



**MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PIAUÍ
CAMPUS SENADOR HELVÍDIO NUNES DE BARROS – CSHNB
CURSO DE BACHARELADO EM NUTRIÇÃO**

PLANO DE ENSINO – 2021.1- REMOTO

DISCIPLINA: Técnica Dietética

CÓDIGO: CHN0571

BLOCO DE OFERTA: III **CRÉDITOS:** 3.4.0

CARGA HORÁRIA: 105 h/a

PERÍODO LETIVO: 2021.1

DOCENTE RESPONSÁVEL: Msc Márcia Luiza dos Santos Beserra Pessoa

I – EMENTA

Organização e funcionamento do Laboratório de Dietética. Técnica Dietética: conceito e objetivos. Alimentos: conceito, classificação, características, grupos de alimentos, valor nutritivo. Alimentos não convencionais: hidropônicos, orgânicos e transgênicos. Métodos de preparo e as transformações químicas, físicas e organolépticas dos alimentos submetidos às operações de seleção, armazenamento, pré-preparo, preparo e cocção. Noções de pesos e medidas equivalentes, análise sensorial, per capita, fatores de correção e cocção. Elaboração e execução de cardápios por grupos de alimentos e suas dimensões social, econômica e cultural em relação a coletividades.

II – OBJETIVO GERAL

Formar profissional competente na aplicação dos conhecimentos teóricos e práticos nas atividades relacionadas a utilização, processamento e aproveitamento dos alimentos, visando a preservação do valor nutritivo e à obtenção das características sensoriais desejadas.

III – OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Analisar o conceito de técnica dietética;
- Aplicar os objetivos da técnica dietética;
- Técnicas básicas utilizadas no processamento de alimentos.
- Conhecer os procedimentos para definição de per capita, fator de correção e fator de cocção, baseados na definição de pesos e medidas caseiras.
- Conhecer os alimentos convencionais e não convencionais;
- Classificar os alimentos quanto à sua função no organismo;
- Identificar as principais fontes de nutrientes;
- Estabelecer as características de alimentos próprios e impróprios para o consumo;
- Sequenciar as etapas no processamento de alimentos;
- Elaborar preparações com diferentes tipos de alimentos;
- Executar preparações alimentícias;
- Quantificar os ingredientes necessários à elaboração de preparações alimentícias;
- Transformar pesos (g) de alimentos em seus respectivos volumes;
- Avaliar as modificações físico-químicas do alimento decorrentes de processamento.

IV – CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

UNIDADE I: Introdução à Técnica Dietética

- Técnica dietética: conceito, importância, objetivos, princípios, critérios.

- Alimento: conceito, classificação, importância, características organolépticas, funções e fontes. Aquisição: qualidade, condições sanitárias. Preparo dos alimentos: objetivos, operações preliminares e definitivas.
- Alimentos não- convencionais: hidropônicos, orgânicos e transgênicos;
- Alimentos funcionais: conceito, principais fitoquímicos, fontes, ação orgânica.
- Aproveitamento integral dos alimentos

UNIDADE II: Alimentos de Origem Animal

- Leite: conceito, características, importância, valor nutritivo. Deterioração, conservação. Laticínios.
- Carne: conceito, estrutura, valor nutritivo. Aquisição: qualidade, quantidade. *Rigor Mortis*, maturação, tipos de cortes, preparo e cocção.
- Aves: conceito, estrutura e valor nutritivo. Preparo e cocção.
- Pescados: conceito, classificação, valor nutritivo, características do pescado fresco e deteriorado, aspectos anatômicos, preparo e cocção.
- Ovos: conceito, estrutura, valor nutritivo, modificações decorrentes das condições de armazenamento. Eficiência proteica, propriedades e cocção.

UNIDADE III

- Leguminosas: conceito, variedades, características, estrutura, valor nutritivo, hidratação, substâncias tóxicas, preparo. Principais tipos de leguminosas – caracterização;
- Hortaliças: conceito, estrutura, classificação, importância, valor nutritivo, utilização, cuidados e armazenamento. Estudo das principais hortaliças mais comercializadas em nosso Estado: aspectos nutricionais e uso terapêutico.
- Frutas: conceito, classificação, valor nutritivo, sabor, consistência, cuidados no armazenamento, amadurecimento natural e artificial. Estudo das principais frutas mais comercializadas em nosso Estado: valor nutritivo e uso terapêutico.
- Cereais: conceito, estrutura, valor nutritivo, cocção. Amido e fécula. Cereais mais usados como alimento.

UNIDADE IV

- Açúcares: conceito, importância, propriedade, aspectos nutricionais. Principais tipos de açúcares usados na alimentação: características, vantagens e desvantagens.
- Óleos e gorduras: conceitos, propriedades, classificação quanto ao grau de saturação. Estudo das principais gorduras usadas na alimentação.
- Bebidas e infusos: conceitos, importância, características físico-químicas, componentes químicos; Principais tipos de infusos: café, chá, refrigerantes e bebidas alcoólicas.
- Caldos, sopas e molhos
- Ervas e condimentos
- Noções de planejamento de cardápios: Conceito, fatores determinantes, tipos de cardápio, técnica de elaboração.

V – METODOLOGIA - PROCEDIMENTOS DE ENSINO E APRENDIZAGEM

- Haverá aulas expositivas e discursivas por meio de recurso áudio visual e executada em sala virtual;
- As aulas práticas serão realizadas em sala virtual e/ou por meio de atividades complementares à carga-horária trabalhada, junto ao aluno e haverá apoio dos monitores;
- Atividade de leituras e demais atividades integrativas ao sistema ensino-aprendizagem na área de Técnica Dietética;
- Leitura, questionários e análise de textos científicos, livros, e-books, bem como outras leituras que tenham relação com a disciplina;

- Apresentação e discussão de vídeos e imagens para consubstanciar o conteúdo exposto;
- Seminários, atividades de grupos de discussão, Estudos dirigidos, Exercícios de fixação, produção de resenhas, atividades de pesquisa na área de Técnica Dietética.
- Relatórios das aulas práticas;
- Atividades assíncronas e síncronas de acordo com a disponibilidade tecnológica.

OBS: Não será permitida, sob nenhuma hipótese, a gravação de aula (teórica e/ou prática) em vídeo e/ou áudio, bem como a divulgação dos dados de aulas práticas e/ou trabalhos desenvolvidos durante o curso da disciplina. Estas atividades somente poderão ser realizadas caso a professora responsável pela disciplina autorize em sala de aula/laboratório e/ou divulgue no SIGAA.

IMPORTANTE

- ✓ 1º As atividades assíncronas não deverão ultrapassar 40% (quarenta por cento) da carga horária do Componente Curricular.
- ✓ É facultado ao docente a gravação e a posterior disponibilização, para o discente, da aula ministrada de forma síncrona, sendo proibida a reprodução ou distribuição da gravação por ele disponibilizada, ainda que sem fins lucrativos
- (Todos os materiais utilizados para as aulas não produzidos diretamente pelo docente responsável pela atividade curricular deverão conter a respectiva fonte, com a indicação de autoria, respeitados os direitos autorais assegurados pela Lei nº 9.610/98.)

RECURSOS DIDÁTICOS:

- Uso do ambiente virtual de aprendizagem como mídia principal: notebook, plataformas digitais, etc.
- Material de apoio: artigos científicos, livros, e-books, PDFs,
- Webconferências, videoaulas, conteúdos organizados em plataformas virtuais de ensino e aprendizagem (SIGAA, e-mail institucional, etc), correio eletrônico, entre outros.

OBS: O curso de nutrição irá utilizar o Google Meeting para a realização das aulas virtuais.

VI – SISTEMÁTICA DE AVALIAÇÃO

Segundo as normas previstas na Resolução 177/2012 CEPEX/UFPI e em consonância com a Resolução 101/2021 – CEPEX/UFPI, que define os instrumentos avaliativos, durante todo o processo, que possam mensurar qualitativa e quantitativamente o desenvolvimento do aprendizado do estudante, destaca-se:

- O registro de frequência em Componente Curricular ofertado no Período Letivo 2021.1, em caso de apenas ensino remoto, não atestará a presença física de discente na UFPI, e, sim, para efeito de cumprimento de carga horária;
- A apuração do rendimento acadêmico será feita por meio do acompanhamento contínuo do desempenho do discente, sob forma de prova escrita, oral ou prática, trabalho de pesquisa, seminário, fórum ou outros instrumentos constantes no respectivo Plano do Componente Curricular;
- A frequência mínima exigida é de 75% (setenta e cinco por cento), assim compreendidas:

I – Atividade Síncrona – assiduidade e participação na atividade realizada em tempo real;

II – Atividade Assíncrona – realização e envio de atividades acadêmicas;

- O direito à segunda chamada segue o previsto no Art. 108, da Resolução nº 177 – CEPEX/UFPI, de 05/11/2012, e o discente poderá proceder com tal solicitação mediante envio desta por e-mail à Coordenação do Curso e ao docente ao qual o Componente Curricular esteja cadastrado.

- Para a integralização de Componente Curricular cursado por meio de atividades não presenciais será considerado tanto o tempo despendido para as atividades síncronas quanto o tempo dedicado às atividades assíncronas.

Esta disciplina constará de 04 (quatro) avaliações somativas que valerão 10,0 (dez) pontos cada, sendo composta por avaliações teóricas (AT) e atividades práticas (AP). A MÉDIA FINAL será calculada entre as 04 (quatro) notas parciais (NP) (1ª, 2ª, 3ª, 4ª avaliações), como descrito abaixo:

1ª NP = Avaliação escrita (5,0) + Atividades práticas (5,0)

2ª NP = Avaliação escrita (5,0) + Atividades práticas (5,0)

3ª NP = Avaliação escrita (5,0) + Atividades práticas (5,0)

4ª NP = Avaliação escrita (5,0) + Atividades práticas (5,0)

$$\text{MÉDIA FINAL} = \frac{1^{\text{a}} \text{ NP} + 2^{\text{a}} \text{ NP} + 3^{\text{a}} \text{ NP} + 4^{\text{a}} \text{ NP}}{4}$$

A avaliação da aprendizagem e assiduidade na disciplina será realizada com base na Resolução 177/2012-CEPEX, de onde se destacam os seguintes artigos:

Art. 98 A aprovação em um componente curricular está condicionada ao rendimento escolar do aluno, mensurado através da avaliação do ensino/aprendizagem e da assiduidade às atividades didáticas, e implica a contabilização de sua carga horária e consequente integralização como componente curricular.

Art. 99 Entende-se por avaliação da aprendizagem o processo formativo de diagnóstico, realizado pelo professor, sobre as competências e habilidades desenvolvidas pelos alunos, assim como sobre os conhecimentos por estes adquiridos.

Art. 100 Entende-se por assiduidade do aluno a frequência às atividades didáticas (aulas teóricas e práticas e demais atividades exigidas em cada disciplina) programadas para o período letivo.

Parágrafo único. Não haverá abono de faltas, ressalvado os casos previstos em legislação específica.

Art. 101 Para efeito de registro, o número de notas parciais deverá ser proporcional à carga horária da disciplina, respeitado o mínimo de:

I – 2 (duas), nas disciplinas com carga horária igual ou inferior a 45 (quarenta e cinco) horas;

II – 3 (três), nas disciplinas com carga horária de 60 (sessenta) a 75 (setenta e cinco) horas;

III – 4 (quatro), nas disciplinas com carga horária superior a 75 (setenta e cinco) horas.

Art. 102 A avaliação do rendimento acadêmico será feita por meio do acompanhamento contínuo do desempenho do aluno, sob forma de prova escrita, oral ou prática, trabalho de pesquisa, de campo, individual ou em grupo, seminário, ou outros instrumentos constantes no plano de disciplina.

§ 1º Os registros do rendimento acadêmico serão realizados individualmente, independentemente dos instrumentos utilizados.

§ 2º O rendimento escolar deve ser expresso em valores de 0 (zero) a 10 (dez), variando até a primeira casa decimal, após o arredondamento da segunda casa decimal

Art. 103 A modalidade, o número e a periodicidade das avaliações parciais deverá considerar a sistemática de avaliação definida no projeto pedagógico do curso e estar explícito no Plano de Disciplina de acordo com a especificidade da mesma.

§ 1º Nos instrumentos destinados às verificações parciais e exame final deverão constar o valor correspondente a cada item.

§ 2º Em cada disciplina é obrigatória a realização de pelo menos uma avaliação escrita realizada individualmente.

Art. 104 As avaliações devem verificar o desenvolvimento das competências e habilidades e versar sobre os conteúdos propostos no programa da disciplina.

Parágrafo único. Os critérios utilizados na avaliação devem ser divulgados pelo professor, de forma clara para os alunos.

Art. 105 O professor deve discutir os resultados obtidos em cada instrumento de avaliação junto aos alunos.

Parágrafo único. A discussão referida no caput deste artigo será realizada por ocasião da publicação dos resultados e o aluno terá vista dos instrumentos de avaliação, devendo devolvê-los após o fim da discussão.

Art. 106 O rendimento acadêmico é calculado a partir média dos resultados obtidos nos instrumentos de avaliação utilizados durante a disciplina.

§ 1º A divulgação do rendimento acadêmico é obrigatoriamente feita no sistema de registro e controle acadêmico. O professor responsável pela disciplina deverá fazer o registro do rendimento no sistema acadêmico.

§ 2º É obrigatória a divulgação do rendimento da avaliação feita pelo professor da disciplina, no prazo máximo de 10 (dez) dias úteis, contado este prazo a partir da realização da avaliação, ressalvados os limites de datas do Calendário Acadêmico.

§ 3º Não deve ser realizada avaliação alguma sem que o rendimento escolar da avaliação anterior tenha sido divulgado pelo professor, sob pena da avaliação agendada ser cancelada.

§ 4º O pedido de cancelamento deverá ser protocolado, por qualquer aluno da turma, no Departamento ou na Chefia de Curso, no prazo máximo de até 02 (dois) dias úteis antes da realização da avaliação objeto do cancelamento.

§ 5º Constatada a não divulgação dos resultados avaliação anterior, o chefe de Departamento ou Chefe de Curso deverá cancelar a avaliação programada e determinar a publicação dos resultados da avaliação anterior no prazo máximo de 02 (dois) dias úteis.

§ 6º No ato da divulgação do rendimento escolar de uma avaliação, o professor já deve ter registrado no sistema de registro e controle acadêmico as faltas do aluno até aquela data.

Art. 107 O aluno poderá requerer a revisão da correção das avaliações parciais e do exame final ao Departamento/Chefia de curso responsável pela disciplina, até 2 (dois) dias úteis após a divulgação e/ou discussão do resultado.

§ 1º O requerimento deverá apresentar os motivos que justificam o pedido de revisão, explicitando os itens e aspectos que devem ser revistos.

§ 2º O requerimento será encaminhado ao (s) professor (es) da disciplina, devendo a revisão ser realizada no prazo máximo de 02 (dois) dias úteis a contar da data do recebimento do requerimento pelo professor.

Art. 108 Impedido de participar de qualquer avaliação, o aluno tem direito de requerer a oportunidade de realiza-los em segunda chamada.

§ 2º Consideram-se motivos que justificam a ausência do aluno às verificações parciais e/ou ao exame final:

- a) doença;
- b) doença ou óbito de familiares diretos;
- c) Audiência Judicial;
- d) Militares, policiais e outros profissionais em missão oficial;
- e) Participação em congressos, reuniões oficiais ou eventos culturais representando a Universidade, o Município ou Estado;
- f) Outros motivos que, apresentados, possam ser julgados procedentes.

§ 3º O professor ou professores do componente curricular terão um prazo máximo de dois dias úteis, a partir do recebimento do requerimento, para julgá-los e marcar uma data de realização da verificação de segunda chamada.

§ 4º A realização da verificação de segunda chamada obedecerá o prazo de até 05 (cinco) dias após o deferimento do pedido do aluno, observando o Calendário Acadêmico.

§ 5º A avaliação de segunda chamada deverá contemplar o mesmo conteúdo da verificação parcial ou exame final a que o aluno não compareceu.

§ 6º Ao aluno que não participar de qualquer avaliação, não tendo obtido a permissão para fazer outra, é atribuída a nota 0 (zero).

Art. 110 Será aprovado por média o aluno que obtiver média parcial igual ou superior a 7,0 (sete), desde que os requisitos de assiduidade do Artigo 117 sejam satisfeitos.

Art. 111 Será considerado aprovado no componente curricular o aluno que:

I – Obtiver frequência igual ou superior a 75% (setenta e cinco por cento) da carga horária do componente curricular e média aritmética igual ou superior a 7 (sete) nas avaliações parciais;

II – Submetido ao exame final, obtiver média aritmética igual ou superior a 6 (seis) resultante da média aritmética das avaliações parciais e da nota do exame final.

Art. 112 Será considerado reprovado o aluno que se incluir em um dos três itens:

I – Obtiver frequência inferior a 75% (setenta e cinco por cento) da carga horária do componente curricular;

II – Obtiver média aritmética inferior a 4 (quatro) nas avaliações parciais;

III – Obtiver média aritmética inferior a 6 (seis) resultante da média aritmética das avaliações parciais e da nota do exame final.

Art. 113 É reprovado no componente curricular o aluno cuja média final for menor que 4,0 (quatro). Neste caso o aluno não se poderá se submeter ao exame final.

Art. 114 A presença do aluno é registrada por sua frequência em cada 60 minutos de aula.

Art. 115 É reprovado no componente curricular o aluno que deixar de comparecer a mais de 25% (vinte e cinco por cento) do total das aulas e atividades no período letivo, ressalvados os casos previstos em lei.

Art. 116 O aluno cuja média parcial for maior ou igual a 4,0 (quatro) e menor que 7,0 (sete) e que satisfaça os requisitos de assiduidade definidos no Artigo 117 terá direito à realização do exame final.

Parágrafo único. O prazo para realização do exame final é de, no mínimo, 03 (três) dias úteis, contados a partir da divulgação da média parcial do aluno.

Art. 117 O rendimento acadêmico final (média final) é obtido pela média aritmética simples entre a média parcial e o resultado do exame final

§ 1º O valor da média final será igual ao da média parcial para os alunos que se encontrarem na situação dos Artigos 114.

§ 2º Ao aluno reprovado por falta será atribuída a média final igual a zero.

Art. 118 A média final mínima para aprovação, depois de realizado o cálculo definido no Artigo 117, é 6,0 (seis)".

OBS.:

- Os alunos que entregarem o (s) relatório (s) e/ou atividade (s) fora do prazo estipulado pelo docente, perderão 10% na nota de correção das atividades em questão, a cada dia posterior ao acordado. Respeitando o prazo máximo de 3 dias úteis após a primeira data estipulada pelo professor;
- Em casos de ausência em aulas práticas, o aluno deve previamente informar ao professor, com justificativa e comprovação para fins de avaliação da possibilidade de migrá-lo para realização da atividade em outra turma;
- Não será permitida, sob nenhuma hipótese, a gravação de aula (teórica e/ou prática) em vídeo e/ou áudio, bem como a divulgação dos dados de aulas práticas e/ou trabalhos desenvolvidos durante o curso da disciplina. Estas atividades somente poderão ser realizadas caso a professora responsável pela disciplina informe em sala de aula/laboratório e divulgue no SIGAA.

VII – BIBLIOGRAFIA

Básica:

- 1) BOTELHO, R. A.; CAMARGO, E. B. Técnica Dietética: seleção e preparo de alimentos. São Paulo Ed. Atheneu, 2005.
- 2) DE ANGELIS, R. C – A Importância de Alimentos Vegetais na Proteção da Saúde. São Paulo, Editora Atheneu. 2005
- 3) PHILIPPI, S.T. Nutrição e Técnica Dietética. 2ª ed. São Paulo: Manole, 2006.
- 4) FIGUEIREDO, R. N. As Armadilhas de uma Cozinha. São Paulo: Manole, 2003.

Complementar:

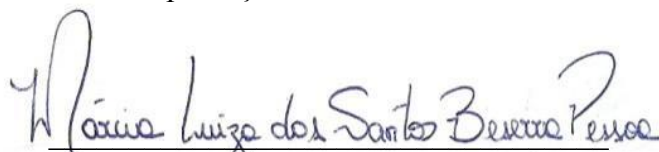
- 1) CANDIDO, C.C [et. al] Nutrição Guia Prático. 1ª ed. São Paulo: Iátria, 2006.
- 2) Nutrição e Gendric – Universo de Atuação do Profissional Nutricionista. Campinas Editora Komedi, 2006. 192p. vários autores.
- 3) RIBEIRO, S. Gestão e procedimento para atingir qualidade: ferramenta em Unidades de Alimentação e Nutrição – UAN's. São Paulo: Livraria Varela, 2005.
- 4) PACHECO, M. Tabela de equivalentes, medidas caseiras e composição química de alimentos. Rio de Janeiro: Rubio, 2006. 654.
- 5) FRANCO, G. Tabela de composição química de alimentos. 9ª ed
- 6) ORNELLAS, Lieselotte Hoeschi. Técnica dietética: seleção e preparo de alimentos. 9ª ed. São Paulo: Atheneu 2008.
- 7) LIMA, Claudio Ramos. Quem esta na minha cozinha? São Paulo: Varela, 2006. 238p.
- 8) EVANGELISTA, Jose. Alimentos: um estudo abrangente: nutrição, utilização, alimentos especiais e irradiados, coadjuvantes, contaminação, interações. São Paulo: Atheneu, 2005. 450 p.

- 9) DOMENE, S.M.A. **Técnica Dietética**: teoria e aplicações. 2ª ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2018.
- 10) ABREU, E.S.; SPINELLI, M.G.N. **Seleção e Preparo de alimentos**: gastronomia e nutrição. São Paulo: Editora Metha, 2014.
- 11) CAMARGO, E.B.; BOTELHO, R.B.A. **Técnica Dietética**: pré-preparo e preparo de alimentos: manual de laboratórios. 2ª ed. São Paulo: Editora Atheneu, 2012.
- 12) BENETTI, G.B.; BRANCO, L.M.; COMENALE, N. ATAYDE, S.R.; ZOLLAR, V. **Manual de Técnicas Dietéticas**. 1ª edição. São Paulo: Editora Yendis, 2014.
- 13) PHILIPPI, S.T. **Nutrição e Técnica Dietética**. 3ª ed. ampl. e atual. Barueri, SP: Manole, 2014.
- 14) COSTA, N.M.B.; ROSA, C.O.B. **Alimentos Funcionais**: componentes bioativos e efeitos fisiológicos. Rio de Janeiro: Editora Rubio, 2010.
- 15) MOREIRA, L.N. **Técnica Dietética**. Rio de Janeiro: Seses, 2016.

SUBMISSÃO AO COLEGIADO DO CURSO

Data de envio: 20 / 07 / 2021

Data de aprovação: 21 / 07 / 2021



Profª Márcia Luiza dos S. B. Pessoa



Profª Drª Artemizia Francisca de Sousa
CHEFE DO CURSO DE NUTRIÇÃO
SIAPE: 2724744 CSMD - UFPI
CRM: 5443
CPF: 656.047.093-87

Presidente do Colegiado