobre técnica dietética aplicada à dietoterapia