

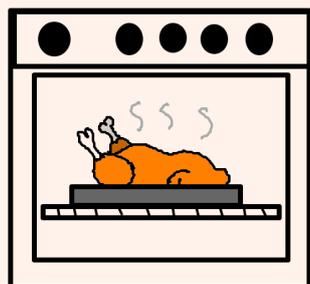
# Métodos de cocção dos alimentos 1,2

*Cocção é a transferência de calor para o alimento a partir de uma dada fonte combustível e que irá acarretar em alterações da sua estrutura química.*



## A cocção pode ocorrer pelos seguintes métodos:

1) **CALOR SECO:** não há meio aquoso para a cocção. O alimento sofre desidratação, concentram-se as substâncias extrativas dos alimentos, favorecendo seu sabor.



- **Exemplos:** refogar, assar, grelhar, saltear, fritar.
- \* *Necessário ter atenção quanto ao tempo e temperatura aos quais o alimento será exposto para máxima preservação do seu valor nutricional.*

2) **CALOR ÚMIDO:** a cocção ocorre em meio aquoso. O alimento sofre hidratação e dissolvem-se os nutrientes. A dissolução será maior conforme a quantidade de água e tempo de cocção.

- **Exemplos:** fervura, vapor, escalfar.



3) **CALOR MISTO:** combinação do calor seco e calor úmido. Primeiramente, concentram-se as substâncias extrativas dos alimentos e em seguida, dissolvem-se em meio aquoso.

- **Exemplos:** ensopar, guisar.

**Referência 1:** ORNELAS, L. H. Técnica dietética: seleção e preparo de alimentos. 8ª edição. Atheneu, 2007. 296 p.



*O ideal é utilizar o método que dê mais sabor aos alimentos, mantendo elevado teor de nutrientes, portanto, prefira o calor úmido ou misto, e no caso de utilização do calor seco, prefira métodos de menor tempo de exposição a temperaturas elevadas.*



### **COCÇÃO DAS PROTEÍNAS ANIMAIS SOB ALTAS TEMPERATURAS OU EM CARVÃO:**

Assados, frituras, grelhados e churrasco são formas de cocção que podem ocasionar a formação de substâncias nocivas como as aminas heterocíclicas ou os hidrocarbonetos aromáticos policíclicos, considerados mutagênicos ([Boletim SETAN/PRAE nº10/2021](#)).



### **DEFUMAÇÃO 3,4**

A defumação ocorre pela exposição de alimentos à fumaça produzida pela combustão de determinadas madeiras, tais como o carvalho, bétula, mogno e a noqueira. Tem o objetivo de desenvolver sabor e aromas específicos e de melhorar o efeito conservante. Além disso, a fumaça tem ação bacteriostática e bactericida.

No processo de produção de fumaça, o método mais utilizado é a câmara de defumação, com a queima lenta da serragem úmida, sem produzir chama. A densidade de fumaça determina o tempo pelo qual o produto deve ser defumado para atingir o grau desejado de defumação.

#### **A defumação envolve três etapas:**

- 1- Secagem, que remove a umidade superficial da carne;
- 2- Defumação propriamente dita, em que a fumaça é aplicada;
- 3- Cozimento da carne.

As substâncias presentes na fumaça do processo de defumação, podem provocar o surgimento de câncer de intestino (cólon e reto).

Portanto seu consumo deve ser moderado e eventual.



## E quanto ao micro-ondas? <sup>5</sup>

No seu interior é gerada uma onda eletromagnética que é irradiada por um ventilador para o compartimento onde estão os alimentos.

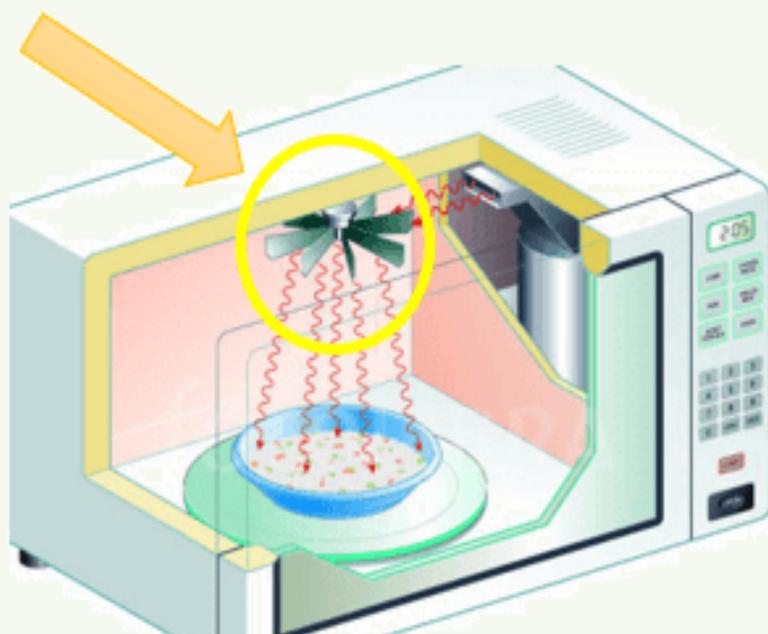
Por meio do processo de ressonância (vibração), essa onda é absorvida pelas partículas de água existentes nos alimentos; a energia absorvida aumenta a vibração das partículas, produzindo o aquecimento dos alimentos.

As micro-ondas têm alta capacidade de penetração, o que possibilita o cozimento por dentro e não a partir da superfície, como ocorre nos fornos convencionais.

Além disso, elas não fazem vibrar as moléculas de vidro ou plástico, porém, com o tempo de exposição, o alimento quente aquece o recipiente. (Veja mais no [Boletim SETAN/PRAE nº09/2021](#)).



### VENTILADOR DISPERSOR DE ONDAS



**EQUIPE SETAN/PRAE: Lidia Araújo, Lidiane Pessoa, Luciana Cardoso e Priscila Maia.**  
**CONTATO: [nutricao.prae@unirio.br](mailto:nutricao.prae@unirio.br)**

