

Ano Letivo 2019-20

Unidade Curricular CULINÁRIA APLICADA

Cursos DIETÉTICA E NUTRIÇÃO (1.º ciclo)

Unidade Orgânica Escola Superior de Saúde

Código da Unidade Curricular 15191065

Área Científica CIÊNCIAS DOS ALIMENTOS

Sigla

Línguas de Aprendizagem Português

Modalidade de ensino Presencial

Docente Responsável Nídia Maria Dias Azinheira Rebelo Braz

DOCENTE	TIPO DE AULA	TURMAS	TOTAL HORAS DE CONTACTO (*)
Nídia Maria Dias Azinheira Rebelo Braz	PL; T	T1; PL1	15T; 60PL
Conceição Maria de Jesus Mendonça Jardim	PL	PL2	60PL
Hugo Filipe Gago Silvestre	PL	PL3	60PL

* Para turmas lecionadas conjuntamente, apenas é contabilizada a carga horária de uma delas.

ANO	PERÍODO DE FUNCIONAMENTO*	HORAS DE CONTACTO	HORAS TOTAIS DE TRABALHO	ECTS
2º	S1	15T; 60PL	168	6

* A-Anual;S-Semestral;Q-Quadrimestral;T-Trimestral

Precedências

Sem precedências

Conhecimentos Prévios recomendados

Noções básicas de química orgânica e bioquímica.

Estrutura, composição e fisiologia básica das células eucariotas animais, vegetais e das células procaríotas.

Anatomia e fisiologia do sistema digestivo humano. Patologia do sistema digestivo. Doenças crónicas.

Cultura e padrões alimentares.

Noções básicas de Dietética.

Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências)

No final da unidade curricular de Culinária Aplicada o aluno será capaz de:

Reconhecer as matérias-primas alimentares e classificá-las quanto ao estado de frescura e conservação;

Identificar as técnicas básicas de preparação de alimentos e reconhecer os preparados que resultam da sua aplicação.

Aplicar métodos de conservação ajustados à segurança e identidade dos alimentos.

Conteúdos programáticos

Qualidade das matérias-primas de origem animal e vegetal: identificação, frescura e cumprimento das especificações; requisitos de armazenagem e de conservação.

Aquisição de matérias-primas em natureza e previamente processadas: frescos, perecíveis, secos e estáveis, conservas, refrigerados e congelados.

Preparação de alimentos: equipamentos e utensílios básicos de cozinha.

Preparação de alimentos - métodos e técnicas básicas da culinária:

- Marinar, panar, fritar, gratinar, estufar, refogar, guisar, assar, escalfar, confitar.

Preparação de sopas, molhos básicos, arroz, massas, cozidos, estufados, fritos, assados.

Adaptação de receitas de forma a aumentar a sua adequação nutricional às necessidades nutricionais dos consumidores, designadamente usando ingredientes e processos mais saudáveis, mantendo a sua palatabilidade e aceitação.

Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular

Os conteúdos programáticos incluem a execução das preparações culinárias básicas, desde a aquisição das matérias-primas até à conservação do produto acabado (em condições semelhantes às de uso doméstico), passando por todas as fases: seleção da receita, identificação dos materiais a utilizar, identificação dos utensílios e equipamentos necessários, aplicação dos procedimentos culinários descritos na receita.

No decurso das preparações, os conteúdos programáticos preveem ainda que os alunos analisem de modo crítico o valor nutricional dos alimentos preparados, tendo em consideração as matérias-primas e as metodologias culinárias adoptadas.

No desenvolvimento das práticas laboratoriais os alunos atingirão os objetivos de aprendizagem, uma vez que os trabalhos a realizar e o debate que o docente suscita em torno de cada procedimento constituem a aplicação prática dos conhecimentos necessários à aquisição das competências previstas.

Metodologias de ensino (avaliação incluída)

Nas aulas teóricas far-se-á uma abordagem dos conceitos, com apoio de meios audiovisuais.

As aulas práticas decorrem no Laboratório-Cozinha (J23) e incluem ainda visitas a superfícies comerciais, com o intuito de familiarizar os alunos com os procedimentos básicos de culinária, numa perspetiva de integração de conhecimentos de Ciência de Alimentos e de Culinária Saudável.

A avaliação de frequência (AF) consistirá de um teste (TE), com questões sobre os conceitos apresentados nas aulas teóricas e os trabalhos desenvolvidos nas aulas práticas, e com uma componente prática (AF=TE).

Serão dispensados de exame os alunos que obtiveram média igual ou superior a 10 valores na avaliação de frequência (TE mínimo 9,5).

Serão admitidos a exame os alunos que não obtiveram aprovação na avaliação de frequência e que participaram, no mínimo, em 10 aulas PL e realizaram a avaliação de frequência.

Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular

A visita de estudo ao mercado municipal (venda de peixe, carne, frutos e vegetais frescos, produtos de charcutaria) proporciona a observação de atributos e características de frescura de matérias-primas alimentares e o debate sobre as suas condições de venda e armazenamento, no mercado.

No laboratório-cozinha, as aulas desenvolvem-se em torno dos equipamentos e utensílios a utilizar, em função dos alimentos a preparar e das preparações escolhidas; deste modo, os alunos familiarizam-se com os utensílios e equipamentos e com as respetivas aplicações.

As matérias-primas que se usam em cada sessão são também objeto de observação detalhada, de modo a salientar a sua identidade e os seus atributos de qualidade.

O estudante é levado a pesquisar as metodologias a adotar em cada preparação, de modo a elaborar o seu esquema de operações, que lhe permita planificar os equipamentos, utensílios e matérias-primas a utilizar em cada aula.

O acondicionamento de porções dos preparados, que são observadas na semana seguinte, reforça o conhecimento sobre adequação dos métodos de conservação.

Bibliografia principal

Brown, A. (2008). *Understanding food, principles and preparation*. (3rd ed.). Belmont: Wadsworth Cengage Learning.

Carvalho, A. P. (2018). *Alimentos e suas Aplicações Culinárias - 1ª Parte: Alimentos da Dieta Mediterrânica*. Faro: Escola Superior de Saúde da Universidade do Algarve. Retrieved from <http://hdl.handle.net/10400.1/10753>

Conforti, F. D. (1997). *Food Selection and Preparation - A laboratory Manual*. Iowa: Blackwell Publishing.

Maincent-Morel, M. (2007). *Manual de Cozinha. 2 - Fichas técnicas*. Porto: Porto Editora.

Philippi, S. T. (2003). *Nutrição e Técnica Dietética (1ª)*. São Paulo: Manole.

Academic Year 2019-20

Course unit APPLIED CULINARY

Courses DIETETICS AND NUTRITION (1st Cycle)

Faculty / School SCHOOL OF HEALTH

Main Scientific Area CIÊNCIAS DOS ALIMENTOS

Acronym

Language of instruction Portuguese

Teaching/Learning modality Presential

Coordinating teacher Nídia Maria Dias Azinheira Rebelo Braz

Teaching staff	Type	Classes	Hours (*)
Nídia Maria Dias Azinheira Rebelo Braz	PL; T	T1; PL1	15T; 60PL
Conceição Maria de Jesus Mendonça Jardim	PL	PL2	60PL
Hugo Filipe Gago Silvestre	PL	PL3	60PL

* For classes taught jointly, it is only accounted the workload of one.

Contact hours

T	TP	PL	TC	S	E	OT	O	Total
15	0	60	0	0	0	0	0	168

T - Theoretical; TP - Theoretical and practical ; PL - Practical and laboratorial; TC - Field Work; S - Seminar; E - Training; OT - Tutorial; O - Other

Pre-requisites

no pre-requisites

Prior knowledge and skills

Organic Chemistry and biochemistry fundamentals.

Structure, composition and fisiology of the cell (animal, plant and procariotic).

Human digestive system anatomy and phisiology. Pathologies of the digestive system. Chronic diseases.

Food heritage, food consumption patterns.

Basic notions of Dietetics.

The students intended learning outcomes (knowledge, skills and competences)

At the end of the course the student will be able to:

Recognize common use of food raw materials and classify them as to their freshness and preservation;

Identify the standard techniques of food preparation and recognize preparations that result from each of them;

Apply preservation methods adjusted to the identity and safety security of the various food preparations

Syllabus

Quality of raw materials from animal and vegetable origin: identification, freshness and compliance with specifications; storage and conservation requirements.

Acquisition of raw materials and previously processed materials: fresh, perishable, dry and stable, canned, chilled and frozen.

Food preparation: standard equipment and cookware.

Preparation of food-cooking methods and fundamental products:-Cleaning, removal of non edible portions, cutting; Application of mechanical actions for mixing ingredients and dough mixing (kneading, knocking, grinding); -Application of moist and dry heat (stewing, baking, frying, roasting, grilling).

Preparation of soups, standard sauces, rice dishes, pastas, casseroles, stews, deep-fried and baked foods.

Recipe re-shaping to increase nutritional adequacy towards the nutritional needs of consumers, namely using healthier ingredients and processes, keeping palatability and acceptance.

Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's learning objectives

This syllabus includes the execution of basic food preparations, from acquiring food items to the preservation of the finished food (in conditions similar to those of household use), stepping through all stages: recipe selection, identification of materials, and identification of cookware, application of the culinary procedures described in the recipe. The syllabus also promotes that students critically analyse the nutritional content of the foods they are preparing. Throughout the classes, the teacher will encourage the debate around each culinary procedure in order for students to apply the knowledge that is necessary to acquire the skills that are the objective for this course.

Teaching methodologies (including evaluation)

In the theoretical classes, the contents will be presented with the aid of audio-visual means. Whenever the nature of the subject presented requires it, the classes will be held at a laboratory, in order for students to interactively learn and contribute with their expertise for the cooking environment. Practical component classes will occur at the Dietetics Laboratory and also include visits to shops and markets, in order for students to familiarize themselves with basic cooking skills, integrating knowledge of Food Science and healthy cooking.

Assessment will be composed by a written test, regarding all of the syllabus' contents.

Students are dismissed from the final examination if they achieve a minimum grade of 10 points or above on the written test. Students will only be allowed at the exam if they underwent the written test and if they were present in, at least, two thirds of the classes.

Demonstration of the coherence between the teaching methodologies and the learning outcomes

The study visit to the municipal market (with stalls for fish, meat, fresh fruits and vegetables, cold meats) allows to observe the attributes and characteristics of the freshness of the food items and to engage in debate over their sale and storage conditions at the market. In the laboratory kitchen, classes are constructed around the tools and utensils that are used for the different food items and culinary preparations; thus, students can familiarize themselves with both tools and preparations.

The food items used in each class are also object of a detailed observation, in order to point out their identity and their quality attributes. Students are encouraged to research the methods to apply in each preparation, in order to plan all the procedures, equipment, tools, and food items needed in each class.

The storing of different servings of the culinary preparations in each previous class will reinforce the knowledge about food conservation methods.

Main Bibliography

Brown, A. (2008). *Understanding food, principles and preparation*. (3rd ed.). Belmont: Wadsworth Cengage Learning.

Carvalho, A. P. (2018). *Alimentos e suas Aplicações Culinárias - 1ª Parte: Alimentos da Dieta Mediterrânica*. Faro: Escola Superior de Saúde da Universidade do Algarve. Retrieved from <http://hdl.handle.net/10400.1/10753>

Conforti, F. D. (1997). *Food Selection and Preparation - A laboratory Manual*. Iowa: Blackwell Publishing.

Maincent-Morel, M. (2007). *Manual de Cozinha. 2 - Fichas técnicas*. Porto: Porto Editora.

Philippi, S. T. (2003). *Nutrição e Técnica Dietética (1ª)*. São Paulo: Manole.