
Ano Letivo 2021-22

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

Código CNAEF 541

Contributo para os Objetivos de
Desenvolvimento Sustentável - 2, 3, 12
ODS (Indicar até 3 objetivos)

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; PL2; PL3	15T; 180PL
Conceição Maria de Jesus Mendonça Jardim	PL	PL1; PL2; PL3	180PL
Hugo Filipe Gago Silvestre	PL	PL1; PL2; PL3	180PL

* 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 procariotas.

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;
- Selecionar alimentos saudáveis, de modo a promover a segurança alimentar, a qualidade de vida e saúde das populações;
- Promover o uso de produtos alimentares sazonais e locais de modo a contribuir para o consumo e produção sustentáveis;
- 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.

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 (T), com questões sobre os conceitos apresentados nas aulas teóricas e os trabalhos desenvolvidos nas aulas práticas, de uma avaliação da componente prática (P). $AF = (T+P)/2 + 0,05$.

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, que participaram, no mínimo, em 10 aulas PL e realizaram a 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 2021-22

Course unit APPLIED CULINARY

Courses DIETETICS AND NUTRITION (1st Cycle)

Faculty / School SCHOOL OF HEALTH

Main Scientific Area

Acronym

CNAEF code 541

Contribution to Sustainable Development Goals 2, 3, 12

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; PL2; PL3	15T; 180PL
Conceição Maria de Jesus Mendonça Jardim	PL	PL1; PL2; PL3	180PL
Hugo Filipe Gago Silvestre	PL	PL1; PL2; PL3	180PL

* 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 food raw materials and classify them according to the state of freshness and conservation;

Select healthy foods in order to promote food security, quality of life and health of populations;

Promote the use of seasonal and local food products in order to contribute to sustainable production and consumption ;

Identify the basic techniques of food preparation and recognize the preparations that result from the application of each one.

Apply conservation methods tailored to food safety and identity.

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 support of audiovisual media.

The practical classes take place in the Laboratory-Kitchen (J23) and also include visits to commercial areas, in order to familiarize students with basic cooking procedures, with a perspective of integrating knowledge of Food Science and Healthy Cooking.

The frequency assessment (PA) will consist of a test (T), with questions about the concepts presented in the theoretical classes and the work developed in the practical classes, an evaluation of the practical component (P). $AF = (T+P)/2 + 0.05$.

Students who obtained an average equal to or greater than 10/20 in the frequency assessment (minimum 9.5) will be excused from the exam. Students who did not pass the frequency assessment will be admitted to the exam, if they participated in at least 10 PL classes and performed the frequency assessment.

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.