



**UNIVERSIDADE FEDERAL RURAL DE PERNAMBUCO
DEPARTAMENTO DE CIÊNCIAS DO CONSUMO**

IASMIN AZEVEDO SOUZA

RELATÓRIO DE MONITORIA DA DISCIPLINA TÉCNICA DIETÉTICA

Professora Orientadora: Celiane Gomes Maia da Silva

Recife

2019

IASMIN AZEVEDO SOUZA

RELATÓRIO DE MONITORIA DA DISCIPLINA TÉCNICA DIETÉTICA

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao curso de Economia Doméstica da Universidade Federal Rural de Pernambuco como requisito parcial à obtenção do título de bacharel em Economia Doméstica.

Professora Orientadora: Celiane Gomes Maia da Silva

Recife

2019

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação
Universidade Federal Rural de Pernambuco
Sistema Integrado de Bibliotecas
Gerada automaticamente, mediante os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

729r

Souza, Iasmin Azevedo

Relatório de monitoria da disciplina Técnica Dietética / Iasmin Azevedo Souza. - 2019.
25 f.

Orientadora: Celiane Gomes Maia da Silva.
Inclui referências.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Federal Rural de Pernambuco,
Bacharelado em Economia Doméstica, Recife, 2019.

1. Técnica Dietética. 2. Monitoria. 3. Aulas práticas. I. Silva, Celiane Gomes Maia da, orient. II. Título

CDD 640

Dedicatória

À minha avó Francisca, que esteve ao meu lado durante toda essa jornada me incentivando e me dando forças para que esse sonho pudesse se concretizar e à minha eterna e fiel companheira Savannah.

Agradecimentos

Agradeço primeiramente a Deus, pois sem ele, nada seria possível, agradeço à especialmente à minha avó Francisca e meu irmão Udo por todo apoio que sempre me deram durante a minha vida e a toda minha família por todo o incentivo, aos meus afilhados Lucca e Miguel por me darem uma razão para continuar, às minhas amigas de sala Dandara, Genilda, Ivone e Naylline por todas as puxadas de orelha, broncas, auxílios e elogios que foram essenciais para tornar mais leve essa jornada, ao meu namorado que esteve do meu lado nos períodos mais complicados, à minha orientadora que durante dois anos foi muito mais que apenas uma orientadora e soube acima de tudo respeitar meu tempo e todos os processos que passei em minha vida, à todas as professoras do Departamento de Ciências Domésticas por todas as mediações de conhecimento e toda a dedicação, e a todas as pessoas que contribuíram de alguma forma para o desenvolvimento deste trabalho.

Sumário

Introdução	7
Objetivos (Geral e Específicos)	8
Descrição das Atividades na Monitoria de Técnica Dietética	9
Atividades Desenvolvidas na Monitoria de Técnica Dietética	10
Importância da monitoria de Técnica Dietética para o Curso de Economia Doméstica	22
Considerações finais	23
Referências Bibliográficas	24

1. Introdução

A disciplina de Técnica Dietética é oferecida pelo Departamento de Ciências Domésticas, tendo caráter obrigatório para o curso de Bacharelado em Economia Doméstica. A mesma tem base nas ciências exatas estudando as operações as quais os alimentos são submetidos até que cheguem no ponto de consumo. Essas operações são executadas de acordo com os princípios da Técnica Dietética que visam: manter as características nutricionais do alimento de forma que os nutrientes contidos no mesmo sejam preservados, para que não hajam grandes perdas durante os processos de cocção, corte, etc; analisar os alimentos para que sejam adquiridos de fonte segura de produção, de forma que sejam livre de microorganismos patógenos, que podem trazer diversos problemas para saúde humana; melhorar a digestibilidade dos alimentos, observando sua estrutura, composição química e estado físico; tornar os alimentos atrativos sensorialmente e por fim, observar os aspectos econômicos visando o emprego correto e rendoso do dinheiro, tempo e energia. (ORNELAS, 2007)

A disciplina é composta de aulas teóricas e práticas, sendo as últimas onde o monitor participa com supervisão direta do professor orientador, acompanhando os discentes e fornecendo suporte necessário para o entendimento e realização das práticas.

Durante o cronograma da disciplina são lecionadas aulas dos principais grupos alimentares responsáveis pela nutrição e alimentação humana, são eles: hortaliças, frutas, cereais, leguminosas, aves, pescados, carnes vermelhas, leite, ovos, óleos e gorduras.

Segundo Frison (2016) as práticas de monitoria são muito importantes, facilitam o processo de aprendizado, ajudam na superação de problemas, bloqueios, pressões e dificuldades internalizadas que limitam a aprendizagem.

É perceptível a importância do programa de monitoria para a formação e aperfeiçoamento do monitor, para os discentes como forma de auxílio e apoio para o desdobramento na disciplina e para os docentes.

2. Objetivos

Geral:

Apresentar de forma descritiva as experiências vivenciadas na monitoria da disciplina Técnica Dietética ofertada pelo Departamento de Ciências Domésticas no período de maio de 2018 a agosto de 2019.

Específicos:

- Discutir a importância da monitoria de Técnica dietética;
- Relatar os principais conceitos abordados nas aulas;
- Elucidar a relação entre monitoria e iniciação à docência.

3. Descrição das Atividades na Monitoria de Técnica Dietética

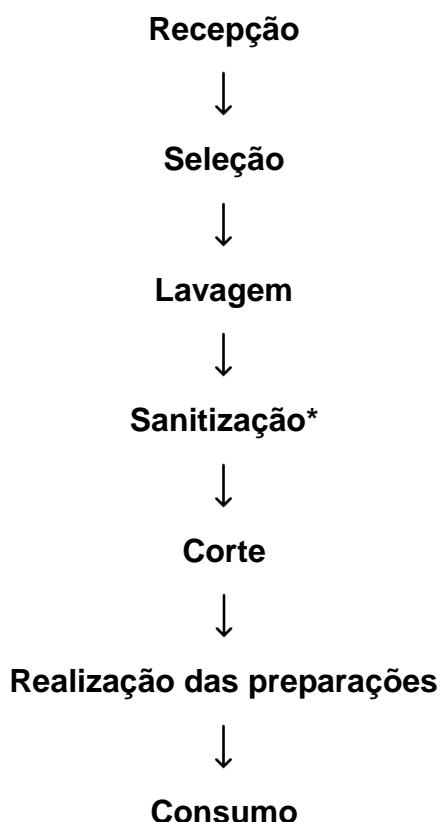
As atividades de ensino realizadas durante a monitoria são de grande relevância para o aprendizado e a compreensão dos alunos durante a disciplina, as mesmas são realizadas com supervisão do/a professor/a orientador/a com diversos intuito, dentre eles: aperfeiçoar o conhecimento do/a monitor/a sobre o conteúdo da disciplina, desenvolver o interesse pela carreira docente, melhorar a participação dos alunos em aula, proporcionar melhoria na qualidade do ensino. O/A monitor/a desempenha em sua função atividades para o auxílio do professor e também na construção do conhecimento dos alunos, tendo em vista que atua diretamente com os mesmos. A monitoria leva o professor a envolver o monitor na aula, no planejamento e na avaliação, proporcionando incentivo à docência superior, estimulando a formação crítica dos saberes próprios da docência superior. (DANTAS, 2014)

Durante o desenvolvimento da disciplina Técnica Dietética no curso de Economia Doméstica (UFRPE) as atividades realizadas pela monitora foram: levantamento e elaboração de lista de matérias-primas necessárias às aulas práticas, utilização e cuidado na conservação dos equipamentos elétricos e utensílios do laboratório, organização dos materiais e, principalmente, auxílio nas aulas práticas da disciplina, que é para Silveira e Sales (2016) onde a presença da monitor/a é fundamental, possibilitando o completo desenvolvimento e andamento da prática, tendo em vista que só o professor não consegue monitorar, auxiliar e ministrar a prática de forma que toda a turma tenha uma completa assistência. Esta atividade permite o/a monitor/a o auxiliar os/as alunos/as individual ou coletivamente, para resolução de dúvidas e contribui para que o mesmo tome iniciativa no sentido de favorecer o desenvolvimento das atividades planejadas pelo professor para melhoria das práticas pedagógicas.

4. Atividades Desenvolvidas na Monitoria de Técnica Dietética

Durante as aulas práticas da disciplina Técnica Dietética foram desenvolvidas atividades visando a sistematização dos processos e das técnicas adequadas para a aquisição, seleção, pré-preparo, preparo, conservação, armazenamento e apresentação dos alimentos, abordando conteúdos específicos grupos alimentares para cada aula, que serão descritos nos próximos tópicos.

Fluxograma do processamento de matérias primas nas aulas práticas:



*Nas aulas práticas de aves, pescados, carnes vermelhas, leite, ovos, óleos e gorduras não era realizado a sanitização.

De acordo com PHILIPPI (2006)

Recepção - Etapa em que a matéria-prima chega à área onde será processada para transformar-se em produtos para o consumo.

Seleção - Tem por finalidade separar a matéria-prima, o material de qualidade inferior como defeituoso, verde, manchado e de coloração diferente, porque o sucesso na industrialização é assegurado quando se utiliza matéria-prima de boa qualidade.

Lavagem – As matérias-primas selecionadas passam por uma lavagem com água limpa para remoção da sujeira mais pesada (areia, folhas, galhos).

Sanitização - As matérias-primas são imersas em uma solução de água potável e hipoclorito de sódio por 15 minutos, com a finalidade de diminuir a carga microbiana.

Corte - Devem ser feitos com facas afiadas, de aço inoxidável, em mesas limpas, também de aço inoxidável. Deve-se tomar o cuidado para não deixar pedaços da casca nas frutas antes de fazer o corte. As matérias-primas devem ser cortadas em tamanhos padronizados.

- **Hortaliças**

As hortaliças, conhecidas popularmente como verduras e legumes, compreendem as partes comestíveis das plantas, tais como: raízes tuberosas, tubérculos, frutos e sementes, sendo habitualmente cultivados em hortas (PORTAL EDUCAÇÃO, 2013). Conforme Pigoli (2012), às propriedades nutricionais presentes nas hortaliças constituem-se de suma importância para a alimentação humana, considerando-se o alto teor de vitaminas, minerais e fibras, além de seus atributos sensoriais. Assim, o consumo habitual de hortaliças nas refeições diárias contribui para o desenvolvimento de uma dieta saudável, podendo proteger ou evitar as doenças degenerativas (ou crônicas não transmissíveis), que aparecem com o envelhecimento do organismo, deste modo, o consumo contribui para o fortalecimento do organismo, atuando de forma preventiva, tendo em vista que retardam os processos que acarretam em patologias degenerativas, sendo essenciais para o funcionamento harmônico e equilibrado do organismo (EMBRAPA, 2012).

No que se refere a classificação, considera-se a concentração de glicídios, dividindo-se em três grupos: Grupo A, corresponde a aproximadamente de 5% de glicídios, exemplificado pela abobrinha, brócolis, coentro, couve, repolho; Grupo B contendo cerca de 10% de glicídios, como a abóbora, beterraba e cenoura; Grupo C contendendo 20% de glicídios, como batata-doce, inhame, mandioca, milho verde, etc. Além dos glicídios, os *pigmentos* também são utilizados no processo classificatório. O grupo Verde é formado pelas hortaliças onde há presença de Clorofila, as que contêm Carotenos e Xantofilas estão no Grupo Amarelo- alaranjadas. O grupo Vermelho-arroxeados é formado pelas hortaliças que contêm Antocianinas e no Grupo Vermelho estão as que podemos encontrar Licopeno; No Grupo das Brancas e Banco-amareladas encontram-se as Flavinas e Flavonas.

Na aula prática de hortaliças, as práticas realizadas tinham como objetivo a observação do efeito de diferentes métodos de cocção, sobre as características sensoriais das mesmas. Como matérias primas das aulas foram utilizadas: vagem, cenoura, beterraba e repolho. As hortaliças foram selecionadas, lavadas em agua corrente, sanitizadas com hipoclorito, e passaram pelo processo de preparação, que consiste nesse caso em pesagem, retirada das partes que não serão utilizadas como cascas e extremidades, corte de acordo com a preparação e pesagem. As hortaliças foram separadas em cinco partes, onde uma delas ficou crua para comparação com as demais e as outras foram submetidas a: cocção em panela tampada por em média 12 minutos, cocção em panela destampada por em média 12 minutos, cocção em panela tampada por 30 minutos e cocção em panela a vapor por em média 15 minutos. Ao final do cozimento, as hortaliças foram pesadas para a obtenção do índice de parte comestível (IPC) para estimar a perda sofrida pela manipulação através da relação entre o peso bruto e o líquido, e o índice de converção (IC) para verificar o ganho ou perda de peso dos alimentos, pois quando submetidos às operações de cocção os alimentos podem sofrer tanto hidratação quanto desidratação. Em seguida as preparações eram consumidas e avaliadas quanto às características sensoriais (sabor, cor, odor, textura e aceitabilidade geral) e modificações ocorridas durante o processo de cocção.

- **Frutas**

Classifica-se como fruta a parte polposa que rodeia a semente de plantas, dentre as características ressalta-se o aroma característico, a presença de suco e sabor adocicado (PHILIPPI, 2006). As frutas desempenham um papel primordial na manutenção de uma dieta saudável e equilibrada. Segundo Ornellas (2007) as frutas possuem alto valor vitamínico e mineral, as mesmas são fonte de macronutrientes, fibras entre outros compostos benéficos para o corpo, por isso sua inclusão diária nos cardápios é recomendada.

Salada de frutas, Maçã assada, Banana frita e Banana cozida foram as preparações desenvolvidas na aula de frutas. Após a seleção, higienização, sanitização, pesagem, descascamento, corte e pesagem as frutas foram submetidas a seus devidos processos de preparação.

Para preparação da salada foram utilizadas as seguintes frutas: laranja, mamão, banana, maçã e manga, com o objetivo de observar a ordem de colocação das frutas evitando o escurecimento enzimático de frutas que reagem com o oxigênio devido a enzima polifenoloxidase. Foi observado também o tamanho do corte das frutas, pois quanto mais fragmentadas estiverem, maior será a superfície de contato o que aumenta a velocidade das reações. No preparo da maçã assada, o principal objetivo foi observar a influência sobre as características sensoriais da maçã quando aplicado calor seco na preparação. Na cocção da banana verificaram-se as mudanças ocorridas nas características organolépticas quando aplicado calor seco por meio da fritura e calor úmido por meio da cocção em água. Ao final das preparações, todas foram consumidas e avaliadas quanto às características sensoriais (sabor, cor, odor, textura e aceitabilidade geral) e modificações ocorridas durante o processo de preparação.

- **Cereais**

Cereais são grãos que provêm de gramíneas, cujas sementes dão em espiga, ricos em carboidratos complexos, fornecem vitaminas do complexo B e ferro, têm bom conteúdo de fibras assim como substâncias com efeitos protetores à saúde (ORNELLAS, 2007). São alimentos utilizados há muito tempo e nas mais diversas civilizações, isto se dá pelo fato dos cereais serem de fácil cultivo e conservação, além de ter um alto valor calórico e ser de baixo custo. Os

cereais são formados por uma camada envoltória, corpo farinhoso e gérmen. Dependendo do tipo de cereal o mesmo deve ser submetido à um processo de maceração para que o grão possa se destacar dos envoltórios, são chamados grãos nus. Fazem parte do grupo dos cereais: arroz, centeio, a aveia, etc.

Observar as características sensoriais dos diferentes tipos de arroz considerando a quantidade de água utilizada, rendimento e tempo de cocção, e avaliar a utilização da aveia na preparação de bolinho, quanto às características sensoriais foram objetivos da aula de cereais, que consiste na cocção de arroz polido, parboilizado e integral e na preparação de bolinho de aveia, que é uma alternativa para consumo de cereais de formas distintas. Os diferentes tipos de arroz foram preparados em água, após terem sido refogados com cebola e óleo. Para o preparo do Bolinho de Aveia, foi preparada uma massa de aveia cozida adicionada de gema de ovo e queijo ralado. Foram moldados bolinhos com o auxílio de uma colher e fritos em óleo quente (onde também era ressaltado que o cozimento poderia ser realizado por calor seco em forno convencional). As preparações foram consumidas e avaliadas quanto às características sensoriais (sabor, cor, odor, textura e aceitabilidade geral) e rendimento.

- **Leguminosas**

Leguminosas são grãos contidos em vagens, dos quais o feijão é o principal representante deste grupo. Muitas são as espécies dessa família botânica, como: sojas, ervilhas, lentilhas, grão-de-bico, tremoços e amendoins. São alimentos ricos em proteínas (em média 23%), como, por exemplo, a soja que contém cerca de 40% de proteínas (ORNELLAS, 2007). Segundo Philippi (2006) algumas espécies podem ser consumidas ainda verdes, as ervilhas e vagens são exemplos. Os grãos apresentam uma envoltura de celulose em sua estrutura, que representa 2 a 5%, e no seu interior, 50% de amido e 23% de proteína.

Ornellas (2007) classifica as leguminosas em dois grupos sendo o primeiro as oleaginosas as quais seriam a soja e amendoim, o segundo grupo são as de grãos no qual se encontra o feijão, lentilha, ervilha e fava. Para a cocção de leguminosas pode ser empregado calor seco ou calor úmido. Algumas leguminosas são consumidas secas, tendo como exemplo de consumo o

amendoim (PHILIPPI, 2006). Conforme o tempo e condições de armazenamento, as leguminosas sofrem endurecimento, aumentando o seu tempo de cocção. Essas causas podem estar relacionadas com mudanças na parede celular das leguminosas. Componentes da parede celular como polissacarídeos, compostos fenólicos e glicoproteínas podem sofrer ligações cruzadas entre si, tornando a parede mais rígida dificultando a cocção (ORNELAS, 2007).

As leguminosas secas necessitam de remolho antes da cocção, devendo ser antes lavadas, e podem ser cozidas na própria água em que ficaram de remolho, assim as substâncias e pigmentos (elementos nutritivos) que tenham dissolvidos durante o remolho, tornando o alimento mais nutritivo (ORNELAS, 2007). Os fatores que podem influenciar na cocção das leguminosas são: maior tempo de armazenamento, temperatura elevada e umidade baixa no local de armazenamento, tipos de leguminosas, presença de minerais na água de cozimento dificulta a cocção (PHILIPPI, 2006).

Na aula prática de leguminosas foram preparados feijão em remolho de 12h e feijão em remolho de 1h após fervura de 2 minutos, tendo como objetivo principal observar o tempo para obtenção da preparação utilizando diferentes métodos de remolho, e ervilha refogada, com o objetivo de observar a influência sobre as características sensoriais quando aplicado calor misto na preparação. Mediante a avaliação dos/as alunos/as presentes na aula, observou-se que o método de remolho do feijão por 12h e de 1h após fervura de 2min são semelhantes, e que ambos facilitam o cozimento, já que o processo de hidratação do grão propicia a gelatinização do amido, diminuindo assim o tempo de cozimento da leguminosa. Na obtenção da preparação de ervilha refogada, por meio do calor misto, pôde-se perceber que algumas leguminosas apresentam a textura um pouco mais firme que outras.

- **Aves**

Ornelas (2007) afirma que a carne das aves tem um conteúdo proteico semelhante as demais carnes. As aves novas, mas tenras, têm menos tecido conjuntivo e menos gorduras, sendo assim, torna a digestão mais fácil e são

indicadas para aparelhos digestivos mais delicados como crianças e enfermos. O tecido muscular está constituído de fibras musculares que contém pigmentos, sais inorgânicos, substâncias extrativas, glicogênio, proteínas etc. A concentração de proteínas das carnes magras é muito semelhante, mesmo se tratando de animais diferentes. Para Philippi (2006) os tipos mais comuns de aves são frango, peru, pato, marreco, ganso, faisão, codorna e chester. Sendo o frango o mais comum das aves.

O exercício muscular torna as fibras ríjas; portanto, os músculos das asas de aves e as patas de bois são menos macias comparada ao lombo que é o corte de carne mais tenra. Há diferença de sabor da carne bem como a consistência, de acordo com o sexo do animal, alterando quando se trata de sexo feminino ou masculino. O tempo de cocção varia de acordo com o tamanho e a idade da ave: para as aves assadas, informa que é preferível usar menor temperatura e mais tempo para obter carne mais tenra e macia. As carnes de aves estão sujeitas às modificações e perdas assim como as demais carnes, é necessário ter uma preparação feita com cuidados higiênicos durante a manipulação, para não ter contaminação, sendo necessário uma cocção adequada até o interior da ave capaz de destruir possíveis microorganismos patógenos que podem produzir intoxicação alimentar (ORNELAS, 2007).

Para esta prática uma das preparações foi o peito de frango assado em calor seco por meio do forno convencional, e coxas e entrecoxas de frango fritas em óleo, cujo objetivo principal da aula foi avaliar as características sensoriais (suculência e maciez) de diferentes partes da ave após o processo de cocção. Para a preparação do peito, cortou-se em filés, temperou-os em vinha d'alho, untou-se a assadeira com óleo, colocou-se os filés na assadeira e levou-se ao forno em temperatura moderada, retirou-se quando estavam cozidos e pesou-se a preparação. Para a preparação das coxas e entrecoxas, foi preparado uma vinha d'alho onde foram colocados os pedaços por 10 min, após isso foram passadas na farinha de trigo por fim foram fritas em óleo com temperatura moderada, virando-os até fritar por completo. Mediante a avaliação dos presentes no desenvolvimento das práticas, foi possível perceber que a carne de peito é mais seca e mais macia, em relação aos cortes de coxa e entrecoxas, sendo estas partes mais suculentas.

- **Pescados**

Pescados são todos os animais aquáticos (provenientes de água salgada ou doce) que servem de alimento para o ser humano (PHILIPPI, 2006). São classificados em: peixes, moluscos, crustáceos e quelônios (ORNELLAS, 2007). Segundo Philippi (2006, p.121), existem vários processos que vão colaborar para a deterioração do pescado, entre eles: a ação dos sucos digestivos, enzimas dos tecidos e desenvolvimento bacteriano por isso devemos sempre estar atentos aos sinais de reconhecimento do pescado fresco e alterado conforme expõe Ornellas (2007) para que sejam adquiridos sempre matérias primas de qualidade.

Na aula prática de pescados o objetivo foi verificar o efeito de diferentes tipos de cocção aplicados à preparação dos pescados. Para isso foram preparados: peixe cozido utilizando o calor úmido, peixe à milanesa utilizando o calor seco (fritura) e por fim peixe ao forno, utilizando calor seco (ar quente). Para a primeira preparação foi utilizado o peixe em posta, temperado em vinha d'alho e adicionado em uma panela com batatas, polpa de tomate, pimentão, tomate e coentro e água e cozido por 20 minutos. Para a preparação do peixe à milanesa foi utilizado o filé de peixe que foi adicionado a vinha d'alho por 2 minutos e passado em ovo batido e na farinha de rosca, e em seguida frito em óleo quente e colocado em papel absorvente para retirada do excesso de óleo. Por fim para preparação do peixe ao forno foi utilizado o peixe inteiro já eviscerado e limpo, temperado em vinha d'alho e colocado em uma forma antiaderente para assar em forno com temperatura média. Após as preparações foi possível observar a quantidade de perda de água e consequentemente de peso das preparações. Cada preparação possui características distintas, mas são marcadas pela maciez e sabor característicos do peixe.

- **Carnes vermelhas**

Conforme o conceito de Philippi (2006), carne refere-se ao “conjunto de tecidos de cor e consistência característica que recobre o esqueleto dos animais”. Ademais, no seu aspecto comercial, podem ser classificadas como todas partes provenientes dos animais, seja doméstico ou selvagem que podem ser incluídas na alimentação do ser humano, como ave, peixe, molusco,

crustáceo, batráquio e outros (PHILIPPI, 2006; ORNELLAS, 2007). A estrutura da carne é composta por tecido muscular, tecido conjuntivo, incluindo-se gordura, ossos e cartilagem. Os principais tipos de carne são: bovina, suína, ovina, caprina; aves, pescados. Com relação ao seu valor nutritivo, destaca-se como fontes de proteínas de alto valor biológico, assim como de vitaminas, salientando-se as do complexo B, vitamina A e minerais, tais como ferro, cálcio e fósforo (PHILIPPI, 2006).

A aula prática de carnes conta de três preparações, sendo elas: carne encebolada (bifes cortados no sentido transversal e longitudinal), carne frita (bifes submetidos ao amaciamento enzimático e ao amaciamento mecânico) e carne guisada. Seu principal objetivo é avaliar a textura da carne submetida a diferentes tipos de corte e amaciamento, além de verificar a maciez da carne submetida a calor úmido. No preparo das carnes encenboladas, cortou-se uma porção no sentido transversal e a outra porção no sentido longitudinal, cada porção de carne separadamente foi temperada com a vinha d'alho e levada para a fritura. Após as degustações era verificado que o corte no sentido contrário as fibras (corte transversal) é o mais indicado para ser realizado nas carnes, em decorrência de deixá-la com uma textura mais macia. Na preparação carne frita, os bifes foram cortados no sentido transversal e separados em duas partes, um foi amaciado com um batedor, e a outra parte imersa em suco de abacaxi por 5 minutos, para ação de amaciamento promovida pela enzima bromelina presente no abacaxi. Em seguida as porções foram temperadas em vinha d'alho separadamente e fritas em óleo, sendo depois de prontas, degustadas e verificados os resultados quanto ao amaciamento. A carne guisada foi preparada utilizando o corte músculo, cortada em cubos, temperadas em vinha d'alho e submetida à cocção por calor úmido. Após o tempo necessário para a obtenção de uma carne macia e hidratada, foram degustadas e observadas as características sensoriais obtidas.

- **Leite**

Segundo o conceito de Ornelas (2007), leite é o produto da secreção da glândula mamária dos mamíferos. O leite não específico mais utilizado na

alimentação humana é o leite de vaca, seguindo-se o de cabra. A proporção dos nutrientes varia de acordo com a espécie do animal, a sua alimentação, a estação do ano e época da lactação (PHILIPPI, 2006). O leite contém muitos nutrientes, podendo-se destacar: proteínas, carboidratos, lipídeos, vitaminas (em especial, vitamina A) e minerais como cálcio e fósforo (PHILIPPI, 2006).

O tratamento térmico altera o teor de nutrientes de qualquer alimento, principalmente de vitaminas hidrossolúveis. No entanto, só o tratamento térmico do leite torna-o próprio para o consumo humano (ORNELLAS, 2007). Conforme Ornellas (2007) existem vários tipos de leite, como o integral, desnatado, semidesnatado, leite homogeneizado, evaporado, desengordurado, condensado, em pó, entre outros. Com o aumento do consumo de leite, existe a necessidade de aprimoramento de técnicas de higienização, transporte e conservação do leite. Esses processos podem ser feitos para aumentar a qualidade e tempo de vida do produto.

A prática de leite tem como objetivos a avaliação das características sensoriais (sabor, cor, aroma, consistência e maciez) de preparações a base de leite, como: pudim de leite e a sobremesa láctea de chocolate. Para preparação do pudim, os ovos, leite integral e leite condensado são batidos no liquidificador e depois adicionados em uma forma untada com calda de açúcar, sendo assado em forno em banho maria durante aproximadamente 45 minutos. Para elaboração da sobremesa láctea, o leite, a gema de ovo, o chocolate, o creme de leite, o leite condensado e o amido são batidos no liquidificador e depois colocados em uma panela, é aquecida a mistura em fogo brando até a completa gelatinização e formação do creme. Nas preparações foi possível identificar que o leite proporciona às preparações uma textura aveludada, propriedade de coagulação, suavidade, leveza, além do sabor agradável e de boa aceitação.

- **Ovos**

O ovo é um corpo unicelular, formado no ovário ou oviduto e em sua composição encontra-se o protoplasma, vesículas germinativas e envoltórios (ORNELLAS, 2007). É um alimento de origem animal, que pode ser derivado de diversas espécies, como aves e anfíbios. Com relação a sua estrutura, o ovo é

composto por: casca, membrana externa, câmera de ar, clara, calazas e gema (IDEM, 2007). Em artigo publicado pelo Instituto Ovos Brasil (s/d), enfatiza-se que após o leite materno, em termos nutricionais, nenhum alimento é tão completo quanto o ovo, por um alimento muito rico em nutrientes.

Conforme Yansen (2011), o ovo normalmente é composto por 76% de água, 13% de proteína, 1% de sais minerais (sendo os mais abundantes: cálcio, ferro e enxofre), 10% de lipídeos, colesterol, algumas vitaminas, como as do complexo B e fosfolipídios. Dentre as proteínas presentes no ovo, podem-se destacar as seguintes: Lisozima, Ovotransferrina, Ovoalbumina, Ovomucóide e Ovomulcina. Consumido amplamente pelos brasileiros, o ovo, especificamente o derivado da galinha, pode ser utilizado em diversas receitas saborosas.

A aula prática de ovos tem como objetivo observar os efeitos de cocção sobre as propriedades funcionais dos ovos e a verificação da propriedade espumante da clara do ovo. Nessa aula foram preparados, ovos cozidos, ovos fritos, ovos mexidos e suflê de queijo. Na preparação dos ovos cozidos, dois ovos foram lavados, adicionados em uma panela com água e levados ao fogo por 15 minutos, após isso um deles foi resfriado com água imediatamente e o outro foi deixado em temperatura ambiente para resfriar naturalmente, com o intuito de observar a formação da camada escura ao redor gema (reação do enxofre com o ferro, formando o sufeto de ferro), resultado da cocção por tempo prolongado.

Na preparação do ovo frito, o ovo é adicionado a uma frigideira com margarina com cuidado para não ocorrer a quebra da gema, tapa-se a frigideira e espera completa cocção. Na preparação dos ovos mexidos, os ovos são mexidos com uma colher de leite, e levados a frigideira, enquanto estão em cocção deve-se mexer algumas vezes a preparação, o leite é adicionado para aumentar a cremosidade e promover uma completa mistura de clara e gema (ação emulsificante).

Para o preparo do suflê, doura-se a farinha de trigo na margarina em fogo brando (preparação do ROUX), adiciona-se o leite quente, mexendo sempre até engrossar, e incorporara-se as gemas, o sal, queijo mussarela e queijo parmesão, e no final as claras em neve mexendo levemente. Em seguida a mistura é assada em forno por 30 minutos e logo servida. Na preparação do suflê

foi possível observar a propriedade espumante do ovo, ao bater as claras em neve, as mesmas promovem à preparação uma textura esponjosa e leve, com uma característica volumosa e fofa. Tais características são proporcionadas pela albumina presente no ovo, que através da sua viscosidade, permite a retenção do ar no processo de batimento da clara utilizada na preparação do suflê, por fim com o aquecimento houve expansão do ar e a coagulação das proteínas, dando sustentação ao prato preparado (ORNELLAS, 2007).

- **Óleos e Gorduras**

Para Ornellas (2007) os óleos e gorduras podem ser genericamente considerados como compostos insolúveis em água, mas solúveis em solventes orgânicos. São muito importantes na dieta humana, pois são bastante energéticos, na forma pura 1 grama de óleo ou gordura fornece cerca de 9 kcal (PHILIPPI, 2006). Segundo Livera (2007) os óleos apresentam forma líquida à temperatura de 25°C enquanto as gorduras apresentam forma sólida ou pastosa nessa mesma temperatura. Os lipídios são usados em diversas preparações na técnica dietética como em frituras, pães, bolos, massas e biscoitos.

Salgadinho de queijo e batata frita são as preparações realizadas na aula prática de óleos e gorduras. São elaborados dois tipos de salgadinho de queijo, um adicionado de margarina com 60% de lipídeos e outro com 80% de lipídeos. Nessa preparação as diferentes margarinas são utilizadas separadamente e misturadas ao trigo e ao queijo, até obter uma massa homogênea e que desgruda das mãos. Em seguida são moldadas bolinhas pequenas e levadas ao forno até dourar. O objetivo da prática foi observar a influência da quantidade de lipídios sobre a textura do produto final. Para a batata frita, as batatas foram selecionadas, higienizadas, descascadas e cortadas e fritas em duas porções diferentes. uma com óleo frio e outra parte em óleo quente, cujo objetivo foi verificar as características sensoriais e a quantidade de óleo absorvido pelas batatas durante os diferentes processos de fritura. Observou-se normalmente que a batata frita em óleo quente apresenta menor tempo de exposição ao óleo, fica mais sequinha e absorve menos gordura durante a cocção.

5. Importância da monitoria de Técnica Dietética para o Curso de Economia Doméstica

A importância da monitoria nas disciplinas do ensino superior extrapola o caráter de obtenção de um título. Sua importância vai mais além, seja no aspecto pessoal de ganho intelectual do/a Monitor/a, seja na contribuição dada aos alunos monitorados e, principalmente, na relação de troca de conhecimentos, durante o programa, entre professor orientador e aluno monitor (LINS et al., 2009).

Para Silva (2013) o desenvolvimento das atividades inerentes a monitoria, sejam elas vinculadas a atividade de cunho teórico, prático ou experimental, motiva os/as alunos/as e facilita a aprendizagem dos conteúdos teóricos, práticos e experimentais ministrados.

Na Técnica Dietética não é diferente, pois, as aulas teóricas possibilitam o conhecimento sobre os assuntos e as aulas práticas permitem a execução do que foi estudado na teoria, promovendo o desenvolvimento de diversas habilidades e um sólido embasamento teórico e prático pelos discentes do curso de Economia Doméstica.

6. Considerações finais

O programa de monitoria da disciplina de Técnica dietética é de extrema importância para a formação do graduando em Economia Doméstica, pois beneficia: (1) o professor, quando o mesmo tem a possibilidade de receber sugestões, auxílio nas atividades práticas e compartilhar suas experiências na docência; (2) o monitor, que tem a facilidade de obter crescimentos pessoais e profissionais, resultantes da responsabilidade com a docência e o aperfeiçoamento nos estudos em Técnica Dietética; (3) e o aluno que tem uma alternativa a mais de aprender o conteúdo e reforçar o que foi passado pelo professor.

O processo ensino aprendizagem é uma atividade mútua, dependente de todas as partes (professor/a, monitor/a e aluno/a) e onde deve haver diálogo e troca. Sendo assim a monitoria permite novas metodologias de ensino, possibilitando experiências e influenciando de maneira positiva no curso de Economia Doméstica, propiciando a quebra da unilateralidade e da verticalidade do ensino, rompendo paradigmas, e promovendo assim uma interação de toda a comunidade acadêmica.

7. Referências Bibliográficas

DANTAS, O. M. **Monitoria: fonte de saberes à docência superior.** *Rev. Bras. Estud. Pedagog.* [online]. 2014, vol.95, n.241, pp.567-589.

EMBRAPA. **Hortaliças em revista: a importância nutricional das hortaliças.** Disponível em:
https://www.embrapa.br/documents/1355126/2250572/revista_ed2.pdf/74bbe524-a730-428f-9ab0-ad80dc1cd412 acesso em: 26/09/19.

FRISON, L. M. B. **Monitoria: uma modalidade de ensino que potencializa a aprendizagem colaborativa e autorregulada.** *Pro-Posições* [online]. 2016, vol.27, n.1, pp.133-153.

INSTITUTO OVOS BRASIL. **Conheça os benefícios da Colina presente nos ovos.** Disponível em: <<http://www.ovosbrasil.com.br/site/nutrientes/colina/>> acesso em: 18/10/19.

LINS, L. F; FERREIRA, L. M. C; FERRAZ, L. V; CARVALHO, S. S. G. **A importância da monitoria na formação acadêmica do monitor.** IX Jornada de Ensino, Pesquisa e Extensão – JEPEX UFRPE, Recife, 2009.

LIVERA, A.V.S.; SALGADO, S.M. **Técnica Dietética: Um Guia Prático.** 1^a ed. Recife: Ed. Universitária da UFPE, 2007. 176 p.

ORNELLAS, L. H. **Técnica dietética: seleção e preparo dos alimentos.** 8^a ed.rev.ampl. São Paulo: Atheneu, 2007, 276p.

PHILIPPI, S.T. **Nutrição e Técnica Dietética.** 2. ed. rev. e atual. Barueri, São Paulo: Manole, 2006.

PIGOLI, Daniela Regina. **Alterações Nutricionais em Hortaliças decorrentes de diferentes métodos de cozimento.** Dissertação (Mestrado) - Universidade Estadual Paulista -Faculdade de Ciências Agronômicas, Botucatu, 2012.

PORTAL EDUCAÇÃO. **Estudo dietético dos alimentos de origem vegetal:** Hortaliças: valor nutritivo. Disponível em:
<https://www.portaleducacao.com.br/conteudo/artigos/educacao-fisica/estudo-dietetico-dos-alimentos-de-origem-vegetal-hortalicas-valor-nutritivo/29896> acesso em: 26/09/19.

SILVA, K. S.; SILVA, C. G. M. **Importância da monitoria de técnica dietética na formação do profissional de Economia Doméstica**, XIII Jornada de Ensino, Pesquisa e Extensão – JEPEX UFRPE, Recife, 2013.

SILVEIRA, E.; SALES, F. **A importância do Programa de Monitoria no ensino de Biblioteconomia da Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC)**, InCID: R. Ci. Inf. e Doc., Ribeirão Preto, v. 7, n. 1, p. 131-149, mar./ago. 2016.

YANSEN, I. **O valor nutricional do ovo.** Disponível em: <https://fisiculturismo.com.br/mat%C3%A9rias/nutri%C3%A7%C3%A3o/o-valor-nutricional-do-ovo-r338/> acesso em: 18/10/19.