

ANO LETIVO DE 2020-2021

CURSO DE LICENCIATURA EM CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO

Unidade curricular:

Gastrotecnia

Curricular Unit:

Gastrotechnic

Docente responsável (preencher o nome completo):

Responsible teacher (fill in the fullname):

Helena Maria Maia Real

Objetivos da unidade curricular e competências a desenvolver (1000 caracteres):

Adquirir conhecimentos sobre as principais características da Gastrotecnia, como as características dos alimentos e dos métodos culinários;

Conhecer as principais características dos principais grupos de alimentos que compõe a alimentação humana (Fruta, Produtos Hortícolas, Cereais e equivalentes, tubérculos, Leguminosas, Carne, pescado e ovos, Lacticínios, Gorduras, Açúcar, sal, chocolate, Frutos secos, Ervas aromáticas e especiarias);

Compreender as alterações ocorridas durante os processos culinários e aplicá-los no contexto de uma alimentação saudável, preservando o valor nutricional dos alimentos;

Percepcionar a interligação entre a gastrotecnia e outras valências como a dietoterapia e alimentação colectiva;

Verificar o peso real dos alimentos crus e cozinhados e aplicá-lo ao conceito de doses e equivalentes alimentares;

Verificar as diferenças entre as diversas texturas possíveis das dietas.

Objectives of the curricular unit and competences to be developed

Acquire knowledge about the main characteristics of Gastrotechnic, as the characteristics of foods and cooking methods;

Know the main characteristics of the main food groups that composes the human food (Fruit, Vegetables, Cereals and equivalentents, tubers, beans, meat, fish and eggs, dairy products, fats, sugar, salt, chocolate, dried fruit, Herbs and spices);

Understanding the changes during the cooking processes and apply them in the context of a healthy diet, preserving the nutritional value of food;

Seeing the connection between Gastrotechnic and other units such as

dietotherapy and food service;

Check the real weight of raw and cooked foods, and apply it to the concept of doses and food equivalent;

Verify the differences between the possible different diet textures.

Conteúdos programáticos (1000 caracteres):

1. Contextualização geral da Gastrotecnia – estudo das transformações culinárias do alimento
2. Métodos culinários consoante o método de aquecimento (Através da água, do ar, da gordura e da água e da gordura)
3. Avaliação organololéptica dos alimentos crus e cozinhados. Principais características: aspecto, odor, consistência, textura e sabor
4. Métodos culinários aplicados a grupos de alimentos e seu impacto na composição nutricional. Técnicas de culinária saudável (Fruta; Produtos Hortícolas; Cereais e equivalentes, tubérculos; Leguminosas; Carne, pescado e ovos; Lactícínios; Gorduras; Açúcar, sal, chocolate; Frutos secos; Ervas aromáticas e especiarias
5. Gastronomia molecular
6. Gastrotecnia aplicada à nutrição clínica
 - 6.1. Diferentes consistências das preparações culinárias
 - 6.2. Diferentes tipos de confeções/apresentação dos pratos/consistência/composição para adaptação a planos alimentares distintos utilizados em nutrição clínica

Syllabus

1. General contextualization of Gastrotechnic - study of culinary food transformations
2. Cooking methods depending on the heating method (Across the water, air, fat and water and fat)
3. Sensorial evaluation of raw and cooked foods. Main features: appearance, smell, consistency, texture and flavor
4. Cooking methods applied to food groups and their impact on nutritional composition. Healthy cooking techniques (Fruit; Vegetables; Cereals and equivalents, tubers; Beans; Meat, Fish and Eggs; Dairy products; Fats; Sugar; Salt; Chocolate; Dried fruit; Herbs and Spices
5. Molecular gastronomy
6. Gastrotechnic applied to clinical nutrition
 - 6.1. Different consistencies of culinary preparations
 - 6.2. Different types of food preparation / food presentation / consistency / composition for adaptation to different food plans used in clinical nutrition

Referências bibliográficas (bibliography)

(máximo três títulos):

Bennion, M. & Scheule, B (2014). Introductory Foods (14th edition). Columbus, Ohio: Prentice Hall

Guerreiro, M. & Mata, P. (2010) A cozinha é um laboratório (2ª edição). Lisboa, Portugal: Fonte da Palavra

Cooking.lab (2011). Cozinha com ciência e arte (2ª edição). Lisboa, Portugal: Bertrand Editores

O regente: (data e nome completo):