

# INTRODUÇÃO À TÉCNICA DIETÉTICA GASTRONÔMICA



GUSTAVO CASTRO

# DEFINIÇÃO

As técnicas a que são submetidos os alimentos para o preparo de refeições envolvem mais que conhecimentos culinários, pois podem explicar as modificações que os alimentos passam durante o processo.

O **profissional** que domina os conhecimentos relacionados á técnicas dietéticas terá um diferencial em relação aos demais visto que são muitos os **fatores** e deve ser levados:

- Cuidados para não ocorrer contaminação alimentar;
- Adaptações nas técnicas de preparo de alguns alimentos em função dos grandes volumes ;
- Restrições orçamentarias;
- Concorrência no mercado e exige alta produtividade.

“ Assim permitindo o desenvolvimento de cardápios mais criativos conforme a demanda e o orçamento”

# OBJETIVOS

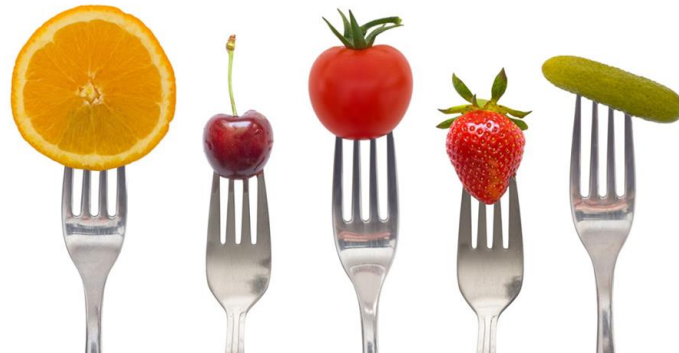
Não basta preparar o alimento aleatoriamente, para que a técnica dietética cumpra seu papel primordial, devemos levar alguns aspectos em consideração:

## Aspecto higiênico sanitário:

- recepção
- estocagem manipulação
- manutenção e distribuição

## Aspecto operacional:

- mão de obra
- equipamentos
- utensílios



## Aspecto sensorial :

- aparência
- sabor
- consistência
- nutricional
- manipulação

## Aspecto orçamentário:

- custo da matéria prima
- rendimento do alimento

# QUALIDADE, HIGIENE E SEGURANÇA NA PRODUÇÃO DE ALIMENTOS

Higiene

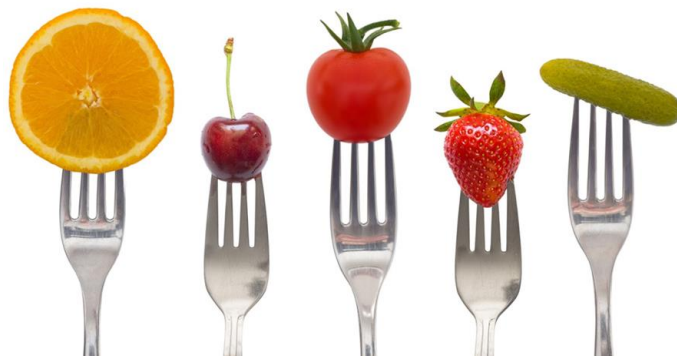


Saúde

Alimentação saudável e inócua

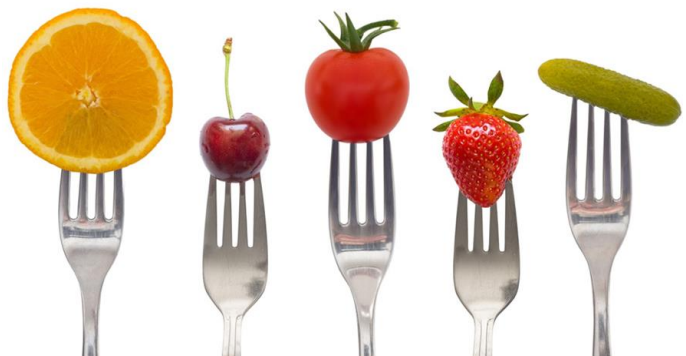


Higiene imprescindível



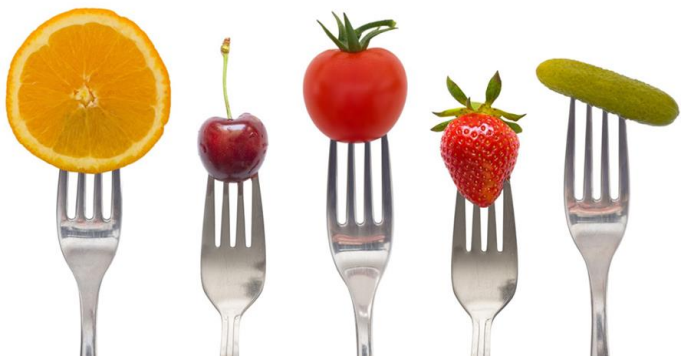
# QUALIDADE, HIGIENE E SEGURANÇA NA PRODUÇÃO DE ALIMENTOS

Quando os alimentos são feitos de forma indevida, ao invés de trazer saúde, eles podem gerar doenças e algumas vezes com gravidade.



# CUIDADOS NA HORA DE PREPARAR OS ALIMENTOS:

- Higiene dos alimentos
- Higiene pessoal
- Higiene do ambiente e dos utensílios
- Cuidados e descarte do lixo



# HIGIENE DOS ALIMENTOS

A FALTA DE CUIDADO PODE:

Contaminar o alimento:



Doença de origem alimentar

Estragar o alimento:



Desperdício

# LIMPAR / DESINFETAR / ESTERELIZAR

- **Limpar:** É o processo de remoção da sujeira. Para que seus materiais fiquem limpos de verdade, é preciso fazer a lavagem do material com escova, água e sabão. Sendo assim possível ter a remoção de agentes contaminadores. Esse método de higienização vale somente para bacias, toalhas e outros materiais que só entram em contato com a pele íntegra do cliente.
- **Desinfetar:** É o método ainda mais eficaz do que a limpeza simples garantindo a eliminação de germes mais frágeis. A desinfecção pode ser feita por meios químicos – com utilização de álcool concentrado em 70% ou de cloro – ou por meios físicos, com água fervente, os materiais não-sensíveis ao calor devem ser mergulhados no mínimo por 30 minutos.
- **Esterilizar:** Esse procedimento permite a completa destruição de germes e vírus, inclusive aqueles que têm forma mais resistente. Já os materiais que penetram na pele, como alicates de unha e cutícula, bastões e espátulas de metal e tesouras, não podem escapar de uma esterilização por calor úmido (autoclaves), ou calor seco (estufas).



# HIGIENE DOS ALIMENTOS:

## ÁGUA

- A água não potável é um vetor de contaminação dos alimentos;
- A água a ser utilizada no preparo dos alimentos deve ser de boa qualidade;
- Usar água potável, fervida ou filtrada;
- Higienizar a caixa d'água de 6 em 6 meses ou quando necessário.



# HIGIENE DOS ALIMENTOS:

## PRODUTOS DE HIGIENE:

PRODUTO	FINALIDADE
Sanitizante – Hipoclorito de Sódio	Sanitizante de vegetais e frutas / ambientes, equipamentos, móveis e utensílios.
Sabão em pó	Limpeza do ambiente – pisos, paredes
Detergente	Limpeza de bandejas, pratos, etc



# HIGIENE DOS ALIMENTOS:

## PREPARAÇÃO DA SOLUÇÃO CLORADA – ALIMENTOS

10 litros de água tratada + 100 ml de água sanitária

Ou 1 litro de água trata +1 colher de água sanitária (2% de cloro)

Obs: 1 litro = 5 copos americanos cheios de água



# HIGIENE DOS ALIMENTOS:

## CUIDADOS COM AS FRUTAS E VEGETAIS

- Lavar as verduras, folha por folha, eos legumes e frutas, um a um em água corrente potável
- Retirar as partes estragadas
- Mergulha-los inteiros e com casca em solução clorada
- Enxaguar em água corrente e potável
- Descascar e picar os alimentos de acordo com a preparação planejada, utilizando previamente utensílios, higienizados e desinfetados



# HIGIENE DOS ALIMENTOS:

## CUIDADOS COM OS CEREIAS E LEGUMINOSAS

- Escolher à seco
- Lavar em água corrente
- Levar ao fogo



# HIGIENE DOS ALIMENTOS:

## CUIDADOS COM AS CARNES

- Retirar pequenas porções do refrigerador
- Evitar manipular demasiadamente o alimento
- Deixar sob refrigeração até o momento do preparo
- Carnes congeladas → descongelar sob refrigeração



# HIGIENE DOS ALIMENTOS:

## CUIDADOS COM OS OVOS

- Lavar em água corrente e potável, um a um, somente no momento em que serão usados
- Quebrar um a um separadamente e depois adiciona-lo a preparação
- Não servir alimento onde os ovos permanecem crus. Utilizar maionese industrializada
- Não preparar ovos com gema moles
- Ovo cozido → deixar que fique cozinhando por 7 minutos após levantar fervura



# HIGIENE DOS ALIMENTOS:

## CUIDADOS COM OS ALIMENTOS EMBALADOS

- Lave as latas e caixinhas dos alimentos com bucha e sabão e enxágue bem

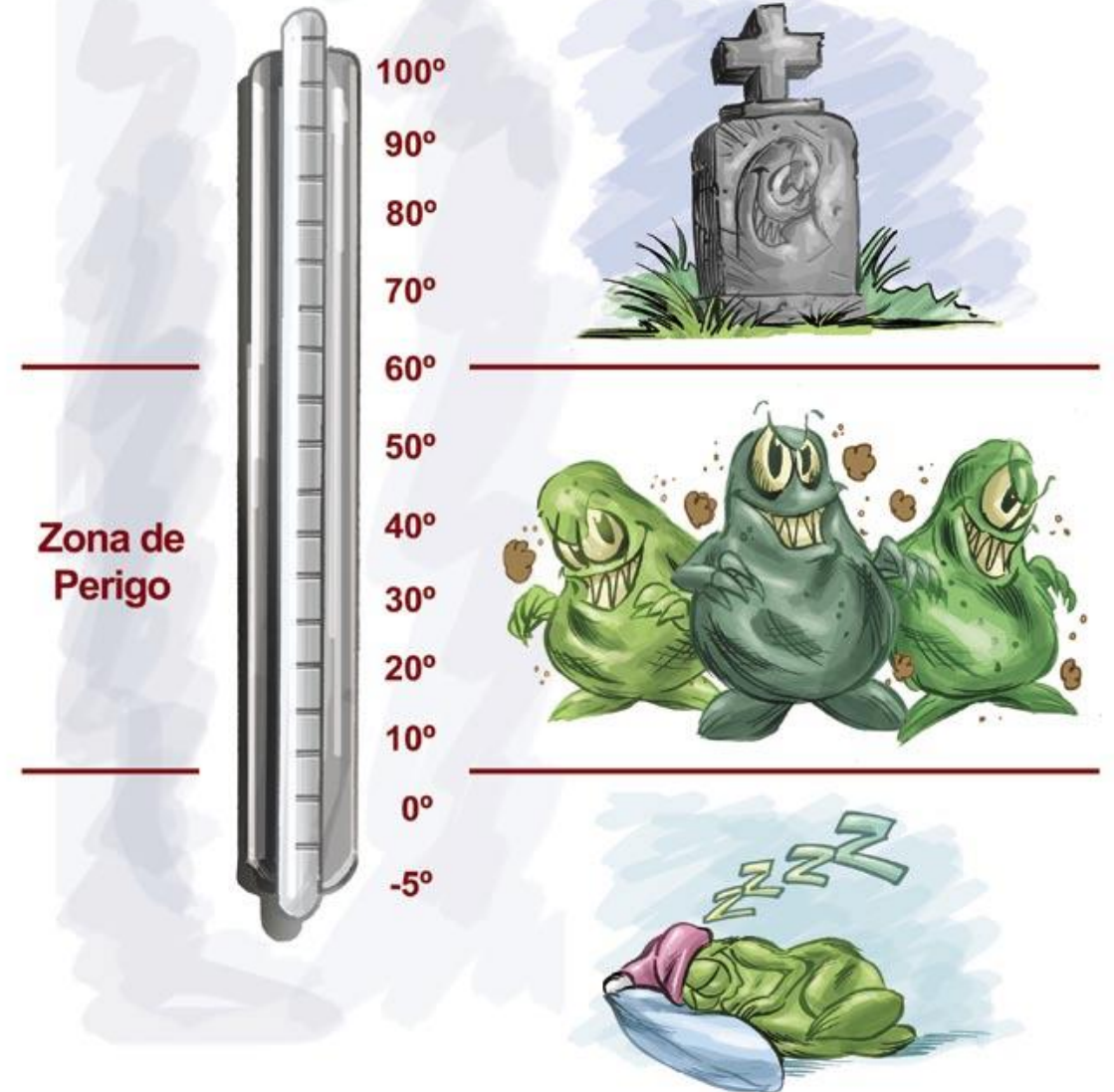




# HIGIENE DOS ALIMENTOS:

## CUIDADOS:

- Depois de pronto, o alimentos deve permanecer coberto com tampas ou filme plástico enquanto espera para ser servido. Nunca com panos de pratos.
- Atenção com as temperaturas



# HIGIENE PESSOAL:

- Banho diário
- Manter o o cabelo limpo e preso
- Unhas curtas, limpas e sem esmalte
- Sem barba
- Escovar os dentes após as refeições
- Trocar roupas quando estiverem sujas
- Não fumar, comer ou mascar chiclete durante o preparo dos alimentos
- Não usar acessórios e adornos
- Lavar a mão sempre que necessário



# HIGIENE PESSOAL:

## HIGIENE DAS MÃOS

As Mãos deverão sempre serem lavadas quando:

- antes de iniciar o preparo dos alimentos
- após a remoção ou troca do lixo
- após manusear alimentos crus
- após fumar
- após levar as mãos aos cabelos
- após assoar o nariz
- sempre que mudar de atividade

- após usar matérias de limpeza
- após tocar em sacarias, caixas, garrafas ou sapatos
- após tocar em alimentos não higienizados ou crus
- após comer
- após usar o sanitário
- após usar o telefone



# HIGIENE PESSOAL:

## HIGIENE DAS MÃOS

Como lavar as mãos:

- molhar as mãos com bastante água
- usar sabão
- esfregar bem as mãos e antebraços
- enxaguar com água
- deixar secar naturalmente ou com toalha de papel, **nunca suar toalhas de pano**



# HIGIENE PESSOAL:

## HIGIENE DURANTE O MANUSEIO DE ALIMENTOS:

- não enxugar as mãos na roupa
- não falar, cantar assobiar, tossir, espirrar enquanto estiver preparando os alimentos
- não usar equipamentos e utensílios sujos
- não deixar material de limpeza próximo aos alimentos.

- não experimentar alimentos com as mãos
- não enxugar o suor com as mãos, pano ou qualquer outra peça da vestimenta
- não manipular dinheiro



# HIGIENE DO AMBIENTE:

A falta de limpeza ou de higienização inadequada atrai animais e insetos

Devemos manter o ambiente sempre limpo agradável



# HIGIENE DO AMBIENTE:

## PRODUTOS DE HIGIENE

PRODUTO	FINALIDADE
Sabão em pó	Limpeza do ambiente – pisos, paredes
Detergente	Limpeza de bandejas, pratos, etc
Sanitizante – Hipoclorito de Sódio	Sanitizante de vegetais e frutas / ambientes, equipamentos, movéis e utensílios.



Obs: nunca misture os produtos de limpeza

# HIGIENE DO AMBIENTE:

## HIGIENIZAÇÃO DO AMBIENTE

1º passo → utilize água e sabão ou detergente para remover os restos de alimentos, a gordura e sujeiras do ambiente

2º passo → enxaguar

3º → desinfetar o ambiente usando solução clorada





# HIGIENE DO AMBIENTE:

## HIGIENIZAÇÃO DO AMBIENTE

Importante:

- a desinfecção com a solução clorada pode ser feita borrifando a superfície, ou deixar o utensílio de molho por 2 minutos
- Somente reutilizar 15 minutos depois
- **Não utilizar panos**



# HIGIENE DOS UTENSÍLIOS:

## AZULEIJOS DAS PAREDES

### Próximos as bancadas – diariamente

- esfregar com detergente bucha
- enxaguar com água corrente (**cuidado com tomadas e equipamentos elétricos**)
  - secagem natural

### Todas as parede – semanalmente



# HIGIENE DOS UTENSÍLIOS:

Os talheres e vasilhames devem ser bem lavados, secos naturalmente e guardados longe de matérias de limpeza e animais.



# LIXO:

## O QUE FAZER COM O LIXO?

- usar recipientes fechados e com pedal
  - evitar que o lixo transborde
- manter os recipientes sempre com tampa
  - usar sacos para lixo dentro do recipiente
  - manter os recipientes sempre limpos
- recolhimentos → o mais rápido possível

