

Técnica Dietética

Professora Vanuza Neres Pacheco Carluccio

Classificação dos Alimentos

- ❑ **Alimento Convencional:** aquele que é produzido com uso do solo, adubos químicos solúveis e agrotóxicos.
- ❑ **Alimento orgânico:** aquele produzido com o uso do solo equilibrado (química, física e biologicamente) produz o alimento sem a utilização de resíduos tóxicos, não se utiliza nenhum aditivo químico.

Classificação dos Alimentos

- ❑ **Alimento funcional:** Todo alimento ou ingrediente que, além das funções nutricionais básicas, quando consumidos como parte da dieta usual, produz efeitos metabólicos e/ou fisiológicos e/ou efeitos benéficos a saúde.
- ❑ **Alimentos Transgênicos:** entre os genes próprios dos alimentos, são introduzidos um novo gene ou fragmento de DNA.

Classificação dos Alimentos

- ❑ **Alimento Enriquecido:** alimento que foi adicionado um ou mais ingredientes com o objetivo de reforçar seu valor nutritivo.
- ❑ **Alimento Hidropônico:** aquele que é produzido em estufas; tubos plásticos, sem uso do solo e com uso de adubos químicos de boa solubilidade em água. Livre de contaminantes.

Classificação dos Alimentos

- ❑ **Alimento diet:** Elaborados e padronizados para que sua composição atenda às necessidades dietoterápicas específicas frente a alterações metabólicas, fisiológicas ou patológicas em pessoas de todas as idades.
- ❑ **Alimento light:** Aqueles em que são reduzidos 25% de dos componentes como calorias, açúcar, sal, gorduras, carboidratos e colesterol.

Dados da Ficha Técnica

- ❖ Nome da receita;
- ❖ Ingredientes utilizados;
- ❖ Número de porções;
- ❖ Refeição indicada;
- ❖ Peso total da preparação;
- ❖ Peso da porção.

Dados da Ficha Técnica

- ❖ Valor calórico da Preparação;
- ❖ Valor calórico da porção;
- ❖ Custo total da preparação;
- ❖ Tempo de Preparo;
- ❖ Utensílios utilizados;
- ❖ Equipamentos utilizados.

Laboratório e aulas práticas

- ❑ O objetivo das aulas práticas em laboratório é o conhecimento das técnicas dietéticas utilizadas no preparo dos alimentos garantido toda segurança que o alimento bem como suas preparações deve conter.
- ❑ Regras básicas devem ser seguidas na cozinha de qualquer unidade de alimentação e nutrição.

Laboratório e aulas práticas

Conduta e asseio pessoal e regras gerais:

- Sempre de uniforme;
- Lavar mãos antes de entrar e iniciar qualquer atividade;
- Não usar nenhum adorno;
- Organizar materiais na bancada no início e no final da aula;
- Unhas sempre curtas e sem esmaltes.

Laboratório e aulas práticas

- Cuidado com os materiais utilizados para produção de alimentos;
- Celulares são proibidos durante o preparo dos alimentos;
- É expressamente proibido fumar no local;
- É expressamente proibido a entrada de pessoas não autorizadas.

Relatório de aulas práticas

- ❑ Após o término de cada aula prática deverão ser elaborados relatórios sobre todos os procedimentos executados.
- ❑ Introdução do assunto apresentado.
- ❑ Objetivo da aula e metodologia utilizada.

Relatório de aulas práticas

- ❑ Resultado e discussões;
- ❑ Conclusão;
- ❑ Ficha técnica de preparação;
- ❑ Referências bibliográficas.

Tabela de Rotina de Limpeza

PROCEDIMENTO	PERIODICIDADE
Higienizar pias, bancadas e o piso	Imediatamente após o uso
Higienizar geladeira e micro-ondas	1x no mês
Retirada de lixo	Ao término de produção de cada refeição
Higienizar janelas e vidros	1x no mês

Fonte: Elaborada pelo autor.

Tabela de Rotina de Limpeza

PROCEDIMENTO	PERIODICIDADE
Higienizar fogões	Quinzenalmente
Paredes	1x no mês
Higienizar armários (estoque, utensílios e equipamentos)	1x no mês
Utensílios utilizados no preparo	Imediatamente após uso.

Fonte: Elaborada pelo autor.

REFERÊNCIAS

THIS, H. **Um cientista na cozinha**. São Paulo: Ática Ltda, 1996.

BVSMS (Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde). 2009.

Disponível

em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/dicas/220 alimentos funcionais.html](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/dicas/220_alimentos_funcionais.html)

. Acesso em: 11 jul. 2022.

WORLD CANCER RESEARCH FUND; AMERICAN INSTITUTE FOR CANCER RESEARCH. ***Food, nutrition, physical activity, and the prevention of cancer: a Global Perspective***. Washington, DC: AICR, 1997.

WHO – WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Media Center, cardiovascular diseases (CVDs)**. Jan.1998.



Obrigada!

Nutricionista Vanuza Neres Pacheco Carluccio

Instagram: @nutrivanuzacarluccio

Google: Vanuza Carluccio