

ELABORAÇÃO DE FICHA TÉCNICA E ANÁLISE DE PREPARAÇÃO CULINÁRIA

Taiana Branco da Silva Santos¹

Rafaela Biasi dos Santos²

Fernanda Aline De Moura³

Resumo:

Alguns alimentos podem ser consumidos in natura, outros necessitam de processos culinários para consumo. A disciplina de Técnica Dietética estuda as modificações que os alimentos sofrem durante os processos culinários. A Ficha Técnica de Preparo (FTP) é uma ferramenta utilizada nas aulas práticas de Técnica Dietética I, no curso de Nutrição, tornando a aula mais dinâmica e proporcionando a prática da elaboração e utilização deste instrumento pelos alunos. Sendo assim, o objetivo proposto por esse trabalho foi elaborar uma Ficha técnica de uma preparação culinária e analisar os resultados obtidos. Essa Ficha técnica irá compor um portfólio de FTPs para utilização no componente curricular Técnica Dietética I. A preparação para elaboração da Ficha técnica foi selecionada a partir das 11 preparações realizadas nas aulas práticas do componente curricular Técnica dietética I no ano de 2017. Como critérios de seleção foram avaliados a aceitação (acima de 90% de aceitação para os atributos cor, aroma, sabor e textura) e a qualidade nutricional de acordo com o grupo ao qual o ingrediente principal da preparação pertence (grupos de carnes, leites, ovos, frutas e hortaliças, leguminosas e cereais). De acordo com os critérios, a preparação selecionada foi Omelete de forno. Para a confecção da Ficha técnica, todos os alimentos foram pesados antes e depois da cocção. Em seguida foram feitas as análises sensoriais, através de escala hedônica de 9 pontos (desgostei extremamente a gostei extremamente) para os atributos cor, odor, sabor e textura. Posteriormente foi elaborada a Ficha técnica de preparação contendo os resultados e anexada uma foto da porção no prato. A Ficha técnica foi anexada ao portfólio. Os dados obtidos na preparação da omelete foram registrados na Ficha Técnica. O tempo médio do pré-preparo e preparo para execução da omelete foi de 1 hora. O fator de correção foi aplicado apenas para os ovos e para a cebola, com valores de 1,16 e 1,15 respectivamente. Realizaram a análise sensorial 55 provadores não treinados, onde a aceitação geral foi em média 90%. A partir dos dados obtidos na preparação e análise da Omelete de forno, foi construída uma Ficha técnica desta preparação. A omelete de forno apresentou um rendimento de 6 porções de 197,33 kcal, composto majoritariamente por lipídeos. Tendo em vista os aspectos observados, conclui-se que a Ficha Técnica de preparação é um excelente instrumento para padronização de receitas, reprodução de preparações em maiores escalas e para o planejamento e análise de preparações e cardápios. Além disso, para as aulas do Componente Curricular de Técnica Dietética I, um portfólio de FTPs será um auxílio para as dúvidas frequentes dos alunos em

relação a elaboração das Fichas Técnicas.

Palavras-chave: Ficha técnica de preparo, análise sensorial; Técnica Dietética

Modalidade de Participação: Iniciação Científica

ELABORAÇÃO DE FICHA TÉCNICA E ANÁLISE DE PREPARAÇÃO CULINÁRIA

¹ Aluno de graduação. taianabranco@hotmail.com. Autor principal

² Aluno de graduação. rafaelabiasi29@gmail.com. Co-autor

³ Docente. fernandamoura@unipampa.edu.br. Orientador



ELABORAÇÃO DE FICHA TÉCNICA E ANÁLISE DE PREPARAÇÃO CULINÁRIA

1. INTRODUÇÃO

Alimento é toda substância ou a mistura de substâncias no estado sólido, líquido, pastoso ou outras formas, com o objetivo de fornecer aos organismos vivos nutrientes necessários para o seu desenvolvimento, formação e manutenção. Alguns alimentos podem ser consumidos *in natura*, outros necessitam de processos culinários para consumo. A disciplina de Técnica Dietética estuda as modificações que os alimentos sofrem durante os processos culinários, tanto nas etapas de seleção, pré-preparo e preparo dos alimentos, quanto na avaliação de consumo e planejamento de dietas individualizadas e em grupos (DOMENE, 2011; ORNELAS, 2006).

Para isso é necessário otimizar o controle de custos, planejamento de compras, manutenção do controle de qualidade e informações nutricionais. A Ficha técnica de preparo de alimentos (FTP), é que auxilia o nutricionista na padronização de receitas e contribui para a manutenção da qualidade das preparações culinárias (Domene, 2011). Nela deve conter as informações das quantidades de cada ingrediente em medidas caseiras, peso bruto e peso líquido. Pode ainda conter informações de rendimento, valor calórico, composição nutricional da preparação, incluindo macro e micronutrientes e custos. Além disso, podem estar descritas as etapas de pré-preparo e preparo, o que facilita o treinamento dos colaboradores e a rotina de produção (CABRAL; MORAIS; CARVALHO, 2013; DOMENE, 2011; SOUZA; MARSIL, 2015). A partir de todas essas informações, o profissional de nutrição tem mais facilidade para calcular os custos da preparação, o volume das compras e o controle dos gastos (CABRAL, MORAIS, CARVALHO, 2013). Desta maneira, nas Unidades de Alimentação e Nutrição (UAN) a FTP é um recurso muito utilizado, que garante a reprodução da preparação com qualidade e características sensoriais desejadas, independente de quem a tenha preparado (VIEIRA et al., 2012).

A elaboração da FTP deve ser padronizada, por isso, é necessário que se tenha balança e outros equipamentos devidamente calibrados (VIEIRA et al., 2012). Devido a sua flexibilidade e objetivo, a FTP não possui um modelo específico, sendo imprescindível para a sua elaboração pesar os ingredientes e transformá-los em medidas caseiras, padronizar os utensílios, capacitar e sensibilizar a equipe para a sua execução (MENDES, 2016).

A FTP é uma ferramenta utilizada nas aulas práticas de Técnica Dietética I, no curso de Nutrição, tornando a aula mais dinâmica e proporcionando a prática da elaboração e utilização deste instrumento pelos alunos. Nas aulas, são realizadas preparações, avaliação e discussão dos resultados, sob supervisão da professora do componente curricular e auxílio da monitora, que contribui para o esclarecimento das dúvidas trazidas pelos alunos. Enquanto realizam as preparações e a FTP, os alunos aprendem a reconhecer os alimentos segundo o grupo a que pertencem, calculam o valor nutritivo e custos dos alimentos, aprendem a forma correta de realizar pesagens e medições de ingredientes e compreendem as modificações que ocorrem nos alimentos em decorrência das técnicas aplicadas. A partir da FTP pronta, é possível a escolha da técnica mais adequada a cada alimento e a

combinação de preparações balanceadas. Portanto, a FTP é um instrumento pedagógico de apoio para as aulas de Técnica dietética, de outros componentes curriculares e de atividades desenvolvidas pelo curso. Sendo assim, o objetivo proposto por esse trabalho foi elaborar uma Ficha técnica de uma preparação culinária e analisar os resultados obtidos. Essa Ficha técnica irá compor um portfólio de FTPs para utilização no componente curricular Técnica Dietética I.

2. METODOLOGIA

A preparação para elaboração da Ficha técnica foi selecionada a partir das 11 preparações realizadas nas aulas práticas do componente curricular Técnica dietética I no ano de 2017. Como critérios de seleção foram avaliados a aceitação (acima de 90% de aceitação para os atributos cor, aroma, sabor e textura) e a qualidade nutricional de acordo com o grupo ao qual o ingrediente principal da preparação pertence (grupos de carnes, leites, ovos, frutas e hortaliças, leguminosas e cereais).

De acordo com os critérios, a preparação selecionada foi Omelete de forno. Esta preparação escolhida foi reproduzida no laboratório de Técnica Dietética da UNIPAMPA. Os alimentos utilizados para a preparação são apresentados na Tabela 1. Para a confecção da Ficha técnica, todos os alimentos foram pesados antes e depois da cocção. Para a realização do cálculo do Fator de Correção (FC) foi utilizada a equação $FC = PB/PL$, onde o PB é o peso bruto (alimento na forma em que é adquirido) e o PL é o peso líquido (alimento depois de limpo e pronto para ser utilizado). Para a realização do cálculo do Índice de Cocção (IC) foi utilizada a equação $IC = PC/PL$, na qual o PC é o peso do alimento cozido pronto para servir e o PL é o peso líquido do alimento antes da cocção rendimento e a porção média foram determinados a partir do peso total da preparação e o peso médio de 3 porções individuais. Para o cálculo do rendimento total, foi dividido o peso da preparação total pelo peso médio da porção.

Tabela 1. Ingredientes utilizados na preparação da omelete.

Ingredientes	Medida caseira	Peso ou volume (g)(mL)
Ovos	5 unidades médias	257,11 g
Presunto	4 ½ fatias	150,12 g
Queijo mussarela	7 ½ fatias	150,57 g
Farinha	1 colher de sopa cheia	90 mL
Leite integral	½ xícara de chá	14,50 g
Fermento	2 colheres de sobremesa rasas	2,81 g
Cebola	1 unidade média	173,05 g

Sal	1 colher de sobremesa rasa	3,87 g
-----	----------------------------	--------

Para determinação da composição nutricional foi utilizada a Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO) e a Tabela para avaliação de consumo alimentar em medidas caseiras de Pinheiro (2004). Para o cálculo do valor nutricional, foi utilizado o PL dos ingredientes e usado fatores de conversão para os macronutrientes, onde cada grama de carboidrato e proteína foram multiplicados por quatro e os lipídeos por nove. Em seguida foram feitas as análises sensoriais, através de escala hedônica de 9 pontos (desgostei extremamente a gostei extremamente) para os atributos cor, odor, sabor e textura. Posteriormente foi elaborada a Ficha técnica de preparação contendo os resultados e anexada uma foto da porção no prato. A Ficha técnica foi anexada ao portfólio.

3. RESULTADOS e DISCUSSÃO

Os dados obtidos na preparação da omelete foram registrados na Ficha técnica. O tempo médio do pré-preparo e preparo para execução da omelete foi de 1 hora. O fator de correção foi aplicado apenas para os ovos e para a cebola, com valores de 1,16 e 1,15 respectivamente. O fator de correção dos ovos foi semelhante aos da tabela de Anjos (2012), já para cebola o valor está acima do encontrado por Goesa (2013) (1,05) e dentro dos valores referidos por Ornellas (2008), que variam de 1,03 a 2,99, o que se pode sugerir que o tamanho da cebola possa interferir nos resultados ou ainda o desperdício na hora da limpeza.

O fator de cocção é utilizado para determinar as alterações sofridas no alimento durante a preparação. Para Ornellas (2007), alimentos de origem animal apresentam fatores de cocção menores que 1, resultado que se confirmou na preparação da omelete (0,85).

O rendimento da preparação foi de 6 porções. Para atender à recomendação da ANVISA (2005), a porção dessa preparação deveria ser de 80 g, entretanto, a porção determinada na Ficha técnica foi de 126,35 g. A omelete apresentou um valor calórico 197,33 kcal por porção, sendo que os lipídeos apresentaram a maior parte. Na Figura 1, estão apresentados os percentuais da distribuição calórica da omelete.

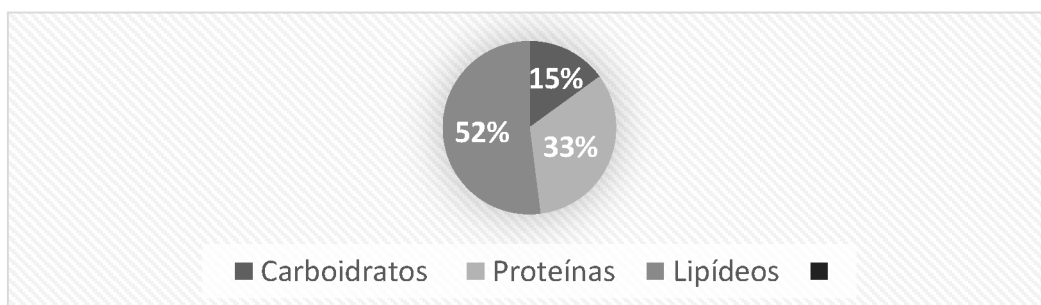


Figura 1. Distribuição dos macronutrientes da omelete.

Realizaram a análise sensorial 55 provadores não treinados, onde a aceitação geral foi em média 90%. A aceitação da omelete, pelos atributos, cor, odor, textura e sabor estão discriminados na Figura 2.

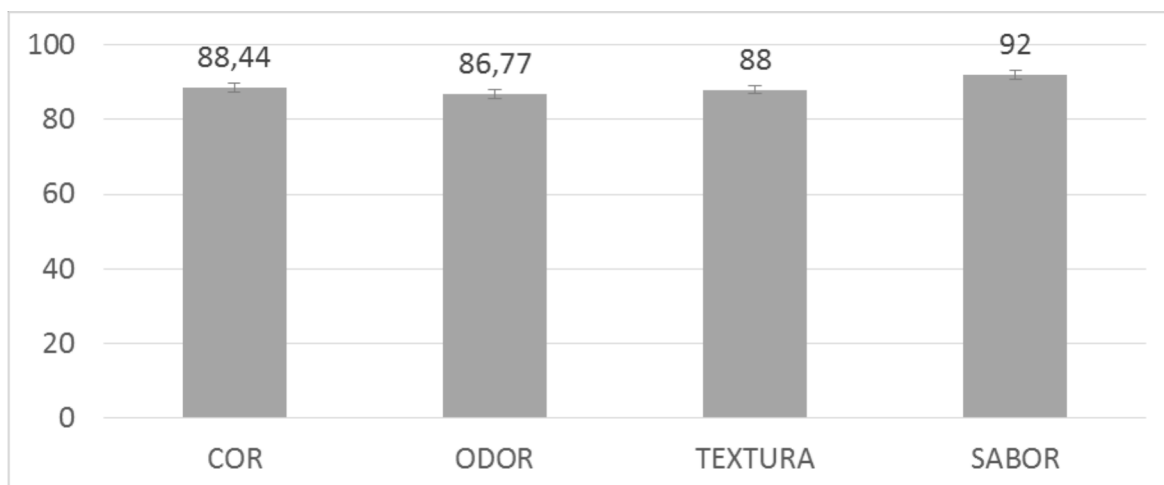


Figura 2. Índice de aceitação das formulações analisadas sensorialmente

A análise sensorial é utilizada para avaliar as características sensoriais e a aceitabilidade de produtos alimentícios, sendo possível, a partir desses resultados a melhoria de produtos, redução de custos, reformulação ou formulação de um produto novo (Vieira, 2012). Para Dutcosky (2007) um produto considerado bem aceito deve ter índice de aceitação de no mínimo de 70%. Nota-se que a omelete teve uma boa aceitação, com valores acima de 80% para todos os atributos sensoriais.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir dos dados obtidos na preparação e análise da Omelete de forno, foi construída uma Ficha técnica desta preparação. A omelete de forno apresentou um rendimento de 6 porções de 197,33 kcal, composto majoritariamente por lipídeos. Tendo em vista os aspectos observados, conclui-se que a Ficha Técnica de preparação é um excelente instrumento para padronização de receitas, reprodução de preparações em maiores escalas e para o planejamento e análise de preparações e cardápios. Além disso, para as aulas do Componente Curricular de Técnica Dietética I, um portfólio de FTPs será um auxílio para as dúvidas frequentes dos alunos em relação a elaboração das Fichas Técnicas.

5. REFERÊNCIAS

AKUTSU, R. C. et al. A ficha técnica de preparação como instrumento de qualidade na produção de refeições. Revista de Nutrição, Campinas, v. 18, n. 2, p. 277-279, 2005.

ANJOS, M. C. R. Relação de fatores de correção e índice de conversão (cocção) de alimentos. Universidade Federal do Paraná, 2012. Disponível em: <<https://docs.ufpr.br/~monica.anjos/Fatores.pdf>>. Acesso em: 22 de set. 2017.

ANVISA Rotulagem nutricional obrigatória: manual de orientação às indústrias de Alimentos - 2ª Versão / Agência Nacional de Vigilância Sanitária – Universidade de Brasília – Brasília: Ministério da Saúde, Agência Nacional de Vigilância Sanitária / Universidade de Brasília, 2005. 44p. ISBN 85-88233-17-7

CABRAL, H. C. C.; MORAIS, M. P.; CARVALHO, A. C. M. S. Composição nutricional e custo de preparações de restaurantes por peso. Demetra: Alimentação, Nutrição e DOMENE, S. M. A. Técnica dietética: teoria e aplicações. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011.

GOESA, F. G.; VALDUGAB, L.; SOARES, B. M. Determinação e Avaliação do Fator de Correção de Hortaliças em uma Unidade de Alimentação e Nutrição de Guarapuava – PR UNOPAR Cient Ciênc Biol Saúde, v.15, 2013 p. 339-42.

MENDES, K. A. et al. Ficha técnica de preparo (FTP): uma ferramenta de padronização para novos produtos à base de pescado. XXV Congresso Brasileiro de Ciência e Tecnologia de Alimentos. FAURGS, Gramado, 24 a 27 de out., 2016.

ORNELLAS, L. H. Técnica dietética: seleção e preparo de alimentos. São Paulo: Atheneu, 2006. ISBN 85-7454092-7

VIEIRA, M. N. C.; JAPUR, C. C. Gestão da qualidade na produção de refeições. Rio de Janeiro: Guanabara. In: Japur, C. C.; PEREIRA, T. S.; VIEIRA, M. N. C. M. Ficha técnica de preparação, 2012. p. 217-224.