DISCIPLINA:Técnica Dietética

PROFESSOR (A):

Vanuza Neres Pacheco Carluccio





ROTEIRO DA APA PARA O DISCENTE







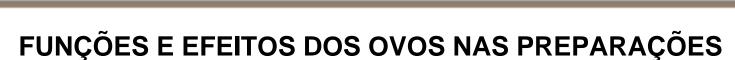
TÉCNICA DIETÉTICA

ORIENTAÇÕES GERAIS



- 1. Todos os campos do Formulário Padrão deverão ser devidamente preenchidos;
- 2. Esta é uma atividade individual. Caso seja identificado plágio, inclusive de colegas, a atividade será zerada;
- 3. Cópias de terceiros como livros e internet, sem citar a fonte caracterizam-se como plágio, sendo o trabalho zerado;
- 4. Ao utilizar autores para fundamentar seu Projeto Integrador, os mesmos devem ser referenciados conforme as normas da ABNT;
- 5. Ao realizar sua atividade, renomeie o arquivo, salve em seu computador, anexe no campo indicado, clique em responder e finalize a atividade;
- 6. Procure argumentar de forma clara e objetiva, de acordo com o conteúdo da disciplina.

Formatação exigida: documento Word, Fonte Arial ou Times New Roman tamanho 12.



POR QUE PRECISO APRENDER ISSO?



Como estudamos, ovos é 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;

Puro ou combinado: ovo quente, cozido, frito, mexido, poche, fritada, omelete e gemada.

Ingrediente de preparações: tem diversas funções exemplificadas abaixo:

Preparações	Função dos ovos
Cremes, mingau, sopa e molhos	Espessar
Pães, suflês e musses	Crescer e aerar
Bife e frango à milanesa	Cobrir e envolver
Superfície de pães e tortas	Conferir cor, brilho e sabor
Pasteis e tortas	Vedar
Ovo inteiro, picado, ralado	Decorar
Bolos pudins e flan	Unir

As proteínas do ovo estão na clara e na gema, que equivalem a cerca de 59 a 30% do peso total do ovo. Sendo assim com esta prática teremos dois objetivos específicos

OBJETIVOS:

- Avaliar as diferentes funções dos ovos nas preparações;
- Avaliar os efeitos dos diferentes métodos de cocção sobre os ovos;
- Entender sobre os tipos de planos existentes em um diedro e como é realizado o rebatimento dos planos;
 - Capacitar o (a) aluno (a) a desenvolver modelos no 1º e no 3º diedro.



AMBIENTE DA PRÁTICA



Caro (a) aluno (a),

Na presente atividade prática, você irá testar as diferentes reações que o método de cocção exerce sobre este alimento.

Portanto, prepare bem o ambiente da cozinha da sua casa, ela será seu laboratório de cocção. Deixe os ingredientes todos separados para cada etapa, de modo a facilitar a execução e evitar contaminação cruzada.

Respeite o tempo e quantidade bem como temperatura da água descrita para cada técnica aplicada, e vá observando cada reação e anotando.



EMBASAMENTO TEÓRICO



O ovo é um corpo unicelular, formado no ovário ou oviduto, compõe-se de protoplasma, vesículas germinativas e envoltórios. É o alimento natural, equilibrado e mais barato, contendo proteínas, aminoácidos, gorduras, vitaminas, minerais. A clara é uma solução que deve ser límpida e a gema deve ser translucida consistente e centralizada no meio da clara. Nas preparações culinárias, devemos observar algumas especificações básicas deste alimento:

- Esfriar rapidamente após a cocção (para evitar a ação do sulfeto de ferro que provoca a camada escurecida na gema);
- Não acrescentar ovos a misturas quentes, para não talhar. Espere esfriar ou vá adicionando pequenas quantidades;
- Incorporar a clara em neve com outros ingredientes somente no último momento, com movimentos suaves;
- Utilizar somente a clara em preparações à milanesa (pois a cobertura fica mais crocante e a gordura espirra menos durante a fritura;
- Sempre verificar os ovos um a um, antes de acrescentá-los a preparações (podem estar alterados e comprometer a receita). Nunca quebrar os ovos sobre os outros ingredientes;
- Cortar ovos cozidos em rodelas fica mais fácil se a faca antes ser mergulhada em água quente;
 isso impede que os ovos esfarelem;
- Acrescentar sal ao fritar um ovo, pois isso acelera a coagulação de proteínas;
- Acrescentar ácido (limão, vinagre na água de cocção de ovos poche, pois acelera coagulação de proteína;
- Evite a cocção excessiva do ovo, pois as proteínas da clara contem ácidos de enxofre, que, submetidos a altas temperaturas, liberam gás sulfeto de hidrogênio, causando odos desagradável e coloração esverdeada ao redor da gema;
- O armazenamento dos ovos podem ser de 2 a 4 semanas a cinco graus, desde que protegidos do sol e do calor:
- A lavagem da casca do ovo deve ser feita no momento que for usar. A cloração dos ovos em





cloro por 5 minutos diminui a contaminação por microrganismos, seguida de lavagem e remoção do cloro;

 Na seleção dos ovos, priorizar aqueles que apresentam casca sem manchas e resistentes com peso regular. Devem estar limpos, íntegros, no prazo de validade, com conservação e armazenamento que não propiciem contaminação cruzada.

OBS: REFERÊNCIA PÁGINA 08 E 09 - APOSTILA.



RECURSOS UTILIZADOS



Materiais de consumo:	
Descrição	Observação
02 Litros de água	Material a ser fornecido pelo aluno
08 ovos	Material a ser fornecido pelo aluno
02 limões	Material a ser fornecido pelo aluno
01 faca	Material a ser fornecido pelo aluno
01 fogão	Material a ser fornecido pelo aluno
04 pratos	Material a ser fornecido pelo aluno
01n escumadeira	Material a ser fornecido pelo aluno
02 colheres de sopa	Material a ser fornecido pelo aluno
01 pacote de orégano	Material a ser fornecido pelo aluno
03 canecas 02 litros	Material a ser fornecido pelo aluno
01 frigideira	Material a ser fornecido pelo aluno
01 panela funda pequena	Material a ser fornecido pelo aluno
Software/aplicativo/simulador	

Sim () Não (X)

Em caso afirmativo, qual?

Pago () Não Pago ()

Tipo de Licença: Não se aplica

Descrição do software/aplicativo/simulador:

Caso não seja necessário o uso do recurso, preencher com *Não se aplica (NSA)

Kit Laboratório individual de atividade prática

Sim () Não (x)

Em caso afirmativo, qual?

Pago () Não Pago ()

Tipo de Licença: Não se aplica

Descrição dos materiais do kit:

Caso não seja necessário o uso do recurso, preencher com *Não se aplica (NSA)



ATENÇÃO: SAÚDE E SEGURANÇA



Ao realizar a prática, separe um espaço organizado, limpo e arejado e sem circulação de muitas pessoas no momento da prática.

Utilize todos os equipamentos de segurança necessários: touca, sapatos fechados e avental ou jaleco e mantenha cabelos presos

Tome muito cuidado na manipulação, principalmente quando for manusear a água quente, para não correr risco de queimaduras. Por isso, prepare bem o ambiente como se fosse o laboratório de técnica dietética, todos os cuidados são fundamentais.



O QUE PRECISO FAZER NESSA ATIVIDADE PRÁTICA?



ATENÇÃO A CADA ETAPA: USAR DOIS OVOS PARA CADA MÉTODO

1.OVO QUENTE: Deve ter clara mole, coagulada ou parcialmente coagulada e gema liquida ou semilíquida

Método 1: começar com água fria. Coloque o ovo numa panela e cubra com; água fria. Esquente a água até o ponto de fervura e retire a panela do fogo. Deixe o ovo n água quente de 2 a 0 minutos;

Método 2: comece com a água quente. Esquente a água até a temperatura de início de fervura. Coloque o ovo na água e cozinhe em fogo baixo por 03 a 06 minutos;

Método 3: Comece com a água fervendo. Coloque o ovo numa panela e derrame sobre eles água em ebulição até alcançar 2 cm acima dos ovos. Cubra e deixe o ovo na água por 2 a 6 minutos.

2. OVO ESCALDADO (POCHË): deve ter clara macia, brilhante e espessa, gema coberta pela clara. Coloque água em uma panela ou frigideira, o suficiente para cobrir o ovo.

Método: Esquente a água até fervura, abaixe o fogo e adicione gotas de vinagre ou limão, quebre o ovo em um pires e derrame com cuidado. Deixe por 05 minutos em cocção.



RELATÓRIO



Caro (a) aluno (a),

Você deverá entregar o Relatório tipo Apresentação Simples (*Power point*). Para isso, faça o download do *template*, disponibilizado junto a este roteiro, e siga as instruções contidas no mesmo.

MATERIAIS COMPLEMENTARES



• Vídeo sobre preparação ovo poche.

https://youtu.be/fLX5SRDsmiA

Diferentes técnicas de coagulação de proteína dos ovos

file:///C:/Users/Vanuza/Downloads/galoa-proceedings--enag-2018--97950-1.pdf



DIETA LÍQUIDA HOSPITALAR

POR QUE PRECISO APRENDER ISSO?



Como estudamos na unidade IV, as dietas hospitalares são elaboradas considerando o estado nutricional e fisiológico das pessoas, e em situações hospitalares, devem ser adequadas ao estado clínico do paciente, além de proporcionar melhoria na sua qualidade de vida.

Portanto, a dieta hospitalar garante o aporte de nutrientes ao paciente internado e preserva ou recupera seu estado nutricional, por ter um papel Coterapêutico em doenças crônicas e agudas e podem ser padronizadas segundo as modificações qualitativas e quantitativas da alimentação normal, assim como da consistência, temperatura, volume, valor calórico total, alterações de macronutrientes e restrições de nutrientes, com isso podem classificadas a partir das suas principais características, indicações e alimentos ou preparações que serão servidos. Essa prática se fundamenta nos seguintes objetivos:

OBJETIVOS:

- Conhecer e aplicar as práticas relacionadas à teoria aprendida;
- Entender sobre as diferentes dificuldades de deglutição;
- Identificar a consistência correta necessidade do cliente:
- Adequar dieta via oral para pessoas que n\u00e3o podem ingerir alimentos s\u00e9lidos seja por disfagia ou sem denti\u00e7\u00e3o.



AMBIENTE DA PRÁTICA



Caro (a) aluno (a),

Na presente atividade prática, você irá preparar dieta de consistência líquida modificada para pessoas com dificuldade de deglutição e enriquecida com proteínas para controle de depleção muscular do paciente

Portanto, prepare bem o ambiente da cozinha da sua casa, ela será seu laboratório de cocção. Deixe os ingredientes todos separados para cada etapa, de modo a facilitar a execução e evitar contaminação cruzada.

Respeite o tempo e quantidade bem como temperatura descrita para cada etapa da preparação vá observando cada reação e anotando os pontos que julgar importante.



EMBASAMENTO TEÓRICO



Baseado em Silva (2011) destacaremos abaixo os tipos de dieta que devem ser produzidas em uma unidade de alimentação e nutrição hospitalar:

- Dieta Geral;
- Dieta Branda;
- Dieta Pastosa;
- Dieta Liquida Completa;
- Dieta Liquida Espessada;
- Dieta Liquida Restrita.

As dietas citadas acima são de acordo com sua consistência, quanto a restrição ou aumento de algum nutriente e vai depender das diversas patologias que precisam ser tratadas.

Dieta Líquida Espessada por via oral; e indicada para pacientes que não podem ingerir alimentos sólidos e nem líquidos ou seja pacientes com disfagia ou risco de bronca aspiração. Tendo como característica ser espessada ou engrossada.

O leite é o produto da secreção da glândula mamaria dos mamíferos é o alimento mais usado na alimentação humana, visto que são ricos em proteínas de alto valor biológico.

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



O leite nas preparações é o ingrediente responsável por conferir sabor, cor, maciez, umidade e cremosidade aos alimentos. Podendo ser utilizado em preparações como mingaus, sopas e cremes.

Sua combinação com espessantes e outras proteínas animais exercem uma opção barata e prática para rotina hospitalar, quando não é possível investir em dietas prontas industrializadas que oneram em um custo maior a unidade de alimentação e nutrição.

Através dos alimentos, podemos e devemos ofertar ao paciente o mínimo possível dos nutrientes necessário em suas refeições, mesmo na impossibilidade de deglutição.



RECURSOS UTILIZADOS



Observação
Material a ser fornecido pelo aluno

Sim () Não (x)

Em caso afirmativo, qual?

Pago () Não Pago ()

Tipo de Licença: Não se aplica

Descrição do software/aplicativo/simulador:

Caso não seja necessário o uso do recurso, preencher com *Não se aplica (NSA)

Kit Laboratório individual de atividade prática

Sim () Não (x)

Em caso afirmativo, qual?

Pago () Não Pago ()

Tipo de Licença: Não se aplica

Descrição dos materiais do kit:

Caso não seja necessário o uso do recurso, preencher com *Não se aplica (NSA)



ATENÇÃO: SAÚDE E SEGURANÇA



Ao realizar a prática, separe um espaço organizado, limpo e arejado e sem circulação de muitas pessoas no momento da prática.

Utilize todos os equipamentos de segurança necessários: touca, sapatos fechados e avental ou jaleco e mantenha cabelos presos.

Tome muito cuidado na manipulação principalmente quando for manusear produtos quentes, para não correr risco de queimaduras. Por isso prepare bem o ambiente como se fosse o laboratório de técnica dietética, todos os cuidados são fundamentais

Observe corretamente a forma de preparo para não interferir no resultado final da dieta.



O QUE PRECISO FAZER NESSA ATIVIDADE PRÁTICA?



DIETA LÍQUIDA/ ESPESSADA HOSPITALAR

- Aquecer o leite em banho maria, até 80 grau. Separar a clara da gema.
- Colocar a clara em uma tigela e bater até o ponto de neve úmida e adicionar o açúcar em seguida.
- Pegue o leite, reserve uma pequena quantidade para dissolver o amido de milho (para não formar grumos).
- O restante aqueça e após aquecido vá adicionando lentamente o amido dissolvido e vá mexendo até que fique completamente cozido o mingau.
- Adicione o açúcar e a essência de baunilha, mexa desligue e misture as claras em neves.
- Sirva em temperatura ambiente



RELATÓRIO



Caro (a) aluno (a),

Você deverá entregar o Relatório tipo Apresentação Simples (*Power point*). Para isso, faça o download do *template*, disponibilizado junto a este roteiro, e siga as instruções contidas no mesmo.

MATERIAIS COMPLEMENTARES



- Dietas hospitalares vídeo de apresentação https://youtu.be/RM0UaXo4KZI
- A dieta hospitalar na perspectiva dos sujeitos envolvidos em sua produção e em seu planejamento

https://doi.org/10.1590/S1415-52732006000200001