

# Técnica Dietética

Professora Vanuza Neres Pacheco Carluccio

# Preparo dos Alimentos

- ❑ Preparar Alimentos é saber processar o mesmo nas cozinhas domésticas, industriais e hospitalares em unidades de alimentação e nutrição.
- ❑ Pode até ser definida popularmente como “Preparar a comida para comer”. Sim, de fato é isso, porém, não só isso.

# Objetivo Preparo dos Alimentos

- ❑ Preservar o valor nutritivo dos Alimentos.
- ❑ Favorecer a digestibilidade.
- ❑ Promover a apresentação atraente, favorecendo a aceitação do mesmo.
- ❑ Promover agradável palatabilidade e assim garantir aceitação da preparação.

# Operações de pré-preparo dos Alimentos

- ❑ Os Alimentos devem ser submetidos a procedimentos iniciais antes de serem levados a cocção final.
- ❑ Operações de limpeza, divisão ou mistura, para serem consumidos crus ou submetidos a cocção. Utiliza se métodos secos como por exemplo escolher arroz ou feijão ou métodos úmidos como por exemplo lavar frutas, verduras e legumes

# Preparo de alimentos

- ❑ Finalizada a etapa de pré-preparo, os alimentos estão prontos para serem submetidos a diferentes processos que é o preparo definitivo dos alimentos ou operações definitivas.
- ❑ Estes processos conferem novas características de sabor, odor, cor e composição química dos alimentos.

# Métodos de aplicação de calor para preparo de alimentos

- ❑ **Calor seco:** Ocorre na ausência da água.
- ❑ **Calor úmido:** Ocorre sempre com o uso de água.
- ❑ **Calor misto** É quando usamos os dois tipos de cocção, tanto calor úmido quanto calor seco no preparo dos alimentos.

# Métodos de aplicação de calor para preparo de alimentos

**Cocção a vapor** O cozimento do alimento é por vapor, tendo como grande vantagem o realce a aparência do alimento.

**Cocção no micro-ondas:** A cocção no micro-ondas é por ondas eletromagnéticas que penetram no alimento, causando fricção entre as moléculas de água produzindo calor.

## Dica de Cocção Fervura

A fervura em fogo lento é uma cocção de longa duração em calor úmido, com líquido suficiente para cobrir o alimento, mantendo temperatura até 95 graus.

Podendo ser usada em carnes ou outros alimentos que necessitem de cocção prolongada. Como por exemplo os doces e molhos. Quanto mais prolonga o cozimento mais saboroso ele fica.



## Dica de Cocção Fervura

Agora a fervura em ebulição também é uma cocção em calor úmido que consiste em cozinhar os alimentos em bastante água e em temperaturas maiores de 100 graus e assim conferir a textura desejável ao paladar destes alimentos.

Ex: caldos, grãos secos, massas e legumes etc.

# 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