

## PLANO DE APRENDIZAGEM

<b>1. DADOS DE IDENTIFICAÇÃO</b>						
<b>Disciplina: Técnica Dietética</b>				<b>Código: NUT21</b>		
<b>Professor: Ellen Fernandes Gusmão</b>				<b>e-mail: ellenfernandesgusmao@hotmail.com</b>		
<b>CH Teórica:</b>	<b>CH Prática:</b>	<b>CH Estágio</b>	<b>CH EaD:</b>	<b>CH Extensão:</b>	<b>CH Total:</b>	<b>Créditos:</b>
40	20	-	-	-	60	03
<b>Pré-requisito(s): -</b>						
<b>Período: III</b>			<b>Ano: 2024</b>			

### **2. EMENTA:**

Seleção e aquisição de alimentos. Características físico-químicas e valor nutritivo dos alimentos de diversos grupos. Processos culinários, técnicas de pré-preparo e preparo, aproveitamento, conservação e/ou melhoria das características organolépticas, valor nutritivo e digestibilidade dos alimentos. Diferentes índices e cálculos para conversão de alimentos. Adequação de per capita. Equivalência de alimentos. Planejamento de cardápios.

### **3. COMPETÊNCIAS E HABILIDADES DA DISCIPLINA:**

Compreender a estrutura básica de uma cozinha industrial; Estudar e praticar as técnicas dietéticas básicas utilizadas em serviços de alimentação tais como cortes, métodos de cocção, fundos, molhos; Conhecer os diversos grupos de alimentos no que diz respeito à sua composição, aquisição, recebimento, armazenamento, pré-preparo, preparo, utilização, alterações físico-químicas e sensoriais; Praticar as técnicas dietéticas específicas conforme os grupos de alimentos; Analisar as preparações do ponto de vista dietético e sensorial.

### **4. OBJETIVO GERAL DA APRENDIZAGEM:**

Conhecer os grupos de alimentos e as diversas formas de prepará-los tanto em situações normais como especiais, associando a técnica dietética e a gastronomia com o intuito de obter bons resultados nutricionais e sensoriais, assim como, preservar e/ou minimizar a perda de nutrientes.

### **5. CONTEÚDOS**

#### **1ª Etapa:**

- **Introdução à Técnica e Dietética:** importância, conceitos básicos, princípios e características sensoriais dos alimentos.

- **O Trabalho no Laboratório de Dietética:** apresentação do laboratório, conduta e higiene pessoal, manipulação dos alimentos, planejamento e organização, higienização, limpeza, desinfecção e regras de segurança.
- **Indicadores de Preparo de Alimentos:** rendimento, técnicas para pesagem de alimentos e medidas caseiras, técnica de preparo e conservação dos alimentos.
- **Ficha Técnica:** conceitos e aspectos gerais, estrutura da ficha técnica, exemplo e montagem de ficha técnica.

#### 2ª Etapa:

- **Técnica e Dietética Estudada Segundo os Grupos de Alimentos:** introdução e objetivos, cereais, hortaliças, frutas, tubérculos, raízes, ovos, leites e derivados, castanhas e nozes, carnes, aves, pescados, açúcares, óleos, gorduras e condimentos.
- **Seleção da Matéria-Prima Adequada:** aspectos físicos e sensoriais.
- **Planejamento de Cardápios:** conceitos e aspectos gerais, estrutura, tipo de refeições, fatores determinantes, padrões de cardápio, fatores técnicos para o planejamento, cardápios de baixo custo.
- **Técnica e Dietética Estudada Segundo os Grupos de Alimentos:** cereais, hortaliças, frutas, tubérculos, raízes, ovos, leites e derivados, castanhas e nozes, carnes, aves, pescados, açúcares, óleos, gorduras e condimentos.
- **Preparações Especiais:** preparações não convencionais e restrições dietéticas

#### 6. EXTENSÃO:

##### **Promoção da Segurança Alimentar: técnicas de pré-preparo e preparo dos alimentos na comunidade.**

Esse projeto tem como objetivo capacitar a comunidade local em técnicas seguras de pré-preparo e preparo dos alimentos, visando melhorar a segurança alimentar, e, conscientizar sobre a importância dessas técnicas para prevenção de doenças transmitidas por alimentos, além de promover saúde pública e contribuir para a melhoria da qualidade de vida da comunidade.

#### 7. METODOLOGIA:

- Aulas teóricas expositivas e ilustradas;
- Apresentação de temas na forma de seminários;
- Utilização de metodologia de construção de portfólios avaliativos;
- Aulas práticas em laboratório de técnica dietética.

#### 8. SISTEMA DE AVALIAÇÃO:

##### 1ª Etapa:

- Atividades Avaliativas (10,0 pontos)
- Avaliação Institucional I (10,0 pontos)

**2ª Etapa:**

- Avaliação Prática (10,0 pontos)
- Avaliação Institucional II (10,0 pontos)

**Segunda chamada:**

2ª CHAMADA: Data a ser definida segundo calendário acadêmico – Todo o conteúdo da disciplina (questões dissertativas e objetivas; individual) valor será de 0,0 a 10,0 (dez) pontos.

**Sistema de Provas Finais:**

- A prova final será garantida ao discente que não alcançar média mínima de 7,0 (sete pontos) no semestre.
- A prova final tem valor de 10,0 (dez) pontos e, para ser aprovado, o discente terá que alcançar a pontuação necessária para completar 10,0 (dez) pontos, pois a média final será este valor dividido por 2, sendo que a média final para aprovação é de 5,0 (cinco) pontos. Exemplo: média semestral = 6,0 (reprovado) + média da prova final = 5,0. Resultado final  $6,0+5,0=11/2=5,5$  (conceito final, aprovado com média 5,5)

**9. RECURSOS:**

Sala de aula virtual	Ambiente Virtual de Aprendizagem - X	Laboratório(s) - X
Google Meet - X	CANVAS	Outros (informar)

**10. ATENDIMENTO EXTRA CLASSE:**

Quarta-Feira: período noturno

Segunda-Feira à Sexta-Feira: via endereço eletrônico ([ellen.gusmao@unirios.edu.br](mailto:ellen.gusmao@unirios.edu.br))

**11. BIBLIOGRAFIA BÁSICA:**

CARDOSO, Marly Augusto. **Nutrição e dietética**. 2.ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2019.

SILVA, Sandra Maria Chemin Seabra da. **Cardápio: guia prático para a elaboração**. 2. ed. São Paulo, SP: Roca, c2010. 279 p.

CARDOSO, Marly Augusto. **Nutrição humana**. Rio de Janeiro, RJ: Guanabara Koogan, 2015. (Nutrição e Metabolismo).

**12. BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR:**

PHILIPPI, Sonia Tucunduva. **Nutrição e técnica dietética**. 3.ed. São Paulo: Manole, 2014.

PINHEIRO, Ana Beatriz Vieira. **Tabela para avaliação de consumo alimentar em medidas caseiras**. 5. ed. São Paulo, SP: Atheneu, 2009. 131 p  
DOMENE, Semíramis Martins Álvares. **Técnica dietética: teoria e aplicações**. 3. reimp. Rio de Janeiro, RJ: Guanabara Koogan, 2015.  
MAHAN, Kathleen; ESCOTT-STIMP, Sylvia. Krause. **Alimentos, nutrição e dietoterapia**. 13. ed., 8. tiragem. São Paulo, SP: Elsevier/Campus., 2013. 1228 p. ISBN 9788535255126.

**13. LEITURA COMPLEMENTAR:**

**14. INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES:**

Sem informações complementares.

**15. APROVAÇÃO:**

Aprovado em \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Homologado em \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

**COORDENADOR(A)**

**PRÓ REITORIA DE ENSINO**

OBS: As datas das avaliações poderão sofrer alterações de acordo com o disciplinado pela secretaria acadêmica do Unirios.