

# TDG

## Índices e Proporções para preparo dos alimentos

PROF<sup>o</sup> MÁRCIA L. BENEDICTO  
PROF<sup>o</sup> JOSÉ CAMILO SILVA  
ETEC SANTA IFIGÊNIA

### Indicador no preparo dos alimentos - IPC Fator de correção - FC

O IPC é uma constante obtida pela relação do *peso bruto* (em gramas) e do *peso líquido* (em gramas) do alimento.

$$\text{IPC} = \frac{\text{PB (g)}}{\text{PL (g)}}$$

Esse indicador não se restringe apenas ao cálculo do valor das perdas por retirada de cascas, aparas, sementes, talos e sujidades. A forma de consumo e da parte comestível do alimento permite que a avaliação do valor nutritivo do cardápio não fique sub ou superestimado.

## Indicador no preparo dos alimentos - IPC

### Fator de correção - FC

- Fatores podem influenciar o IPC dos alimentos:
  - a técnica empregada
  - o tipo de utensílio ou equipamento
  - o recurso humano
  - no preparo e na forma de apresentação: corte de legumes, formas de consumo.

**Peso Bruto (PB):** peso do alimento ao ser adquirido. Ex: batata com casca, manga com casca.

**Peso Líquido (PL):** peso do alimento pronto a ser preparado. Ex: batata sem casca, manga sem a casca e o caroço.

## Fator de cocção

O alimento quando submetido a algum tipo de aplicação de calor, poderá sofrer *perdas no seu peso (desidratação)* ou *acréscimo (hidratação por absorção de gordura ou água)*.

Utilizamos o **Fator de Cocção (F.C.)** que relaciona o peso cozido (em gramas) de um alimento, pelo seu peso cru (em gramas).

**F.C. = Peso cozido (g) ou Peso do alimento processado (g)  
Peso cru -líquido(g)**

**Peso cozido:** peso do alimento pronto para ser ingerido

**Peso cru:** peso do alimento antes de ser submetido a cocção. É o peso líquido.

\* Também é importante na elaboração das compras

## Fator de Reidratação



O **indicador de reidratação (I.R.)** é normalmente utilizado para cereais, leguminosas e alimentos deixados de molho (imersos na água). Quanto maior o tempo de reidratação, menor o tempo de cocção. Quando um alimento fica de molho, sofre um aumento em seu peso pela hidratação a que foi submetido.

$$\text{I.R.} = \frac{\text{peso do alimento reidratado (g)}}{\text{peso do alimento seco (g)}}$$

## Índice de Absorção



Avalia a absorção de líquidos na cocção de alimentos como cereais e leguminosas secas, representa a absorção de água durante a cocção.

$$\text{I.A.} = \frac{\text{peso do alimento cozido (g)}}{\text{peso do alimento seco (g)}}$$

## Absorção de gorduras em frituras de imersão

- Durante o processo de fritura em imersão, os alimentos absorvem grande quantidade de gordura, a qual pode ser quantificada aplicando as fórmulas:
  - **Absorção de óleo (g)** = Peso inicial óleo (g) – {Peso final óleo (g) + Peso óleo absorvido no papel}
  - **% Absorção de óleo** = 
$$\frac{\text{quantidade de óleo absorvida} \times 100}{\text{Peso final da preparação}}$$
  - Ex.:  $1000 - (800 + 100) = 100$  gramas de óleo absorvida pelo alimento
  - Ex.: Frango frito = % de absorção =  $\frac{100 \times 100}{1500} = 6,7\%$

## Definições Importantes

- **Porção:** quantidade de alimento cozido ou pronto para uma pessoa ( não existem porções totalmente definidas para os alimentos)
- **Per capita:** quantidade de alimento cru e limpo para uma pessoa
- **Rendimento:** quantidade de alimento total que rendeu. Pode ser expresso em gramas ou po
- **Aparas:** perdas por retirada de cascas, aparas, sementes, talos e sujidades.