

Desenvolvimento de um E-book para a disciplina de Técnica Dietética e Gastronomia: estudo de indicadores de pré-preparo e preparo

Cristiane Alvarenga pedrosa¹; 0009-0002-4741-799X
Rafael Rodrigues de Almeida²; 0009-0009-2654-9679
Kamila de Oliveira Nascimento³; 0000-0001-8360-4827

1 – UniFOA, Centro Universitário de Volta Redonda, Volta Redonda, RJ.
cristianealvarenga.nutri@gmail.com (contato principal)

2 – UniFOA, Centro Universitário de Volta Redonda, Volta Redonda, RJ.
rafapersonalnutricionista@gmail.com (contato principal)

3 – Docente do Curso de Nutrição. UniFOA, Centro Universitário de Volta Redonda, Volta Redonda, RJ. kamila.nascimento@foa.org.br

Resumo: A Técnica Dietética, enquanto disciplina da ciência de Nutrição estuda as operações a que são submetidos os alimentos depois de cuidadosa seleção e as modificações que sofrem durante os processos culinários de preparação para o consumo, sempre levando em conta os objetivos nutricionais, higiênicos, digestivos, sensoriais e econômicos no preparo dos alimentos. Sendo assim, o objetivo deste artigo foi estudar os indicadores de pré-preparo e preparo visando o desenvolvimento de um *E-book* para a disciplina de técnica dietética e gastronomia. A metodologia inclui uma revisão de literatura e avaliações práticas de indicadores como fator de correção, peso bruto, peso líquido, per capita, índice de reidratação e fator de cocção. O resultado foi a publicação de um Livro/*E-book* que combina teoria e prática, destinado a estudantes e profissionais de nutrição e gastronomia. Sendo que este material visa suprir a carência de recursos didáticos, contribuindo para um aprendizado mais eficaz e prático, e oferece uma abordagem inovadora para a formação acadêmica e profissional na área.

Palavras-chave: gastronomia. técnica dietética. indicadores de pré-preparo e preparo. fator de correção. índice de cocção.

INTRODUÇÃO

No campo da Nutrição, as Técnicas Dietéticas envolvem a escolha, preparação e serviço de alimentos, considerando aspectos como limpeza, digestibilidade, palatabilidade e aspectos econômicos (PELEGRINI et al., 2005; ORNELLAS, 2007). A gastronomia, por sua vez, é uma visão artística da alimentação, incluindo desde a culinária até o ritual ao redor dela, refletindo a identidade cultural e geográfica (BUENO, 2016; CASTRO et al., 2016).

As fichas técnicas de preparo são cruciais para padronizar processos e desenvolver habilidades profissionais. Elas fornecem dados sobre composição nutricional e financeira, rendimento por porção, fator de correção e cocção, e composição centesimal em macro e micronutrientes (AKUTSU et al., 2005).

Parâmetros como a relação entre peso bruto e peso líquido definem o índice de perda dos alimentos durante o pré-preparo, conhecido como Fator de Correção (FC) (ORNELLAS, 2007). Esse fator é essencial para determinar desperdício e avaliar a qualidade dos alimentos e dos equipamentos utilizados, além de evidenciar a importância da qualificação da mão de obra (ABREU, PINTO, SPINELLI, 2011; RIBEIRO et al., 2015).

Para conhecer o rendimento do alimento após a cocção, utiliza-se a relação entre o Peso Cozido (Pcoz) e o Peso Cru (Pcru). O alimento pode sofrer alterações de tamanho após a cocção (SILVA, 2012).

Diante da carência de materiais didáticos que integrem teoria e prática, a criação de um *e-book* com foco em Técnica Dietética e Gastronomia visa preencher essa lacuna. O *e-book* oferece dados práticos do laboratório de Técnica e Dietética do curso de Nutrição do UniFOA, apoiando tanto o ensino quanto a prática profissional. Sendo assim, o objetivo deste artigo foi estudar os indicadores de pré-preparo e preparo visando o desenvolvimento de um *E-book* para a disciplina de técnica dietética e gastronomia.

MÉTODOS

A pesquisa científica consistiu em uma revisão bibliográfica e análise prática dos indicadores de pré-preparo e preparo dos alimentos. Foram consultadas bases de dados como *Scielo*, *PubMed*, *MEDLINE* e *Google Acadêmico*, usando descritores como "gastronomia", "técnica dietética", "indicadores de pré-preparo e preparo", "fator de correção", "Índice de cocção" e foram coletados artigos em português publicados entre 2005 e 2022.

As planilhas foram elaboradas com os valores dos indicadores, como fator de correção, peso bruto, peso líquido, per capita bruto e líquido, índice de reidratação e fator de cocção. Os tamanhos das porções foram padronizados com base nos valores de referência utilizados em Unidades de Alimentação e Nutrição. E o fator de correção (FC) foi calculado a partir da pesagem dos alimentos após limpeza e pré-preparo. Após esta etapa as amostras foram submetidas à cocção por calor seco, em forno convencional, para cálculo do Fator de cocção (FCç). Já as fichas técnicas, foram desenvolvidas com base no modelo padrão comumente utilizado no ensino superior.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O *E-book* aborda a importância das fichas técnicas de preparo, com foco em indicadores como Fator de Correção (FC) e Fator de Cocção (FCç). Estes indicadores são cruciais para o controle de perdas e planejamento de cardápios, permitindo a avaliação das perdas durante o pré-preparo e o rendimento dos alimentos após a cocção. Além disso, a inclusão de temas regionais e pratos típicos brasileiros enriquece o entendimento da gastronomia nacional e sua aplicação na prática dietética. Cabe destacar que além da publicação do *E-book*, também foi lançado um livro impresso pela editora FOA. A Figura 1 ilustra a versão final da capa do Livro/*E-book* de Técnica Dietética e Gastronomia, sobre os indicadores de pré-preparo e preparo.

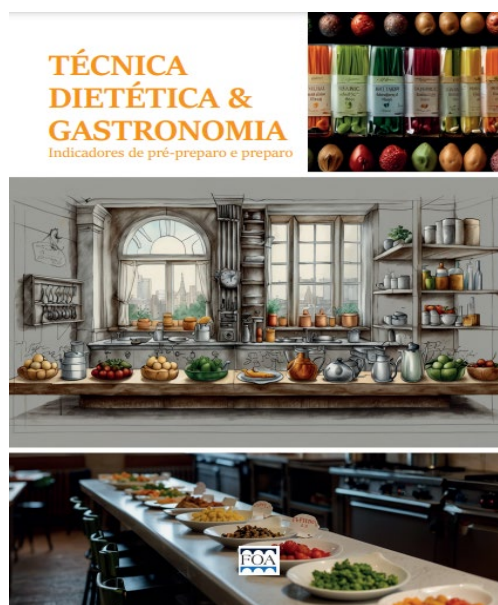
Figura 1 – Capa do Livro/*E-book* Técnica Dietética e Gastronomia: Indicadores de Pré-preparo e Preparo



3º CONGRESSO
**TUDO É
CIÊNCIA:**
NO COMBATE
À DESINFORMAÇÃO



**X ENCONTRO
DE EXTENSÃO
UNIVERSITÁRIA
DO UniFOA**



Fonte: (AUTORES, 2024)

Na Figura 2, observa-se o lançamento do Livro/*E-book* pelos autores do Curso de Nutrição do UniFOA.

Figura 2 – Lançamento do Livro/*E-book* no auditório Willian Monachesi - UniFOA



Fonte: (AUTORES, 2024)

Os autores apresentaram a importância deste Livro/*E-book*, diante da necessidade de oferecer uma ferramenta prática e acessível que beneficia tanto estudantes quanto

profissionais da área, promovendo um aprendizado mais efetivo e melhorando a formação acadêmica e profissional.

No contexto abordado no livro, o Fator de Correção (FC) é um assunto de grande relevância para o profissional de nutrição e dietética. Torna-se essencial para avaliar as perdas durante o pré-preparo dos alimentos, contribuindo significativamente para a eficiência na prática dos nutricionistas.

O quadro a seguir apresentam os resultados de FC para diferentes categorias de alimentos processados. Esses dados estão detalhados no Livro/*E-book* e são essenciais para a análise das perdas durante o pré-preparo dos alimentos.

Quadro 1 - Fator de Correção de Alimentos: Grãos, Leguminosas e Folhosos

Categoria de Alimentos		Fator de Correção
Grãos, leguminosas e folhosos	Abobrinha	1,33 - 1,38
	Abóbora	1,15 - 1,64
	Acelga	1,54 - 1,66
	Agrião	1,78
	Aipo	1,11 - 1,58
	Alface crespa	1,09 - 1,33
	Alface roxa	1,37
	Alho	1,08
	Alho-poró	1,35 - 2,22
	Almeirão	1,21
	Azeitona	1,47
	Batata doce	1,13- 1,33
	Batata inglesa	1,06
	Bergamota	1,30
	Berinjela	1,04 - 1,08
	Beterraba	1,61 - 1,88
	Brócolis	2,12
	Cebola	1,03 - 2,44
	Cebolinha	1,10

Fonte: (AUTORES, 2024)

Já o Fator de Cocção apresentado no Quadro 2, mostra como o rendimento dos alimentos muda após o preparo, ajudando a otimizar a utilização dos ingredientes e garantir a consistência das preparações.

Quadro 2 - Fator de Cocção de Alimentos: Grãos, Leguminosas e Folhosos

Categoria de Alimentos	Fator de Cocção
Grãos, leguminosas e folhosos	Arroz branco polido
	Arroz integral
	Arroz negro
	Feijão preto
	Feijão carioca
	Feijão vermelho
	Feijão branco
	Soja
	Grão-de-bico
	Lentilha
	Ervilha
	Abobrinha
	Abóbora Paulista
	Batata doce
	Batata inglesa
	Batata salsa
	Berinjela
	Brócolis
	Beterraba
	Cenoura
	Chuchu

Fonte: (AUTORES, 2024)

O índice de reidratação é uma medida importante para avaliar como alimentos secos reabsorvem água durante o preparo. O quadro 3 oferece informações específicas para grãos e leguminosas.

Quadro 3 - Índice de Reidratação de Alimentos: Grãos e Leguminosas

Índice de Reidratação		
Leguminosas e grãos	IR após 1 h	IR após 12 h
Quinoa branca	1,71	2,10
Feijão branco	1,90	2,12
Feijão carioca	1,70	1,94
Feijão fradinho	1,81	2,25
Feijão preto	1,75	2,01
Grão de bico	1,34	2,06
Lentilha	1,29	2,02
Soja (grão)	1,27	1,90
Ervilha seca	1,54	2,00
Triguilho (para quibe)	1,88	2,49

Fonte: (AUTORES, 2024)

A Figura 3 exemplifica como uma ficha técnica deve ser preenchida, incluindo informações sobre os fatores de correção e cocção, e o índice de reidratação. Ela serve como um guia prático para a aplicação dos conceitos discutidos no Livro/E-book, facilitando a compreensão e utilização desses conceitos na prática.

Figura 3 - Modelo de Ficha Técnica Preenchida.

FICHA TÉCNICA										RENDIMENTO: 2,890g					
PREPARAÇÃO: Arroz tipo 1 cozido * 24 porções de 120g															
INDICADORES DE PREPARO										ANÁLISE NUTRICIONAL					
Ingredientes	PB	Und	Preço	Custo	IPC = FC	PL	PCB	Preço P C B (R\$)	PCL	CHO	LPD	PTN	PTN (liq.)	Fibras (g)	Na (mg)
		Med	Kg/L/	Preço PB (R\$)						(g)	(g)	(g)	(g)		
			Emb.												
			(R\$)												
Arroz tipo 1	1.045	kg	18,9	3,95	1,0	1.045	43,54	0,16	120,17	30,564	1,416	2,784	1,392	0,588	331,044
Alho	45	g	19,9	0,89	1,12	40	1,87	0,04	1,66	0,005	0	0,001		0	0,003
sal	20	g	2,9	0,05	1,0	20	0,83	0,01	0,83	0	0	0	0	0	3,101
azeite	20	ml	7,99	0,05	1,0	20	0,83	0,01	0,83	0	0,008	0	0	0	0
cebola	65	g	6,99	0,45	1,08	50	2,7	0,02	2,08	0,002	0	0	0	0	0,001
PESO DA PORÇÃO E TAMANHO: 120 gramas										122,28	12,816	11,14	VET real: porção= 146,24kcal		
COR E CONSISTÊNCIA: Branco, macio e soltinho.										ÍNDICE DE COCÇÃO: 2,76					
TÉCNICA DE PREPARO: Separar todos os ingredientes, descascar e picar ou amassar o alho e aquecer 500 ml de água. Aquecer uma panela, acrescentar o azeite, o alho e a cebola para aquecer e fritar levemente, com cuidado para não queimar. Acrescentar o arroz para refogar, mexendo sempre para não queimar. Acrescentar a água aquecida e tampar a panela para cozinhar o arroz até o momento que a água secar.															
TEMPO TOTAL DE PREPARO: 45 minutos															

Fonte: (AUTORES, 2024)

CONCLUSÕES

O Livro/*E-book* de Técnica Dietética e Gastronomia: Indicadores de Pré-preparo e Preparo, combina teoria e prática de forma eficaz, cobrindo todas as etapas do processo produtivo. Ele é útil para a seleção e preparação de alimentos, além da criação e padronização de fichas técnicas, que ajudam a garantir eficiência e qualidade nas receitas. Os indicadores abordados, como o Fator de Correção e o Fator de Cocção, são fundamentais para gerenciar perdas e otimizar o rendimento dos alimentos. Esses parâmetros ajudam a melhorar a gestão financeira e a precisão nutricional das preparações. Os autores conseguiram contribuir para o desenvolvimento de um Livro/*E-book* que preenche uma importante lacuna ao oferecer um recurso que integra teoria e prática. O material desenvolvido, é uma ferramenta prática e acessível que beneficia tanto estudantes quanto profissionais da área, promovendo um aprendizado mais efetivo e melhorando a formação acadêmica e profissional.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos ao PIBIC-PIBIT/UniFOA, edital 2023, pelo apoio e suporte durante a realização deste projeto. Expressamos também nossa gratidão à coordenação do

curso de Nutrição, cujo incentivo e colaboração foram essenciais para o trabalho. E à Editora FOA pela publicação do Livro/E-book.

REFERÊNCIAS

ABREU ES, PINTO AMS, SPINELLI MGN. **Gestão de unidades de alimentação e nutrição: um modo de fazer**. 4ª ed. São Paulo: Editora Metha Ltda.; 2011.

AKUTSU, R.C. et al. A ficha técnica de preparação como instrumento de qualidade na produção de refeições. **Revista de Nutrição**, v. 18, p. 277-279, 2005.

BUENO, M.L. Da gastronomia francesa à gastronomia global: Hibridismos e identidades inventadas. **Caderno CrH**, v. 29, p. 443-462, 2016.

CASTRO, H.C.; MACIEL, M.E.; MACIEL, R.A. Comida, cultura e identidade: conexões a partir do campo da gastronomia. **Ágora**, v. 18, n. 1, p. 18-27, 2016.

DEMÁRIO, R.L. et al. Comida de hospital: percepções de pacientes em um hospital público com proposta de atendimento humanizado. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 15, p. 1275-1282, 2010.

GAIDARGI, A.M.M. Gastronomia Dialógica. **Revista Brasileira de Gastronomia**, v. 5, n. 1, p. 01-12, 2022.

GONÇALVES, R.C.M.N. et al. ficha técnica de preparação de alimentos. **ETIC- Encontro de Iniciação Científica**-ISSN 21-76-8498, v. 17, n. 17, 2021.

HELFENSTEIN, P.G.F.S.; VIEIRA, E.L. Fichas técnicas de preparo como ferramenta de qualidade em unidade de alimentação e nutrição. **Salão do Conhecimento**, v. 6, n. 6, 2020.

ORNELLAS, L.H. **Técnica Dietética: seleção e preparo de alimentos**. 8ª ed. São Paulo: Editora Atheneu. 2007.

PELEGRINI, S.B. et al., Revisão e ampliação da tabela de pesos e medidas para utilização em aulas práticas de técnica dietética do curso de nutrição. **Disciplinarum Scientia**. Série: Ciências da Saúde, Santa Maria, v. 6, n. 1, p.131-136, 2005.

RIBEIRO, A.B.D.L. et al. Investigação dos fatores de correção, fator de cocção e perda em diferentes tipos de carnes em uma Unidade de Alimentação e Nutrição hospitalar. **Revista Intertox-EcoAdvisor de Toxicologia Risco Ambiental e Sociedade**. 2015; v. 8, n. 3, p. 71-78.

SILVA PC, et al. **Análise do fator de cocção de alimentos**. Congresso Norte e



Nordeste de Pesquisa e Inovação (VII CONNEPI). Palmas/TO, 2012.