

# Técnica Dietética

Professora Vanuza Neres Pacheco Carluccio

# INDICADORES NO PREPARO DE ALIMENTOS

## ❑ Indicador da parte Comestível (IPC)

IPC antes conhecido como FATOR DE CORREÇÃO, trata se de uma constante obtida para que possamos fazer a relação entre o Peso Bruto (PB) (gramas) e do Peso Líquido (PL) (gramas) do alimento.

### **Consequências se o IPC não for adequado**

Aquisição superfaturada, falta de alimentos, aumento dos custos, e desperdícios com sobras de alimentos já preparados.

# INDICADORES NO PREPARO DE ALIMENTOS

## ❑ Indicador da parte Comestível (IPC)

### Exemplo Prático

Comprei 1000g de abobrinha verde. Após limpeza sobrou 500 gramas de abobrinha para utilizar.

### Cálculo do IPC:

PB=1000g

IPC:  $1000/500=2$

IPC=2

PL=500g

# INDICADORES NO PREPARO DE ALIMENTOS

## ❑ Índice de Conversão (IC)

O Índice de conversão considera as modificações físicas (temperatura), as químicas (ação de ácidos) e as biológicas (ação de fermentos).

### **Cálculo de IC:**

$IC = \text{peso do alimento processado(g)} / \text{peso do alimento inicial(g)}$ .

# INDICADORES NO PREPARO DE ALIMENTOS

## ❑ Indicador de Reidratação (IR)

Este indicador é utilizado para os grãos, arroz, feijão etc. Quanto maior o tempo de reidratação, menor o tempo de cocção. Assim como os outros indicadores usaremos uma formula para cálculo.

**Como calcular:**

$$IR = \text{peso do alimento reidratado (g)} / \text{peso do alimento seco (g)}$$

# INDICADORES NO PREPARO DE ALIMENTOS

## ❑ Densidade

Os tamanho e quantidade de equipamentos utilizados em uma cozinha industrial sempre vão depender de algumas variáveis: tempos de cocção, fator de cocção, per capita, número refeições e densidade.

**Formula aplicada:  $V(\text{volume}) = M(\text{massa}) / D(\text{densidade})$**

A densidade sempre será a relação entre massa e volume e assim conseguiremos mensurar o volume que cada preparação ocupará.

# PESOS E MEDIDAS

Para medir os ingredientes de uma receita/preparação deve ser utilizados dois métodos quantitativos.

- ❑ Capacidade: medida em litros ou mililitros (ml).
- ❑ Massa: medida em gramas ou miligramas (mg).

# PESOS E MEDIDAS

## Principais utensílios de medidas

- ❑ Xícaras medidas: ideais para medir alimentos secos e podem ser utilizadas tanto de material inox, plástico ou vidro.
- ❑ Colheres medidas: divididas em colher de sopa, colher de chá, colher de café.



# PESOS E MEDIDAS

## Principais utensílios de medidas

- ❑ Copo medida: serve para medições tanto em ml quanto em gramas, geralmente o mais utilizado pelo valor que custa e facilidade de uso.
- ❑ Balança digital: recomenda pela sua precisão e facilidade com o preparo de grandes volumes.

# PREPARO DE ALIMENTOS

- ❑ Conhecer as modificações bem como o resultado que o alimento seguro traz tanto para consumidor, quanto para empresa que o fornece, é primordial dentro da técnica dietética.

# REFERÊNCIAS

ABREU, Edeli Simioni de *et al.* **Gestão de Unidades de Alimentação e Nutrição:** um modo de fazer. São Paulo: Editora Metha, 2016.

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

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

PHILIPPI, S. T. **Nutrição e técnica dietética.** 2. ed. São Paulo: Manole, 2006.



# Obrigada!

**Nutricionista Vanuza Neres Pacheco Carluccio**

Instagram: @nutrivanuzacarluccio

**Google: Vanuza Carluccio**