



UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO – UNIRIO
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
ESCOLA DE NUTRIÇÃO

PROGRAMA DE DISCIPLINA

CURSO: Bacharelado em Nutrição

DEPARTAMENTO: Nutrição Fundamental

DISCIPLINA: Técnica Dietética I **CÓDIGO:** SNF 0055

CARGA HORÁRIA: 90 horas **CRÉD. TEÓR.:** 2 **CRÉD. PRÁT.:** 2

PRÉ-REQUISITOS: Estudo Experimental dos Alimentos.

EMENTA

Operações fundamentais da preparação dos alimentos básicos e produtos alimentícios: seleção e preparo. Rendimento dos alimentos: fator de correção, índices de rendimento, de cocção e outros; ênfase na prática de laboratório

OBJETIVOS DA DISCIPLINA

Demonstrar a importância do planejamento de cardápios e sua operacionalização nos diversos campos de aplicação profissional aplicando os métodos físico-químicos, biológicos e sensoriais ao pré-preparo e preparo dos alimentos, considerando as transformações e perdas que os mesmos sofrem durante os referidos processos.

METODOLOGIA

A disciplina será ministrada através de aulas expositivas, práticas em laboratório específico de técnica dietética, visitas técnicas e seminários; elaboração de relatórios e exercícios prático- teóricos.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

Unidade I-Dietética

I.1- Definições

I.2- Importância e Objetivos

I.3- Aplicação e Evolução

Unidade II-Alimentos

- II. 1- Características físicas e organolépticas dos alimentos in natura e processados
- II. 2- Safra
- II-3-Classificação comercial dos produtos “In Natura” e industrializados
- III-1- Critérios da Dietética: Quantitativo, Seletivo, Individual e Econômicos
- III-2- Aplicabilidade das Leis da Alimentação
- III-3-Terminologia
- III-4-Preparações

Conceito

Tipos de Preparações

B.1) Conforme a finalidade

B.2) Conforme a natureza dos alimentos:

Carnes-Ovos-Leite-Hortaliças –Frutos- Leguminosas-Cereais

B.3) Conforme os diferentes aspectos e tipos de cardápios para coletividades saudáveis

Composição de refeições e de cardápios:

Dietas e Refeições: Conceitos

Cardápio: conceito, estrutura, análise e elaboração.

Densidade

Enriquecimento de preparações

IV- Etapas do processo de preparação dos alimentos

IV. 1- Pré- preparo

Conceito

Tipos

Fator de correção

Adequação às preparações

Peso líquido

Peso líquido total

Peso bruto total

Per capita bruto

IV. 2- Preparo

Conceito

Comportamento Térmico: Índices de concentração, de absorção e perda térmica.

Fator de Cocção

Rendimento

Porção

AVALIAÇÃO

Provas Escritas
Provas Práticas

BIBLIOGRAFIA

Bibliografia Básica

ORNELAS, L. H. **Técnica Dietética**. São Paulo: Atheneu, 2007.

SILVA, S. M. C. S. da. **Cardápio: guia prático para a elaboração**. Editora Atheneu/ CENTRO UNIVERSITÁRIO SÃO CAMILO, São Paulo, 2002.

NUCLEO DE ESTUDOS E PESQUISAS EM ALIMENTAÇÃO- NEPA. **Tabela Brasileira de Composição de Alimentos – TACO**. Versão 2- segunda Edição, Campinas, 2006.113p.

Bibliografia Complementar

FAUSTO, M.A.; **Planejamento de dietas e da alimentação**. Ed. Revinter Ltda,137p. Rio de Janeiro, 2003

FENNEMA, O. R **Introducción a la ciencia de los alimentos**, Barcelona: Reverté. 2010, v. 1, p. 139- 142

COELHO, Therezinha – **Alimentos – propriedade físico químicas**. Rio de Janeiro, Ed. Cultura Médica, 2º edição, 2001

COENDERS, A **QUÍMICA CULINÁRIA**- Estudio de lo que les sucede a los alimentos antes, durante y después de cocionados. Zaragoza: Ed. Acribia, S. A .1996. 290 p

FRANCO, G. **Tabela de composição química dos alimentos**, 9 ed., Rio de Janeiro: Atheneu, 1999

MENDEZ , M.H.M.; DERIVI, S.C.N.; RODRIGUES, M.C.R.; FERNANDES, M. L. **Tabela de composição dos alimentos- amiláceos, cereais e derivados, frutas, hortaliças, leguminosas, nozes e oleaginosas**. Niterói: EDUFF, 1995.41p

MEZOMO, I.F.B. **OS SERVIÇOS DE ALIMENTAÇÃO: PLANEJAMENTO E ADMINISTRAÇÃO**. Ed. Manole,5ª. Ed. Barueri, São Paulo, 2002

NATIONAL RESEARCH COUNCIL (USA) **Recommended dietary allowances**.10 ed., Washington, D. C.; National Academic Press, 1989. 284p

WANDELLI, M.M.M.A.;Guia Prático para Elaboração de cardápios: **Tabela De Conversão Medidas Caseiras- Peso/Volume Para Avaliação de Consumo**. UNIRIO, Ed. Armazém das Letras , 1ª. ed. Rio de Janeiro, 2003.

Assinatura do Professor: _____

Lucilia da Gloria Afonso Caldas

