

Técnica Dietética

Professora Vanuza Neres Pacheco Carluccio

Grupo Alimentar (cereais)

- ❑ Cereais são alimentos de origem vegetal tais como: arroz, trigo, milho, aveia, centeio e cevada.
- ❑ São excelentes fontes de carboidratos cerca de 70% das suas composições, 10% de proteína e vitaminas como tiamina, riboflavina e niacina.
- ❑ Destaque aos cereais integrais que além desses nutrientes, são ricos em fibras e minerais como o ferro.

Tabela Tipos de Arroz

Arroz polido	Conhecido como arroz branco, tem grãos curtos e redondos, obtido através do polimento dos grãos integrais através de máquinas que removem as camadas externas do endosperma e do germe.
Arroz integral	É o grão do qual é removido apenas a casca e assim conserva-se todos os seus nutrientes, sendo uma importante fonte de vitaminas e minerais.
Arroz parbolizado	Arroz de grão longo, submetido a cocção sob pressão antes do beneficiamento, passando pelos processos de: maceração, tratamento a vapor e secagem no arroz em casa antes do beneficiamento.

Grupo Alimentar (cereais)

Formas de Consumo

- ❑ Geralmente são consumidos natural (aveia) e cozidos (arroz e milho ou em preparações sob a forma de farinhas (pães, biscoitos, macarrão etc.)
- ❑ Este grupo alimentar é muito importante sob vários aspectos, pois suas propriedades na proteína e amido são fundamentais para o sabor e qualidade de várias preparações.

Vegetais folhosos e legumes

- ❑ Definimos vegetais folhosos e legumes como plantas ou partes de plantas que servem para o consumo humano como flores, frutos, caules, sementes, folhas, tubérculos e raízes.
- ❑ **Verdura** é a parte comestível do vegetal como folhas e flores (espinafre, acelga, alface, agrião, brócolis etc.)
- ❑ **Legume** é quando as partes comestíveis são os frutos e sementes (abobrinha, berinjela, cenoura, jiló, tomate etc.)

Vegetais folhosos e legumes

- ❑ Os vegetais são riquíssimas fontes de vitaminas, minerais e fibras. Entre as vitaminas, destacam-se a vitamina C, A, E, vitaminas do complexo B e a provitamina A (betacaroteno).
- ❑ Em relação aos minerais, destacam-se o ferro, cálcio potássio e o magnésio. Fibras solúveis e insolúveis estão presentes em grandes quantidades nos mesmos também.

Vegetais folhosos e legumes

- ❑ **Pré-preparo:** os vegetais devem ser manipulados inteiros, deixando os cortes para depois do cozimento evitando assim a diminuição do teor de nutrientes pela lavagem ou exposição do ar e a luz no corte dos alimentos.
- ❑ Devem ser lavados inteiros em água corrente com uso de escova macia. A sanitização deve ser feita com a imersão da hortaliça ainda inteira em solução de água com 150ppm de cloro ativo por 30 minutos e, em seguida enxague em água corrente novamente.

FRUTAS

- ❑ Definimos fruta como a parte pomposa que envolve as sementes das plantas. Possuem aroma característico, são ricas em suco, normalmente de sabor doce e em sua maioria são consumidas cruas. São ricas em açúcares (monossacarídeos).
- ❑ Os teores de vitaminas e minerais variam de acordo com a espécie, grau de amadurecimento. Geralmente as frutas maduras são ricas em vitamina C, e se conservadas de forma errada perdem até 50% desta vitamina.

ÓLEOS E GORDURAS

- ❑ Os óleos e gorduras podem ser de origem vegetal e animal e formados predominantemente glicerol e ácidos graxos chamados de triacilgliceróis.
- ❑ As gorduras e os óleos se diferem em seu estado físico. Óleos são líquidos a temperatura ambiente, enquanto as gorduras são semissólidas.
- ❑ **Saturadas:** possuem maior quantidade de ácidos graxos saturados. Normalmente de origem animal e estão em estado sólido.

ÓLEOS E GORDURAS

- ❑ **Insaturadas:** possuem maior quantidade e ácidos graxos insaturados normalmente de origem vegetal e se apresentam em estado líquido.
- ❑ **Gorduras de leite e derivados:** tem ácidos graxos de cadeia curta e grande quantidade se decompõem a temperaturas baixas.
- ❑ **Ácido láurico:** ácidos graxos de cadeia média e baixa quantidade de ácidos saturados e insaturados.

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