English version at the end of this document

Ano Letivo	2022-23
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 (3 dígitos)	541
Contributo para os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável - ODS (Indicar até 3 objetivos)	2 3 12

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	T	T1	15T
Conceição Maria de Jesus Mendonça Jardim	PL	PL2	60PL
Sónia Alexandra da Silva Pimentão Fialho	PL	PL1; PL3	120PL

* 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.

Sazonalidade das matérias primas e sustentabilidade dos consumos alimentares.

Padrão Alimentar Mediterrânico.

Equipamentos e utensílios básicos de cozinha, sua utilização na preparação de alimentos.

Preparação de alimentos - métodos e técnicas básicas da culinária: Marinar, panar, fritar, gratinar, estufar, refogar, guisar, assar, escalfar.

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

Adaptação de receitas de forma a aumentar a sua adequação nutricional às necessidades 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 a oferta, apresentação e sazonalidade das matérias-primas e 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 contínua do desempenho na componente prática (P).

Sendo 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 AF, desde que tenham participado, no mínimo, em 10 aulas PL, e realizado 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: ESS 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.

João, D. R., Mateus, M. P., & Braz, N. (2022). Influência da adesão ao Padrão Alimentar Mediterrânico na saúde ao longo do Ciclo de Vida. *Acta Portuguesa de Nutrição* , *28* , 42?47.

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.

Real, H., Queiroz, J., & Graça, P. (2020). Mediterranean food pattern vs. Mediterranean diet: a necessary approach? *International Journal of Food Sciences and Nutrition* , *71* (1), 1?12. https://doi.org/10.1080/09637486.2019.1617838

Academic Year	2022-23
Course unit	APPLIED CULINARY
Courses	DIETETICS AND NUTRITION (1st Cycle)
Faculty / School	SCHOOL OF HEALTH
Main Scientific Area	
Acronym	
CNAEF code (3 digits)	541
Contribution to Sustainable Development Goals - SGD (Designate up to 3 objectives)	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	T	T1	15T
Conceição Maria de Jesus Mendonça Jardim	PL	PL2	60PL
Sónia Alexandra da Silva Pimentão Fialho	PL	PL1; PL3	120PL

* 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 comsumption 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.

Seasonality of raw materials and sustainability of food consumption.

Mediterranean Food Comsumption Pattern.

Food preparation: standard equipment and cookware.

Food preparation - basic cooking methods and techniques: Marinating, panting, frying, gratin, stewing, sautéing, stewing, baking, poaching.

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

Recipe re-shaping to increase nutritional adequacy to the consumers' needs, 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 Kitchen Laboratory (J23) and also include visits to commercial areas, in order to familiarize students with raw material diversity, presentations and seasonality, and the performance of 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: ESS 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.

João, D. R., Mateus, M. P., & Braz, N. (2022). Influência da adesão ao Padrão Alimentar Mediterrânico na saúde ao longo do Ciclo de Vida. *Acta Portuguesa de Nutrição* , *28* , 42?47.

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.

Real, H., Queiroz, J., & Graça, P. (2020). Mediterranean food pattern vs. Mediterranean diet: a necessary approach? *International Journal of Food Sciences and Nutrition* , *71* (1), 1?12. https://doi.org/10.1080/09637486.2019.1617838