

Eletrônico



Estratégia
CONCURSOS

Aula

Técnica Dietética p/ EBSE RH (Nutricionista)

Professor: Gilciléia Inácio

AULA 00: Introdução à Técnica Dietética

SUMÁRIO	PÁGINA
1. Apresentação	2
2. Cronograma	3
3. Introdução à Técnica Dietética	4
4. Métodos de cocção	4
5. Indicadores culinários	6
6. Ficha técnica de preparo	
7. Questões comentadas	28
8. Lista das questões apresentadas	35
Gabarito	47
Referências	48

1. Apresentação

Olá Aluno Estratégia Concursos! Seja bem-vindo ao curso **Técnica Dietética**. O objetivo deste curso é abordar os conteúdos exigidos para candidatos às vagas de Nutricionistas nos concursos EBSEH - Empresa Brasileira de Serviços Hospitalares.

Esta metodologia foi especialmente elaborada para você que precisa otimizar o seu tempo e o aproveitamento do conteúdo estudado. Com este intuito, foi realizada uma busca de questões de concursos públicos e de concursos EBSEH para Nutricionistas. Estas questões serão comentadas e direcionarão a abordagem do conteúdo programático deste curso.

O nosso objetivo é o mesmo: a sua aprovação!

Eu sou a Profa Gilciléia Inácio, graduada em Nutrição pela UFG (2008) e Mestra em Ciência e Tecnologia de Alimentos pela Escola de Agronomia e Engenharia de Alimentos/UFG (2011). Em 2009, fui aprovada no concurso público para professora substituta do curso de Nutrição da UFG, e lá atuei nos anos de 2009 e 2010. Em 2013, fui aprovada no concurso para Técnico-Administrativo em Educação da UFG, e atuo no cargo de Nutricionista. Em 2014, mais uma aprovação em processo seletivo para o quadro de docentes efetivos do curso de Nutrição da PUC-Goiás.

Neste curso, realizaremos os cálculos e a interpretação de indicadores culinários, então prepare sua calculadora. Vocês perceberão que estes conceitos estão bem presentes em provas EBSEH.

Confesso que este é um dos meus temas preferidos.

Vamos lá!

Profa Gil

2. Cronograma

Apresento abaixo o cronograma do nosso curso:

Aula 00	Introdução à Técnica Dietética	17/09/16
Aula 01	- Cereais, massas e pães - Leguminosas - Verduras, legumes e frutas	03/10/16
Aula 02	- Leite, queijo e iogurte - Ovos - Carnes, aves e pescados	23/10/16
Aula 03	- Óleos e gorduras - Açúcares e adoçantes	03/11/16
Aula 04	- Caldos, molhos e sopas - Condimentos - Bebidas	10/11/16
Aula 05	Planejamento, execução e avaliação de cardápios	17/11/16

3. INTRODUÇÃO À TÉCNICA DIETÉTICA

Técnica Dietética é a disciplina que, baseada em ciências exatas, estuda as operações a que são submetidos os alimentos depois de cuidadosa seleção e as modificações que os mesmos sofrem durante os processos culinários e outros, de preparação para o consumo (ORNELLAS, 2001).



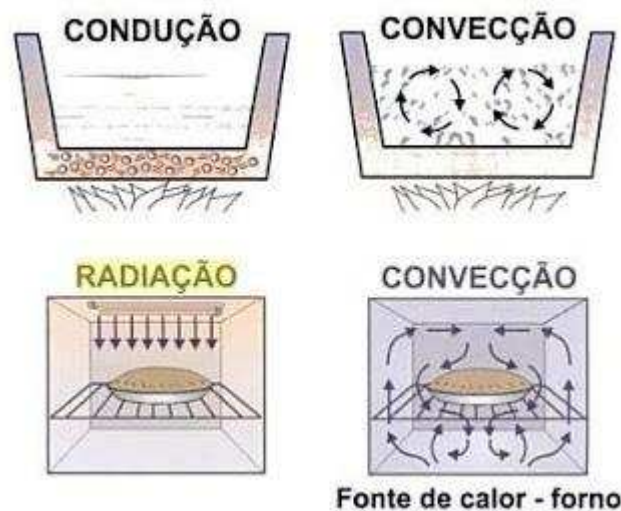
Os principais objetivos do preparo de alimentos são:

- **Nutricionais:** aproveitar ao máximo os nutrientes presentes neste alimento *in natura* e inativar os fatores antinutricionais.
- **Higiênicos:** reduzir a contaminação presente no alimento *in natura* e evitar que novas contaminações aconteçam durante o preparo, o armazenamento e a distribuição.
- **Digestivos:** empregar técnicas como descascar, subdividir, liquidificar, coar e cozinhar para melhorar a digestibilidade dos alimentos. Tornar o alimento acessível a aparelhos digestórios diferenciados como em crianças, idosos e doentes.
- **Sensoriais:** tornar os alimentos apetitosos e aceitáveis. Procurar ter variabilidade em cortes, métodos de cocção, formas de apresentação, combinação de ingredientes e molhos.
- **Econômicos:** planejar cardápios considerando sazonalidade, custo das preparações, *per capita*s, fatores de correção e rendimento. Evitar ao máximo o desperdício dos ingredientes (armazenamento e pré-preparo), as sobras das preparações

(aguardando para distribuição) e os restos (alimento exposto ao consumo e o que fica no prato do cliente).

4. MÉTODOS DE COCÇÃO

Cocção é a aplicação de calor no alimento, podendo causar alterações de sabor, textura, cor e até valor nutricional. Este calor pode ser aplicado por três formas de transmissão: condução, convecção e radiação.



Na condução, a transferência física de calor decorre do contato de molécula para molécula. Ela acontece de forma lenta e direta. Nela, o corpo mais quente cede calor ao menos quente. É através da parede do recipiente ou do meio de cocção utilizado que o calor conduz-se à porção central do alimento.

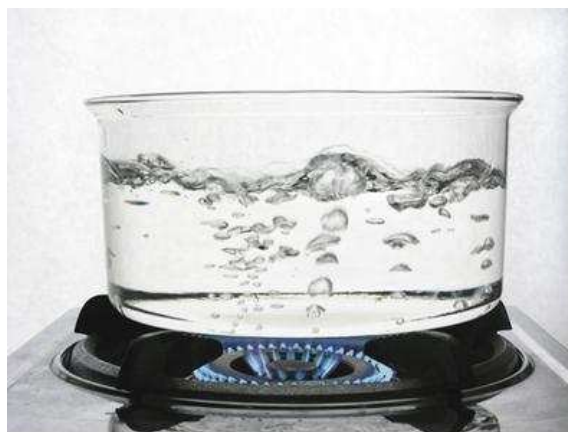
Na convecção, o calor é transferido através do ar ou por meio do próprio líquido. Então, as moléculas se dispersam formando correntes de convecção que se deslocam no sentido da porção mais densa (mais próxima da superfície) para a menos densa (mais próxima do calor). Na presença de uma barreira sólida, a corrente de convecção flui ao redor do alimento.

Exemplos: - As chapas para grelhar alimentos são exemplos de transferência de calor por condução.

- Na cocção de alimentos em água fervente, o calor é transferido primeiro por condução a partir do fundo da panela. Depois, pelas correntes de convecção em meio líquido. No interior do alimento, a transferência de calor se faz por condução.

Na radiação, o calor é transferido com ondas de energia que vibram em alta frequência e se deslocam com rapidez através do espaço. O ar, meio intermediário, não participa do processo. A transmissão do calor no interior do alimento ocorre por condução. O microondas é um equipamento que transmite calor ao alimento por meio de radiação.

Os métodos de cocção diferenciam-se pelo tipo de calor empregado: **Calor úmido:** utiliza-se o meio aquoso (água, sucos, leite e outras bebidas). O tempo de cocção varia conforme consistência do produto. Este método de cocção dispensa a presença de gordura, por isso, é bastante utilizado em dietas hipolipídicas. O uso de líquidos resulta em produtos macios que podem ser consumidos por pessoas com disfagia ou dificuldades mastigatórias. Ex.: fervura, cocção a vapor, *pocher* ou escalfar (cocção lenta em pequena quantidade de líquido abaixo da temperatura de ebulição, sem utilização de tampa).



Calor seco: utiliza-se ar e/ou óleo. É um método que concentra substâncias sensoriais, nutrientes e elementos solúveis. No caso das

frituras, pode acontecer a absorção de óleo, principalmente se ele estiver em baixas temperaturas. Ex.: refogar, assar, grelhar, saltear, fritar.



Calor misto: calor úmido e seco agem em conjunto buscando concentrar e dissolver as substâncias do alimento. Ex. ensopar (refoga-se e depois adiciona líquido para formação de caldo espesso), guisar (semelhante o processo de refogar, mas acrescenta-se um pouco de líquido) e brasear (alimento submetido a altas temperaturas em panela com tampa, o restante da cocção é realizada no forno por um período prolongado com adição de líquido).



(ORNELLAS, 2001; ARAÚJO et al., 2008)

5. INDICADORES CULINÁRIOS

Os indicadores culinários são índices que auxiliam no controle do processo de produção de alimentos. Estes índices visam diminuir falhas e desperdícios durante a produção.



Este é mais um momento que a Nutrição e a Matemática caminham juntas.

Prepare sua calculadora.

Fator de correção: também conhecido como indicador de parte comestível ou fator de perda. Auxilia na determinação da quantidade de compra considerando as perdas inevitáveis durante o pré-preparo (cascas, sementes, aparas). Cada alimento possui seu fator de correção (FC) que pode variar conforme tipo de aquisição, pré-preparo, qualidade, grau de amadurecimento, condições de armazenamento, habilidades dos manipuladores, utensílios e/ou equipamentos utilizados para descascar, cortar ou ralar.

$$\text{FC} = \text{Peso Bruto (PB)} / \text{Peso líquido (PL)}$$

*Peso bruto é o peso do alimento na sua forma integral (com casca, semente, gorduras)

*Peso líquido é o peso do alimento após o pré-preparo (sem casca, sem semente, sem gordura - apenas a parte comestível que será utilizada na receita).



Alimentos que não é necessário retirar aparas (vegetal minimamente processado, carne moída, farinha de trigo), o valor do peso bruto é igual ao valor do peso líquido, então, substituindo na fórmula o fator de correção é igual a 1. Não há valores de fator de correção inferior a 1.

Índice de rendimento: também conhecido como fator de cocção ou indicador de conversão. Define o rendimento do alimento nas preparações. É a relação entre a quantidade de alimento pronto para o consumo (cozido) e a quantidade de alimento cru e limpo usado na preparação.

$$\text{IR} = \frac{\text{Peso da preparação pronta (cozido)}}{\text{Somatório de pesos líquidos dos ingredientes (crus e limpos)}}$$

Interpretando este cálculo...

Alimentos que apresentam aumento de peso após a cocção terão valores de IR superiores a 1 (por exemplo cereais e leguminosas). Alimentos que apresentam perda de peso após a cocção terão valores de IR inferiores a 1 (por exemplo carnes).



Índice de absorção: avalia a absorção de líquidos na cocção de alimentos como cereais e leguminosas secas.

No caso do feijão, considera-se:

- **Índice de absorção** = peso do **feijão cozido (sem caldo)** / peso líquido do feijão
 - **Índice de reidratação** = peso do **feijão escorrido após o remolho** / peso líquido do feijão
- *O remolho é a técnica que antecede a cocção do feijão e consiste na imersão de grãos em água durante 10 a 14 horas, ou remolho de dois minutos, em temperatura de 100°C, e permanência em água quente por 1 hora.
- **Índice de cocção ou Índice de rendimento** = peso do **feijão cozido (com caldo)** / peso líquido do feijão

(ORNELLAS, 2001; ARAÚJO et al., 2008)

Vamos ver abaixo exemplos de questões que abordaram este conteúdo introdutório de Técnica Dietética.

Mais abaixo teremos uma seleção de questões EBSERH para você treinar.

QUESTÃO 1. CESPE Nutricionista - Polícia Civil/AC / 2008

No planejamento de cardápios em uma UAN, é fundamental o conhecimento do fator de correção (FC), do índice de conversão (IC) e do indicador de reidratação (IR) dos alimentos, para se evitar compra insuficiente ou desperdício de matéria-prima. Com relação a esse assunto, julgue os itens subseqüentes.

() O IC e o IR não se aplicam a alimentos que são consumidos crus, como frutas e algumas hortaliças. A previsão de compras, nesse caso, deve ser baseada no FC.

() Sabendo que o FC do milho é igual a 2,63, o nutricionista deve solicitar a compra de 5 kg desse produto se a quantidade total necessária estimada do produto limpo foi de 3 kg.

() O IR aplica-se a cereais e leguminosas que são deixados de remolho, como trigo e grão-de-bico.

Comentários:

Afirmativa 1 – CORRETA. As hortaliças e frutas que são consumidas cruas não passam por processo de cocção e nem de hidratação, portanto o índice de conversão e o indicador de reidratação não se aplicam nesses casos. O fator de correção será o indicador que ajudará na previsão de compras.

Afirmativa 2 - ERRADA. A fórmula é $FC = \text{Peso Bruto (PB)} / \text{Peso líquido (PL)}$.

Então vamos substituir $FC = 2,63$, a quantidade a comprar nós queremos saber (peso bruto) e a quantidade necessária para a receita é de 3Kg de milho limpo (peso líquido).

$$FC = \text{Peso Bruto (PB)} / \text{Peso líquido (PL)}$$

$$2,63 = \text{PB} / 3\text{Kg}$$

$$\text{PB} = 2,63 \times 3 = 7,89\text{Kg}$$

Portanto, se a nutricionista comprar apenas 5Kg de milho, a quantidade não será suficiente.

Afirmativa 3 – CORRETA. O IR, conforme o enunciado da questão é o índice de reidratação. Ele é aplicado a cereais e leguminosas que são deixados de molho.

Gabarito: CEC

QUESTÃO 2. CESPE Nutricionista - Pref. Rio Branco/AC / 2007

No cardápio de uma unidade de alimentação e nutrição (UAN) está previsto bife de filé-mignon acebolado. O nutricionista estabeleceu o peso líquido do bife em 100 g, sendo o fator de correção dessa carne de 1,5. O valor do quilo do filé-mignon no fornecedor da unidade é de R\$ 10,00. Espera-se um número de comensais de 300 pessoas. Com relação à situação hipotética apresentada acima, julgue os itens que se seguem.

- () O peso bruto do bife de filé-mignon é de 150 g por pessoa.
- () A quantidade de carne para ser adquirida com o fornecedor, para atender ao número de comensais esperado, é de 50 kg.
- () O valor a ser gasto para comprar toda a carne do cardápio é de R\$ 450,00.
- () Se, para se preparar os bifés, a opção for pela cocção por calor direto, a fritura será uma alternativa, porque o calor se propaga por convecção.

Comentários: Vamos retirar os dados que temos na questão:

PL = 100g

FC = 1,5

10,00 reais / 1000g

Número de pessoas para serem servidas: 300

Afirmativa 1 – CORRETA. Queremos saber o peso bruto. Se temos os valores de FC e PL, conseguimos achar peso bruto.

FC = Peso Bruto (PB) / Peso líquido (PL)

1,5 = PB / 100g

PB = 1,5 x 100 = 150g de peso bruto de filé.

Afirmativa 2 – ERRADA. Queremos saber quanto devemos comprar para servir 300 pessoas. Basta multiplicar o peso bruto pelo número de pessoas.

PB x número de pessoas = 150g x 300 = 45000g = 45Kg de filé. A alternativa sugeria a compra de 50Kg, portanto haveria desperdício.

Afirmativa 3 – CORRETA. Se temos que comprar 45Kg de filé e cada Kg custa R\$10,00. O custo total será de R\$450,00.

Afirmativa 4 – ERRADA. Se a opção será de calor direto, então terá que ser feito na chapa. A fritura é uma forma de transmissão de calor indireta, pois a panela aquece o óleo, depois o óleo aquece o alimento.

Gabarito: CECE

6. FICHA TÉCNICA DE PREPARO

Os indicadores citados acima fazem parte da Ficha Técnica de Preparo (FTP). *A FTP é um instrumento de controle que auxilia no processo de planejamento e produção de refeições.*

A proposta desta ferramenta é que cada preparação tenha sua FTP constando: pesos brutos, líquidos, *fatores de correção* e custo de cada ingrediente, modo de preparo, equipamentos e utensílios a serem utilizados, mão de obra necessária, tempos de pré-preparo e preparo, rendimento, *fator de cocção, índice de reidratação*, porção, composição centesimal da preparação (por porção ou por 100g), custo da porção e custo total da preparação.

O **Receituário Padrão**, também é conhecido como conjunto de fichas técnicas, permite uma padronização da qualidade e um planejamento das operações e de custo. Mesmo os restaurantes do tipo self-service podem estabelecer o receituário padrão. Nesse caso, a quantidade per capita será obtida pela média de consumo do prato. Neste receituário é permitida a inclusão de novas receitas.

Vantagens do receituário:

- ✓ padronização da receita
- ✓ planejamento de alterações intencionais nas receitas
- ✓ exatidão nos pedidos de compras
- ✓ menor capital nos alimentos estocados
- ✓ otimização do espaço de armazenamento
- ✓ conhecer rendimento e porcionamento das preparações
- ✓ controle de custos
- ✓ prevenção de sobras e desperdícios
- ✓ conhecimento do valor nutricional da preparação
- ✓ produzir refeições de forma técnica

(ABREU; SPINELLI; PINTO, 2013; ARAÚJO et al., 2008)

EXEMPLO DE FICHA TÉCNICA DE PREPARO

Preparação: _____

Ingredientes	Peso Bruto	Peso Líquido	Fator de Correção	Per capita	Unidade p/ cálculo de custo	Custo		Modo de Preparo:
						Unitário	TOTAL	
TOTAL:								

Peso da preparação pronta: _____

Índice de Rendimento: _____

Peso da porção: _____

Medida Caseira da porção: _____

Nº de porções: _____

Custo da preparação: _____

Custo da porção: _____

VALOR NUTRICIONAL DA PREPARAÇÃO

Ingredientes	PL(g)	CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)	FIBRA(g)	Na(mg)	Kcal Total = _____
							PORÇÃO = _____ g Kcal = _____ CHO = _____ g PTN = _____ g LIP = _____ g Fibras = _____ g Sódio = _____ mg

% SAL: _____ % Óleo: _____

Mais um pouquinho de teoria, então podemos resolver novas questões...

QUESTÃO 3. Pref. Jaguariaíva/PR / UNIUV / 2015

Uma UAN deve visar competência e planejamento para melhoria dos serviços prestados, promovendo sempre a alimentação saudável. Nesse contexto, a Ficha Técnica de Preparo (FTP) torna-se útil ao planejamento de cardápios. Em relação à FTP, marque (V) quando verdadeiro e (F) quando falso:

I () Implementar FTP em Serviços de Alimentação e Nutrição permite o controle da composição nutricional das preparações ofertadas, promovendo a melhoria da saúde de sua clientela;

II () Desenvolver FTP traz benefícios para a UAN, pois permite controle financeiro, controle na aquisição dos gêneros e detalhamento das técnicas de preparo;

III () Dados sobre fator de correção, rendimento e porcionamento das preparações não devem constar na FTP.

A sequência correta é:

A () V, V, V;

B () F, F, F;

C () V, V, F;

D () F, F, V;

E () V, F, V.

Comentários:

Afirmativa 1 – VERDADEIRA. A FTP contém a composição nutricional da preparação e esta informação contribui no planejamento de cardápios mais saudáveis.

Afirmativa 2 – VERDADEIRA. A FTP permite o controle financeiro, de aquisição de gêneros e as técnicas de preparo. VERDADEIRA!

Afirmativa 3 – FALSA. Atenção, a alternativa diz que fator de correção, rendimento e porcionamento NÃO devem constar na FTP. Sabemos que estes dados fazem parte da FTP, portanto, é FALSA!

Gabarito: C

QUESTÃO 4. Pref. Mandaguari/PR / FAUEL / 2015

Fichas técnicas são ferramentas fundamentais para o planejamento de cardápios e permitem que sempre haja a padronização dos pratos. Nelas, devem constar as seguintes informações:

- a) cada etapa de preparo e os cortes utilizados, valor nutricional e custo.
- b) quantidades individuais e totais, fatores de correção dos alimentos da receita e valor nutricional.
- c) equipamentos necessários para a produção, índices de cocção, fatores de correção e modo de preparo.
- d) custo, modo de preparo, valores per capita e acompanhamentos apropriados ao prato.

Comentários: A. CORRETA!

B. Não conhecemos o conceito técnico de quantidades individuais e totais. ERRADA!

C. Cada preparação contém apenas 1 índice de cocção, portanto, a ficha técnica não possui índices de cocção (o plural está inadequado). ERRADA!

D. A ficha técnica não contém sugestões de acompanhamentos apropriados ao prato. Esta combinação deve ser uma preocupação no momento de se planejar cardápios. ERRADA!

Gabarito: A

QUESTÃO 5. Pref. Fruta de Leite/MG COTEC/UNIMONTES / 2015

A Ficha Técnica de Preparo (FTP) é "um instrumento gerencial de apoio operacional, pelo qual se fazem o levantamento dos custos, a ordenação do preparo e o cálculo do valor nutricional da preparação", sendo, portanto, útil para subsidiar o planejamento de cardápio. Sobre a FTP, analise as afirmativas abaixo e marque V (verdadeira) ou F (falsa).

() Com a FTP, é possível obter per capita, fator de correção e cocção, composição centesimal em macro e micronutrientes da preparação, o rendimento e o número de porções (porcionamentos), permitindo o controle financeiro e a determinação da composição nutricional.

() É uma ferramenta que permite o controle dos gêneros alimentícios, do número de funcionários e do fluxo do alimento.

() As fichas técnicas de preparação, desde que concebidas de forma adequada, fornecem informações e instruções claras, que orientarão a forma e o uso dos produtos, equipamentos e utensílios, passo a passo, no processo de elaboração, e permitirão a racionalização na área de produção.

() Garante ao cliente que determinada preparação terá sempre o mesmo aspecto físico e sensorial.

Assinale a alternativa que apresenta a sequência CORRETA, de cima para baixo.

A) V, F, F, V.

B) V, V, V, V.

C) V, F, V, V.

D) F, F, V, V.

Comentários:

Afirmativa 1 – VERDADEIRA.

Afirmativa 2 – FALSA - A ficha técnica não faz controle de número de funcionários e fluxo de alimento.

Afirmativa 3 – VERDADEIRA.

Afirmativa 4 – VERDADEIRA. A FTP garante a padronização das receitas.

Gabarito: C

7. QUESTÕES COMENTADAS

Chegou a sua vez de tentar, questões mais complexas e questões EBSEH.

QUESTÃO 6. CESPE / Nutricionista – FUB / 2009

O fator de correção indica a parte comestível do alimento e pode ser utilizado como indicador no controle do desperdício porque define a quantidade de alimento a ser adquirida para determinada quantidade de refeições.

Comentários: Afirmativa correta.

QUESTÃO 7. CESPE / Nutricionista – FUB / 2009

O fator de cocção é a relação entre a quantidade de alimento cozido, pronto para consumo, e a quantidade de alimento limpo e cru, obtido no pré-preparo. Esse fator está associado ao rendimento do alimento em determinada preparação.

Comentários: Afirmativa Correta.

QUESTÃO 8. CESPE / Nutricionista – UNIPAMPA / 2009

() O registro diário para o fator de correção (FC) possibilita avaliar o rendimento de cada preparação, principalmente quando se incorporam os 20% relativos às perdas no descongelamento.

Comentários: Afirmativa errada, pois o fator de correção permite avaliar as perdas no pré-preparo. As perdas no rendimento da preparação são avaliadas pelo índice de rendimento ou fator de cocção

QUESTÃO 9. CESPE / Nutricionista – UNIPAMPA / 2009

() Caso uma unidade de alimentação e nutrição, que utilize em seu cardápio uma preparação que requeira 25 kg de carne refrigerada, limpa e cortada, com FC igual a 1,15, para ser servida a 125 clientes, deseje adquirir carne congelada para a mesma preparação, e o mesmo número de clientes, o nutricionista deverá prever a compra de 28,75 kg de carne.

Comentários: Afirmativa errada, acompanhe os cálculos. Se PL = 25Kg de carne refrigerada e limpa / FC= 1,15, qual o peso bruto (PB)?

$PB = PL \times FC = 25 \times 1,15 = 28,75$ Kg de carne **refrigerada**.

Para se comprar a carne congelada como sugerido pela afirmativa, terá que se considerar as perdas de peso no descongelamento da carne.

QUESTÃO 10. CESPE / Nutricionista – UNIPAMPA / 2009

() Se, para servir a 125 clientes, 25 kg de carne refrigerada, limpa e cortada forem utilizados em uma preparação cujo método de cocção é o do calor seco, a quantidade de produto pronto não será suficiente para servir 200 g de prato proteico a cada cliente.

Comentários: Afirmativa correta. Acompanhe os cálculos. Se

PL = 25Kg / Número de refeições = 125, qual porção será servida?

Per capita = PL / Número de refeições = $25000g/125 = 200g$ de carne crua por pessoa. Considerando que a afirmativa sugere que a carne será preparada sob calor seco, a porção terá valor inferior a 200g devido às perdas durante a cocção. Então, os 25kg serão insuficientes.

QUESTÃO 11. CESPE Analista Judiciário - Nutricionista - TJ/DF C 2008

Os processos básicos de cocção são os calores úmido e seco, e a transmissão de calor pode ser feita por condução, propagação, convecção ou radiação.

Comentários: Afirmativa correta

QUESTÃO 12. CESPE Analista Judiciário - Nutricionista - TJ/DF C 2008

Na preparação do arroz, se o seu peso líquido cru for de 100 g e, depois de cozido, a preparação pesar 270 g, é correto concluir-se que o índice de conversão ou fator de cocção desse alimento é igual a 2,7.

Comentários: Afirmativa correta.

$IC = \text{peso cozido} / \text{peso líquido cru} = 270\text{g}/100\text{g} = 2,7.$

QUESTÃO 13. CESPE Analista Judiciário - Nutricionista - TJ/DF C 2008

Para facilitar alguma etapa digestiva prejudicada no organismo, existem técnicas culinárias que favorecem a digestão. Exemplo disso são os preparados cozidos e(ou) liquidificados, utilizados em dietas líquidas ou pastosas para indivíduos enfermos.

Comentários: Afirmativa correta

QUESTÃO 14. UFTM / UFTM /2014

O fator de correção de um alimento determina quanto do alimento deve ser obtido por per capita do alimento íntegro, sem levar em consideração as perdas de processamento.

Comentários: Errada, pois o fator de correção leva em conta as perdas que ocorrem no pré-preparo.

QUESTÃO 15. UFTM / UFTM /2014

O custo da fração de um alimento é o custo da porção do alimento a ser adquirido sem considerar perdas.

Comentários: Errada, pois o custo da fração de um alimento deve considerar as perdas das etapas de pré-preparo e preparo.

QUESTÃO 16. UFTM / UFTM / 2014

Dentre as formas de fazer cocção úmida inclui-se o cozimento em água e a fritura.

Comentários: Errada, pois a fritura é um método de cocção em calor seco.

QUESTÃO 17. AOCP / Nutricionista - EBSEH/HU-UFJF/2015

Como é chamado o indicador que é obtido pela relação entre o peso do alimento processado (gramas) e o peso do alimento no estado inicial (gramas)?

- A) Índice de conversão.
- B) Índice de cocção.
- C) Índice de parte comestível.
- D) Índice de planejamento.
- E) Índice de reidratação.

Comentários: Índice de rendimento, fator de cocção ou indicador de conversão são os sinônimos para definir o rendimento do alimento nas preparações. É a relação entre a quantidade de alimento pronto para o consumo (cozido) e a quantidade de alimento cru e limpo usado na preparação.

A banca divulgou o gabarito como **LETRA A**, em minha opinião, a **letra B** também estaria correta. Nesta questão caberia a solicitação de recursos no gabarito preliminar.

QUESTÃO 18. AOCP / Nutricionista - EBSEH/HE-UFPEL/2015

Ao determinar as quantidades corretas para comprar e avaliar o custo final do cardápio e evitar perdas ou sobras excessivas, é necessário calcular o Fator de Correção (FC) de cada alimento, especialmente,

daqueles que possuem perdas inevitáveis, como cascas, caroços, talos etc. Sobre o assunto, assinale a alternativa correta.

- A) FC = peso líquido / peso bruto.
- B) FC = fator de cocção + peso líquido.
- C) FC = peso líquido + peso bruto.
- D) FC = peso bruto x peso líquido.
- E) FC = peso bruto / peso líquido.

Comentários: Fator de correção, também conhecido como indicador de parte comestível ou fator de perda. Auxilia na determinação da quantidade de compra considerando as perdas inevitáveis durante o pré-preparo (cascas, sementes, aparas).

$FC = \text{Peso Bruto (PB)} / \text{Peso líquido (PL)}$
--

*Peso bruto é o peso do alimento na sua forma integral (com casca, semente, gorduras)

*Peso líquido é o peso do alimento após o pré-preparo (sem casca, sem semente, sem gordura - apenas a parte comestível que será utilizada na receita).

Portanto, gabarito é **LETRA E**.

QUESTÃO 19. AOCP / Nutricionista - EBSERH/HU-UFS/SE /2014

Em relação às características asseguradas no preparo dos alimentos em Técnica Dietética, assinale a alternativa INCORRETA.

- A) Adequado valor nutritivo dos alimentos.
- B) Agradável palatabilidade, garantindo assim a aceitação da preparação.
- C) Digestibilidade.
- D) Apresentação atraente, favorecendo não só o aspecto visual da preparação como também a aceitação pelo consumidor.
- E) Conservação das características organolépticas dos alimentos até o final da preparação.

Comentários: A técnica dietética se preocupa em melhorar as características organolépticas dos alimentos. A alternativa E diz que há uma preocupação em conservar as características. Esta preocupação não se aplica, por exemplo, a leguminosas e cereais, pois existe o objetivo de alterar a textura dos grãos, tornando-os mais macios e próprios para o consumo.

As afirmativas A, B, C e D estão de acordo com os objetivos da técnica dietética. Portanto, estão corretas.

Gabarito pede para marcar alternativa incorreta, então **Letra E**.

QUESTÃO 20. AACP / Nutricionista - EBSERH/HU-UFS/SE /2014

Quais são os métodos de divisão simples mais empregados em Técnica Dietética?

- A) Pelar ou descascar, centrifugar.
- B) Cortar, picar, moer, triturar.
- C) Peneirar, espremer, filtrar ou coar.
- D) Sedimentar, decantar.
- E) Bater, amassar, sovar.

Comentários: Vamos resolver, listando os métodos que não realizam divisão dos alimentos. São eles: Pelar ou descascar (excluir letra A), espremer (exclui letra C), sedimentar (exclui letra D), bater, amassar e sovar (os três últimos excluem a letra E). Portanto, gabarito é **LETRA B**.

QUESTÃO 21. AACP / Nutricionista - EBSERH/HUCAM-UFES/SE /2014

Para o planejamento de dietas e cardápios, é essencial o conhecimento do Indicador de Parte Comestível (IPC) dos alimentos, anteriormente denominado Fator de Correção. O IPC é uma constante obtida pela relação

- A) do peso bruto (gramas) e do peso (gramas) das cascas do alimento.

- B) do peso líquido (gramas) e do peso (gramas) das cascas do alimento.
- C) do peso bruto (gramas) e do peso líquido (gramas) do alimento.
- D) do peso das aparas (gramas) e do peso líquido (gramas) do alimento.
- E) do peso bruto (gramas) e do peso (gramas) das sementes e talos do alimento.

Comentários: Viu como esta questão se repete, já está ficando fácil né?

A fórmula do Indicador de Parte Comestível é

$$\text{FC} = \text{Peso Bruto (PB)} / \text{Peso líquido (PL)}$$

Portanto, gabarito é **LETRA C.**



Nas próximas aulas, vamos estudar os GRUPOS DE ALIMENTOS, sua composição e suas transformações durante armazenamento, pré-preparo e preparo.

Continue se dedicando.

Até a Aula 01,

8. LISTA DAS QUESTÕES APRESENTADAS

QUESTÃO 1. CESPE Nutricionista - Polícia Civil/AC / 2008

No planejamento de cardápios em uma UAN, é fundamental o conhecimento do fator de correção (FC), do índice de conversão (IC) e do indicador de reidratação (IR) dos alimentos, para se evitar compra insuficiente ou desperdício de matéria-prima. Com relação a esse assunto, julgue os itens subseqüentes.

- () O IC e o IR não se aplicam a alimentos que são consumidos crus, como frutas e algumas hortaliças. A previsão de compras, nesse caso, deve ser baseada no FC.
- () Sabendo que o FC do milho é igual a 2,63, o nutricionista deve solicitar a compra de 5 kg desse produto se a quantidade total necessária estimada do produto limpo foi de 3 kg.
- () O IR aplica-se a cereais e leguminosas que são deixados de molho, como trigo e grão-de-bico.

QUESTÃO 2. CESPE Nutricionista - Pref. Rio Branco/AC / 2007

No cardápio de uma unidade de alimentação e nutrição (UAN) está previsto bife de filé-mignon acebolado. O nutricionista estabeleceu o peso líquido do bife em 100 g, sendo o fator de correção dessa carne de 1,5. O valor do quilo do filé-mignon no fornecedor da unidade é de R\$ 10,00. Espera-se um número de comensais de 300 pessoas. Com relação à situação hipotética apresentada acima, julgue os itens que se seguem.

- () O peso bruto do bife de filé-mignon é de 150 g por pessoa.
- () A quantidade de carne para ser adquirida com o fornecedor, para atender ao número de comensais esperado, é de 50 kg.
- () O valor a ser gasto para comprar toda a carne do cardápio é de R\$ 450,00.
- () Se, para se preparar os bifés, a opção for pela cocção por calor direto, a fritura será uma alternativa, porque o calor se propaga por convecção.

QUESTÃO 3. Pref. Jaguariaíva/PR / UNIUV / 2015

Uma UAN deve visar competência e planejamento para melhoria dos serviços prestados, promovendo sempre a alimentação saudável. Nesse contexto, a Ficha Técnica de Preparo (FTP) torna-se útil ao planejamento de cardápios. Em relação à FTP, marque (V) quando verdadeiro e (F) quando falso:

I () Implementar FTP em Serviços de Alimentação e Nutrição permite o controle da composição nutricional das preparações ofertadas, promovendo a melhoria da saúde de sua clientela;

II () Desenvolver FTP traz benefícios para a UAN, pois permite controle financeiro, controle na aquisição dos gêneros e detalhamento das técnicas de preparo;

III () Dados sobre fator de correção, rendimento e porcionamento das preparações não devem constar na FTP.

A sequência correta é:

A () V, V, V;

B () F, F, F;

C () V, V, F;

D () F, F, V;

E () V, F, V.

QUESTÃO 4. Pref. Mandaguari/PR / FAUEL / 2015

Fichas técnicas são ferramentas fundamentais para o planejamento de cardápios e permitem que sempre haja a padronização dos pratos. Nelas, devem constar as seguintes informações:

a) cada etapa de preparo e os cortes utilizados, valor nutricional e custo.

b) quantidades individuais e totais, fatores de correção dos alimentos da receita e valor nutricional.

c) equipamentos necessários para a produção, índices de cocção, fatores de correção e modo de preparo.

d) custo, modo de preparo, valores per capita e acompanhamentos apropriados ao prato.

QUESTÃO 5. Pref. Fruta de Leite/MG COTEC/UNIMONTES / 2015

A Ficha Técnica de Preparo (FTP) é "um instrumento gerencial de apoio operacional, pelo qual se fazem o levantamento dos custos, a ordenação do preparo e o cálculo do valor nutricional da preparação", sendo, portanto, útil para subsidiar o planejamento de cardápio. Sobre a FTP, analise as afirmativas abaixo e marque V (verdadeira) ou F (falsa).

() Com a FTP, é possível obter per capita, fator de correção e cocção, composição centesimal em macro e micronutrientes da preparação, o rendimento e o número de porções (porcionamentos), permitindo o controle financeiro e a determinação da composição nutricional.

() É uma ferramenta que permite o controle dos gêneros alimentícios, do número de funcionários e do fluxo do alimento.

() As fichas técnicas de preparação, desde que concebidas de forma adequada, fornecem informações e instruções claras, que orientarão a forma e o uso dos produtos, equipamentos e utensílios, passo a passo, no processo de elaboração, e permitirão a racionalização na área de produção.

() Garante ao cliente que determinada preparação terá sempre o mesmo aspecto físico e sensorial.

Assinale a alternativa que apresenta a sequência CORRETA, de cima para baixo.

A) V, F, F, V.

B) V, V, V, V.

C) V, F, V, V.

D) F, F, V, V.

QUESTÃO 6. CESPE / Nutricionista – FUB / 2009

O fator de correção indica a parte comestível do alimento e pode ser utilizado como indicador no controle do desperdício porque define a quantidade de alimento a ser adquirida para determinada quantidade de refeições.

QUESTÃO 7. CESPE / Nutricionista – FUB / 2009

O fator de cocção é a relação entre a quantidade de alimento cozido, pronto para consumo, e a quantidade de alimento limpo e cru, obtido no pré-preparo. Esse fator está associado ao rendimento do alimento em determinada preparação.

QUESTÃO 8. CESPE / Nutricionista – UNIPAMPA / 2009

O registro diário para o fator de correção (FC) possibilita avaliar o rendimento de cada preparação, principalmente quando se incorporam os 20% relativos às perdas no descongelamento.

QUESTÃO 9. CESPE / Nutricionista – UNIPAMPA / 2009

Caso uma unidade de alimentação e nutrição, que utilize em seu cardápio uma preparação que requeira 25 kg de carne refrigerada, limpa e cortada, com FC igual a 1,15, para ser servida a 125 clientes, deseje adquirir carne congelada para a mesma preparação, e o mesmo número de clientes, o nutricionista deverá prever a compra de 28,75 kg de carne.

QUESTÃO 10. CESPE / Nutricionista – UNIPAMPA / 2009

Se, para servir a 125 clientes, 25 kg de carne refrigerada, limpa e cortada forem utilizados em uma preparação cujo método de cocção é o do calor seco, a quantidade de produto pronto não será suficiente para servir 200 g de prato proteico a cada cliente.

QUESTÃO 11. CESPE Analista Judiciário - Nutricionista - TJ/DF C 2008

Os processos básicos de cocção são os calores úmido e seco, e a transmissão de calor pode ser feita por condução, propagação, convecção ou radiação.

QUESTÃO 12. CESPE Analista Judiciário - Nutricionista - TJ/DF C 2008

Na preparação do arroz, se o seu peso líquido cru for de 100 g e, depois de cozido, a preparação pesar 270 g, é correto concluir-se que o índice de conversão ou fator de cocção desse alimento é igual a 2,7.

QUESTÃO 13. CESPE Analista Judiciário - Nutricionista - TJ/DF C 2008

Para facilitar alguma etapa digestiva prejudicada no organismo, existem técnicas culinárias que favorecem a digestão. Exemplo disso são os preparados cozidos e(ou) liquidificados, utilizados em dietas líquidas ou pastosas para indivíduos enfermos.

QUESTÃO 14. UFTM / UFTM /2014

O fator de correção de um alimento determina quanto do alimento deve ser obtido por per capita do alimento íntegro, sem levar em consideração as perdas de processamento.

QUESTÃO 15. UFTM / UFTM /2014

O custo da fração de um alimento é o custo da porção do alimento a ser adquirido sem considerar perdas.

QUESTÃO 16. UFTM / UFTM /2014

Dentre as formas de fazer cocção úmida inclui-se o cozimento em água e a fritura.

QUESTÃO 17. AOCP / Nutricionista - EBSEH/HU-UFJF/2015

Como é chamado o indicador que é obtido pela relação entre o peso do alimento processado (gramas) e o peso do alimento no estado inicial (gramas)?

- A) Índice de conversão.
- B) Índice de cocção.

- C) Índice de parte comestível.
- D) Índice de planejamento.
- E) Índice de reidratação.

QUESTÃO 18. AOCP / Nutricionista - EBSERH/HE-UFPEL/2015

Ao determinar as quantidades corretas para comprar e avaliar o custo final do cardápio e evitar perdas ou sobras excessivas, é necessário calcular o Fator de Correção (FC) de cada alimento, especialmente, daqueles que possuem perdas inevitáveis, como cascas, caroços, talos etc. Sobre o assunto, assinale a alternativa correta.

- A) $FC = \text{peso líquido} / \text{peso bruto}$.
- B) $FC = \text{fator de cocção} + \text{peso líquido}$.
- C) $FC = \text{peso líquido} + \text{peso bruto}$.
- D) $FC = \text{peso bruto} \times \text{peso líquido}$.
- E) $FC = \text{peso bruto} / \text{peso líquido}$.

QUESTÃO 19. AOCP / Nutricionista - EBSERH/HU-UFS/SE /2014

Em relação às características asseguradas no preparo dos alimentos em Técnica Dietética, assinale a alternativa INCORRETA.

- A) Adequado valor nutritivo dos alimentos.
- B) Agradável palatabilidade, garantindo assim a aceitação da preparação.
- C) Digestibilidade.
- D) Apresentação atraente, favorecendo não só o aspecto visual da preparação como também a aceitação pelo consumidor.
- E) Conservação das características organolépticas dos alimentos até o final da preparação.

QUESTÃO 20. AOCP / Nutricionista - EBSERH/HU-UFS/SE /2014

Quais são os métodos de divisão simples mais empregados em Técnica Dietética?

- A) Pelar ou descascar, centrifugar.
- B) Cortar, picar, moer, triturar.

- C) Peneirar, espremer, filtrar ou coar.
- D) Sedimentar, decantar.
- E) Bater, amassar, sovar.

QUESTÃO 21. AOCP / Nutricionista - EBSERH/HUCAM-UFES/SE /2014

Para o planejamento de dietas e cardápios, é essencial o conhecimento do Indicador de Parte Comestível (IPC) dos alimentos, anteriormente denominado Fator de Correção. O IPC é uma constante obtida pela relação

- A) do peso bruto (gramas) e do peso (gramas) das cascas do alimento.
- B) do peso líquido (gramas) e do peso (gramas) das cascas do alimento.
- C) do peso bruto (gramas) e do peso líquido (gramas) do alimento.
- D) do peso das aparas (gramas) e do peso líquido (gramas) do alimento.
- E) do peso bruto (gramas) e do peso (gramas) das sementes e talos do alimento.



Questão	Gabarito	Questão	Gabarito
1	CEC	11	C
2	CECE	12	C
3	C	13	C
4	A	14	E
5	C	15	E
6	C	16	E
7	C	17	A ou B
8	E	18	E
9	E	19	E
10	C	20	B
		21	C

REFERÊNCIAS

ABREU, E.S.; SPINELLI, M.G.N; PINTO, A.M.S. **Gestão de unidades de alimentação e nutrição: um modo de fazer**. São Paulo: Metha, 2013. 378 p.

ARAÚJO, W.C.M.; MOTEBELLO, N.P.; BOTELHO, R.B.A.; BORGIO, L.A. **Alquimia dos alimentos**. Brasília: Senac, 2008. 557 p.

ORNELLAS, L.H. **Técnica dietética: seleção e preparo de alimentos**. 7 ed. São Paulo: Atheneu. 330 p.

ESSA LEI TODO MUNDO CONHECE: PIRATARIA É CRIME.

Mas é sempre bom revisar o porquê e como você pode ser prejudicado com essa prática.



1 Professor investe seu tempo para elaborar os cursos e o site os coloca à venda.



2 Pirata divulga ilicitamente (grupos de rateio), utilizando-se do anonimato, nomes falsos ou laranjas (geralmente o pirata se anuncia como formador de "grupos solidários" de rateio que não visam lucro).



3 Pirata cria alunos fake praticando falsidade ideológica, comprando cursos do site em nome de pessoas aleatórias (usando nome, CPF, endereço e telefone de terceiros sem autorização).



4 Pirata compra, muitas vezes, clonando cartões de crédito (por vezes o sistema anti-fraude não consegue identificar o golpe a tempo).



5 Pirata fere os Termos de Uso, adultera as aulas e retira a identificação dos arquivos PDF (justamente porque a atividade é ilegal e ele não quer que seus fakes sejam identificados).



6 Pirata revende as aulas protegidas por direitos autorais, praticando concorrência desleal e em flagrante desrespeito à Lei de Direitos Autorais (Lei 9.610/98).



7 Concurseiro(a) desinformado participa de rateio, achando que nada disso está acontecendo e esperando se tornar servidor público para exigir o cumprimento das leis.



8 O professor que elaborou o curso não ganha nada, o site não recebe nada, e a pessoa que praticou todos os ilícitos anteriores (pirata) fica com o lucro.



Deixando de lado esse mar de sujeira, aproveitamos para agradecer a todos que adquirem os cursos honestamente e permitem que o site continue existindo.