
Ano Letivo 2020-21

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 Conceição Maria de Jesus Mendonça Jardim

DOCENTE	TIPO DE AULA	TURMAS	TOTAL HORAS DE CONTACTO (*)
Conceição Maria de Jesus Mendonça Jardim	PL; T	T1; PL2	15T; 60PL
Hugo Filipe Gago Silvestre	PL	PL3	60PL
Ezequiel António Marques Pinto	PL	PL1	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.

Anatomia e fisiologia do sistema digestivo humano.

Cultura e padrões alimentares.

Noções básicas de Dietética e nutrição.

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 efeitos das diversas técnicas culinárias sobre os nutrientes.

Adequar técnicas de culinária saudável à confeção de alimentos.

Conteúdos programáticos

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

Preparação de alimentos - métodos e técnicas básicas da culinária

Adequação do método culinário ao alimento de forma a preservar o seu valor nutricional;

Adaptação de receitas de forma a aumentar a sua adequação nutricional em: processos de emagrecimentos, dislipidemias, diabetes, envelhecimento.

Preparações culinárias usando ingredientes e processos mais saudáveis, mantendo a sua palatabilidade e aceitação.

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) com elaboração de confeções culinárias e avaliação nutricional das mesmas.

Ainda está previsto visita a uma horta, com o intuito de familiarizar os alunos com a produção agrícola local e 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 no somatório do trabalho realizado nas aulas práticas, em que em cada aula é feita a avaliação das confeções culinárias e respetiva apresentação oral em grupo justificando o trabalho realizado.

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

Serão admitidos a exame os alunos que não obtiveram aprovação na avaliação de frequência.

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 2020-21

Course unit APPLIED CULINARY

Courses DIETETICS AND NUTRITION (1st Cycle)

Faculty / School SCHOOL OF HEALTH

Main Scientific Area

Acronym

Language of instruction Portuguese

Teaching/Learning modality Presential

Coordinating teacher Conceição Maria de Jesus Mendonça Jardim

Teaching staff	Type	Classes	Hours (*)
Conceição Maria de Jesus Mendonça Jardim	PL; T	T1; PL2	15T; 60PL
Hugo Filipe Gago Silvestre	PL	PL3	60PL
Ezequiel António Marques Pinto	PL	PL1	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 mechanic 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.

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 subjects 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.

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.