

Técnica Dietética

Professora Vanuza Neres Pacheco Carluccio

Ficha técnica de preparo

- ❑ **A Ficha técnica de preparo dos alimentos (FTPD)**
- ❑ A FTPD é destinada ao registro dos componentes e das quantidades per capita das preparações, fatores de correção das técnicas culinárias e dietéticas empregadas, do custo direto e indireto e do cálculo de nutrientes.

Ficha técnica de preparo

- ❑ A ficha técnica é um instrumento de controle, que beneficia todo processo de produção, facilitando o trabalho do técnico responsável e permitindo o controle do valor nutricional das refeições oferecidas na unidade de alimentação e nutrição.

Dados da ficha técnica de preparo

- ❖ Quantidade de cada ingrediente: em medidas caseiras, peso bruto e peso líquido.
- ❖ Rendimento em peso preparado, número de porções e peso por porção;
- ❖ Densidade energética;
- ❖ Descrição do modo de preparo;
- ❖ Análise sensorial;
- ❖ Custo total e custo por porção.

Padronizar Receitas

Padronizar receitas é necessário para:

- ☐ Relaciona a quantidade de ingredientes de forma a identificar, coibir o mau uso, o desperdício e o fruto.
- ☐ Permite a liberação de produtos do estoque sendo bem utilizada para cálculo de custos e compras.
- ☐ Tornar a previsão de consumo e compras mais confiável e preciso.

Açúcares

- ❑ Açúcar é o termo empregado para designar os carboidratos mais simples incluindo aos monossacarídeos e os dissacarídeos, sendo que na alimentação o mais comum é a sacarose.
- ❑ O açúcar é fonte de energia, e ao melado e melaço atribui-se a condição rica em ferro e pequenas quantidades de cálcio e vitaminas do complexo B.

Açúcares

- ❑ A principal função do açúcar é conferir o sabor doce aos alimentos, mas também atua como amaciador e caramelizador.
- ❑ Contribui para a aparência, textura, sabor e a estabilidade dos produtos. Atua como substrato para leveduras na fermentação e conservante.
- ❑ Os açúcares podem ser consumidos de maneira direta adoçando bebidas ou indiretamente como ingrediente de várias preparações.

Tipos de açúcares

Edulcorantes Artificiais e Naturais

Os adoçantes também conhecidos com edulcorantes são divididos em:

- ❑ Artificiais (sacarina, ciclamato, acessulfame k, aspartame).
- ❑ Naturais (sorbitol e manitol, estevia, sucralose).

Tipos de açúcares

Edulcorantes Artificiais e Naturais

Os adoçantes também conhecidos com edulcorantes são divididos em:

- ❑ Artificiais (sacarina, ciclamato, acessulfame k, aspartame).
- ❑ Naturais (sorbitol e manitol, estevia, sucralose).

Tipos de açúcares

- ❑ **Artesanal:** mascavo e rapadura.
- ❑ **Demerara:** açúcar não clarificado e de cristais grandes que não são lavados durante a centrifugação, ficando assim recobertos por uma película.
- ❑ **Cristal:** açúcar branco de usina. Comercializado com nomes de cristal especial.

Tipos de açúcares

- ❑ Refinado é obtido pelo reprocessamento de açúcar demerara ou cristal de baixa qualidade e se subdivide em refinado granulado e amorfo.
- ❑ Mel é elaborado pelas abelhas a partir do néctar das flores. É composto de 40% de frutose, 45% de glicose e 25 de sacarose, além de conter vitaminas do complexo B e ferro.

REFERÊNCIAS

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

MAHAN, L. K.; RAYMOND, L. J. **Krause**: Alimentos, nutrição e dietoterapia. 14^a edição. Rio de Janeiro: Elsevier, 2018.

MEZOMO, Iracema de Barros. **Os Serviços de Alimentação**: Planejamento e Administração. São Paulo: Editora Manoel, 2015.

ORNELAS, L. H. **Técnica dietética**: seleção e preparo de alimentos. 8. ed. rev. e ampliada. São Paulo: Atheneu, 2007.



Obrigada!

Nutricionista Vanuza Neres Pacheco Carluccio

Instagram: @nutrivanuzacarluccio

Google: Vanuza Carluccio