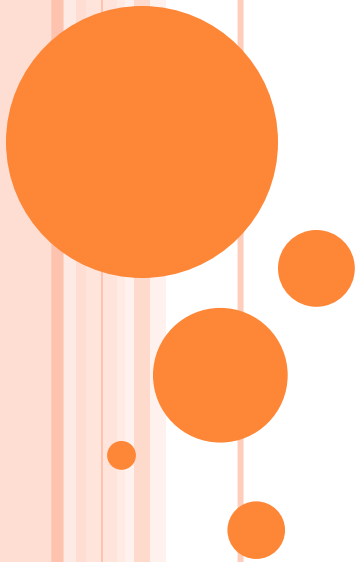


TECNICAS DE DIETETICAS



NUTRICAÇÃO

- Conjunto de funções orgânicas de transformação e utilização de alimento para o crescimento da actividade de ser vivo/ alimento, sustento



CONT.

- A nutriçao e Dietetica envolve accoes voltadas para alimentacao Humana , considerando estudos das necessidades nutricionais de individuos e colectividades sadios e enfermos em todas fases do ciclo vital;



CONT.

Estas fases incluem o transporte, stock/estocagem ,selecao e o preparo de alimentos visando seu **aproveitamento integral** , sua distribuicao e segurança alimentar.



CONT.

- O mercado de refeicoes colectivas fornece milhoes de refeicoes/dia, movimenta anualmente cifras elevadas, oferece empregos directos e indirectos , consome diariamente toneladas de alimentos;



CONT.

- Tanto a saúde clínica quanto a colectiva de alimentacao tem gerado conhecimento que esta a ser difundido, valorizando uma alimentacao equilibrada e saudavel e organolepticos;



- A necessidade de controle sanitário dos alimentos, a exigência de destino adequado aos dejectos e a disponibilidade no mercado de alimentos são alguns exemplos de problemas cuja as soluções exigem conhecimentos a ser operacionalizados em acções adequadas na produção de refeições



TECNICAS DE DIETETICAS

- Disciplina que baseada em ciencias exactas estudas as operacoes as quais sao submetidos os alimentos depois de cuidadosa seleccao;



CONT.

- Estuda também as modificações que os mesmos sofrem durante os processos culinários e outros da preparação para o consumo;



IMPORTANCIA DAS TEC. DIETETICAS

- Visa oferecer a cada individuo o que ele precisa para manuteção de saude, levando em consideracao os aspectos de composicao quimica dos alimento, as **transformacoes que sofrem para serem assimilados e proveitados pelo organismo, sem perder de vista os aspectos criteriosos de seleccao economica e preparo e preservacao das propriedades nutritivas do material alimentar utilizado**



OBJECTIVOS DA TEC. DE DIETETICAS

- Analisar as transformacoes fisico-quimicas e organolepticas durante o processamento dos alimentos e preservar a sua qualidade nutricional



- Jamais a tecnica de dietetica deve se confundir com a simples pratica culinaria



OBJECTIVOS DA TEC. DE DIETETICAS

- E a sistematizacao e o estudo dos procedimetos para tornar possivel a utilizacao dos alimentos visado a obtencao do valor nutritivo e dos caracteres sensoriais desejados na preparacao ‘



- Existem alguns objectivos que devem ser alcançados no planejameto do cardapio individual ou colectivo:
- ✓ **os dieteticos,**
- ✓ **digestivos,**
- ✓ **nutritivos,**
- ✓ **sensoriais,**
- ✓ **higienicos,**
- ✓ **operacionais e economicos**



CONT.

- Para que os 4 primeiros sejam alcançados existe uma correlação directa com a escolha da técnica escolhida para preparar os alimentos e estas escolhas devem minimizar as perdas nutricionais deixando os alimentos fáceis de digerir e comer sem retirar as características seus atributos sensoriais



O NUTRICIONISTA

- O nutricionista utiliza a Técnica Dietética como ferramenta exclusiva de gestão interagindo com a comunidade assistida em três momentos vitais :

1. Nutrir-se – como uma ciência e também uma arte , considerando que cada alimento representa uma fonte de nutrientes em potencial e com características próprias em relação aos aspectos cor, sabor, aroma, consistência;

- Por uma questão de saúde e bem estar físico e emocional é necessário ensinar-se a gostar daquilo que deve ser consumido para atender as exigências nutricionais;



2. PREPARAR

- Cada alimento utilizando todos os recursos disponíveis de processamento para torna-los digeríveis, atraentes e saborosos;



3. COMBINAR

- Os alimentos através das refeições equilibradas que fornecem os nutrientes necessários à manutenção da saúde, blindando o organismo das doenças, garantindo-lhes a imunidade e equilíbrio vital, além do aspecto do prazer em comer e a importância das refeições como combustível emocional.



- Existem dois tipos de energias que são aplicadas aos alimentos nas etapas de pre- e preparo e em algumas delas existem comprometimento a preservação do valor nutricional (Araujo et.al.2007).

Energia	Procedimento	Valor Nut.
Energia mecânica – operação de divisão e separação	Picar, ralar, coar, moer, filtrar, peneirar, descascar	Sempre que possível utilizar o resíduo e as cascas para não despedicar as fibras
Energia mecânica – operação de união	Sovamento, batedura, mistura	Não há comprometimento do valor nutricional

Energias	Procedimetos	Valor nut.
Energia termica – calor humido	Agua, pressao ou vapor: ebulicao, fervura, banho maria , fogo leto	Nao ha comprometimento do valor nitricional
Energia termica – calor seco	Ar livre(assado, especto, grelha) ar confinado (forno, cabies) corpos graxos -frituras e salteados	Nao ha comprometimento do valor nitricional
Energia termica – calor directo	chapa	Nao ha comprometimento do valor nutricional
Energia termica – calor misto		



Energias	Procedimentos	Valor nut.
Energia termica – calor misto	Associação de calor seco e humido (Forno combinados)	Quando bem monitorado ao ha comprometimento
Energia termica – frio	Cogelamento aquecimento	Quando bem monitorado ao ha comprometimento



- Não adianta que o planejamento seja bem feito, as compras e qualidade dos alimentos estarem de acordo com os procedimentos legais se no preparo dos alimentos estes objetivos não forem contemplados, principalmente as características sensoriais;
- Ressalta-se que os seres humanos são muito mais emotivos e sempre iniciam suas refeições sensorialmente com o olfato e a visão só depois da aprovação destes sentidos e que levam a mesma à boca para apreciação do paladar;



COT.

- O uso do vapor é recomendado pois as perdas do valor por dissolução são mínimas e ainda há realce das características sensoriais. Não sendo indicadas as características na mistura de alimentos com texturas distintas em função do tempo de cocção.



COACAO LENTA

- **Calor humido** - pode ser aplicada a alimentos cujas as fibras são mais duras e há necessidade de penetração de água para amolecer ou quebrar a sua consistência ;
- Aqui podem ser utilizados as ervas e temperos que transferem o sabor ao líquido do cozimento adiantando o seu preparo e tempero adequado.



- a energia termica do tipo calor humido empregada a coacao e sem duvida a que mais induz a perdas nutricaoais de vitaminas e minerais por dissolucao pricipalmete as vitamias hidrossoluveis;
- Para melhor aproveitar recomenda-se sempre a utilizacao da agua da





ma de
ce + tito.



ma de
Carca de



gu...
ilam...
ite



Sumo de
ave + 1 taza
naja + 1 taza
de



Sumo
Alfo

















