

Técnica Dietética

Professora Vanuza Neres Pacheco Carluccio

Grupos Alimentares

- ❑ A Alimentação de pessoas sadias ou doentes é intimamente impactada com a escolha dos alimentos e tipo preparação utilizada na produção dos mesmos de modo a conservar todas as suas propriedades nutricionais fundamentais para a nutrição celular do corpo humano.

Grupos Alimentares (ovos)

- ❑ O ovo é um corpo unicelular e são classificados quanto ao: peso, qualidade, estrutura e valor nutricional. Eis um dos alimentos bastante versátil, pode ser consumido puro ou ser usado como acompanhamento ou como ingrediente de diversas preparações:

Acompanhamento das preparações: bife a cavalo (bife com um ovo frito em cima), bife a camões (bife com dois ovos fritos, carne recheada com ovos cozidos).

Grupos Alimentares (ovos)

- ❑ **Puro ou combinado:** ovo quente, cozido, frito, mexido, poché, fritada, omelete e gemada.
- ❑ Ovos são fontes de proteínas, vitamina A, D e vitaminas do complexo B.
- ❑ Cerca de 5% da gordura dos ovos é colesterol. A gema é composta de 34% de gordura, 16% de proteína e 50% de água.
- ❑ A clara é composta de 10% de proteína e 90% de água.

Função dos ovos nas preparações

- ❑ Espessar, Crescer e aerar;
- ❑ Cobrir e envolver;
- ❑ Conferir cor, brilho e sabor;
- ❑ Vedar, Decorar, Unir .

Grupo Alimentar (leite)

- ❑ Segundo Silva e Mura (2011) o leite é o produto da obtido das glândulas mamarias dos mamíferos, composto de proteína, gorduras, minerais, vitaminas. O valor nutricional vai variar de acordo com a espécie do animal e alimentação do mesmo.
- ❑ A caseína a principal proteína do leite compõe 85% dele e a mesma precipita-se por ação enzimática ou por diminuição do pH, conferindo ao leite textura para dar origem a muitos produtos/derivados.

Aplicação do leite na técnica dietética

- ❑ O leite é o ingrediente responsável por conferir sabor, cor, maciez, umidade e cremosidade aos alimentos. Podendo ser utilizado em preparações não ácidas (arroz doce e mingaus) e sopas e cremes.
- ❑ Também é usado como ingrediente de bolos, purês, suflês, molho branco e massas. O consumo pode ser de forma direta acompanhado ou não a outros alimentos: leite puro, leite com açúcar, leite com achocolatado, com café, com chá, com frutas e com sorvete.

Nutrientes do Leite

Nutrientes do leite	Tipos/características
Proteína	Lactoalbumina, lactoglobulinas, albumina e caseína.
Carboidrato	Lactose= glicose+galactose.
Lipídio	Triacilgliceróis com ácidos graxos saturados e insaturados, fosfolipídio e colesterol.
Vitaminas e minerais	As hidrossolúveis (riboflavina e lipossolúveis (vit. A e D). Minerais: cálcio, magnésio, potássio e sódio.

Carnes na técnica dietética

Principais características a serem observadas nas carnes

Carne bovina: a cor normal e vermelho vivo e o odor adequado, carnes com coloração arroxeada, acinzentada ou esverdeada com odor forte e desagradável, não deve ser usada na alimentação.

Aves: são de pele clara coloração entre o amarelo e o branco, cor homogênea sem manchas e de consistência elástica e úmida.

Carnes na técnica dietética

Principais características a serem observadas nas carnes

Peixes: deve apresentar consistência firme, não amolecida e nem pegajosa, coloração branca ou levemente rosada, brilhante. A carne deve estar úmida, firme, elástica e lisa, olhos inteiros, úmidos, brilhantes e salientes.

Cocção de carne na técnica dietética

As temperaturas de cocção utilizadas são:

Para carnes ao ponto: 60 a 70 graus;

Para carnes bem passadas: 70 a 80 graus;

Para carnes muito bem passadas: 80 a 90 graus.

Grãos na técnica dietética

Os grãos ou sementes são classificados em:

- ❑ Oleaginosas: soja ou amendoim;
- ❑ Grãos: feijão, lentilha, ervilha e fava.
- ❑ As leguminosas são ricas em minerais como ferro, zinco e potássio, bem como vitaminas do complexo B, ácido fólico e tem na sua composição 50% de carboidrato.

Grãos na técnica dietética

Fatores que podem interferir no processo de cocção:

- ❑ **Período de armazenamento:** quanto maior o tempo de armazenamento, mais difícil é a cocção do grão, devido a perda da umidade.
- ❑ **Variedade da leguminosa:** ervilhas e lentilhas secas são mais tenras e levam a menos tempo para cozinhar do que o grão de bico.

Grãos na técnica dietética

Fatores que podem interferir no processo de cocção:

- ❑ Presença de minerais na água de cozimento:** o grão fica endurecido, dificultando, portanto a cocção.
- ❑ Temperatura e grau de umidade local de armazenamento:** quanto maior a temperatura e menor a umidade local, maior será a perda de umidade, dificultando a cocção do grão.

REFERÊNCIAS

NEPA (NÚCLEO DE ESTUDOS E PESQUISAS EM ALIMENTAÇÃO). **Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO)** 1ª ed. Campinas: NEPA – UNICAMP, 2004.

PHILIPPI, Sonia Tucunduva. **Tabela de Composição de Alimentos:** Suporte para decisão nutricional. 2. ed. São Paulo: Coronário, 2002.

SILVA, Sandra M. Chemin S. Da; MURA, Joana D'arc Pereira. **Tratado de Alimentação, Nutrição e Dietoterapia.** 2. ed. São Paulo. Editora Roca, 2011.

ORNELAS, L. H. **Técnica dietética.** 3. ed. São Paulo: Atheneu, 2007.



Obrigada!

Nutricionista Vanuza Neres Pacheco Carluccio

Instagram: @nutrivanuzacarluccio

Google: Vanuza Carluccio