

RESUMO SIMPLES - ÁREA DA SAÚDE E BIOLÓGICAS

TÉCNICA E DIETÉTICA APLICADA AO PREPARO DA FRITTATA DE BATATA

Ana Isabela De Souza Bezerra (isabelasouza2130@gmail.com)

Ana Cláudia Da Silva Pinheiro (annynhapinhe39@gmail.com)

Raquel De Sousa Ribeiro (quel321sousa@gmail.com)

Edilania Cipriano Silva Fernandes (edilaniafernandes27@gmail.com)

Raissa Costa Melo (raissa.meeloo@icloud.com)

Introdução: A alimentação é vital para a saúde, e as técnicas dietéticas garantem preparo adequado, preservando nutrientes e qualidade sensorial. A receita usou ovo, batata, cebola branca, queijo qualy em tiras, azeite extravirgem, cebolinha, pimenta-do-reino e sal.

Objetivos: Avaliar o uso da técnica dietética na Frittata de batata, considerando temperatura, cocção, pré-preparo e seleção dos ingredientes na conservação nutricional, redução de gordura e qualidade sensorial.

Metodologia: Prática no Laboratório de Nutrição e Dietética da UniAteneu. Preparou-se Frittata com batatas pré-cozidas, ovos, cebola, azeite, sal e temperos, aplicando princípios da técnica dietética com equipamentos adequados.

Resultados: O pré-preparo mostrou-se essencial, especialmente no corte dos alimentos e uso dos ovos. A cocção por calor seco gerou preparação dourada e

homogênea. O controle térmico e o azeite contribuíram para leveza e bom rendimento.

Considerações Finais: Constatou-se que técnicas como controle térmico, escolha da gordura, tempo de cocção e pré-preparo são decisivas para preservar nutrientes, reduzir gordura e aprimorar textura, sabor e aparência, fortalecendo habilidades do futuro nutricionista.

Referências:

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf.

SERVIÇO NACIONAL DE APRENDIZAGEM COMERCIAL (SENAC). A evolução dos métodos de cocção. Revista Contextos, São Paulo, 2016. Disponível em: https://www3.sp.senac.br/hotsites/blogs/revistacontextos/wp-content/uploads/2016/03/56_CA_artigo_revisado.pdf

UNIVERSIDADE FEDERAL DE ALAGOAS (UFAL). Técnica dietética. Maceió: UFAL, 2022. Disponível em: <https://fanut.ufal.br/pt-br/graduacao/nutricao/disciplinas/disciplinas/tecnica-e-dietetica/%40%40download/file/TECNICA%20DIETETICA.pdf>

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA (UFSC). Aprendendo sobre métodos de cocção – Nutrição é na Cozinha! Florianópolis: UFSC, 2023. Disponível em: <https://nutricaoenacozinha.ufsc.br/aprendendo-sobre-metodos-de-coccao/>

UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA (UFV). Guia prático de indicadores de pré-preparo e preparo dos alimentos: fator de correção e fator de cocção. Viçosa: Ufv, 2023. Disponível em: https://ntr.crp.ufv.br/wp-content/uploads/2023/06/Guia-Pratico-de-Pre-preparo-e-Preparo-dos-Alimentos-Fator-de-Correcao-e-Fator-de-Coccao_compressed-1-1.pdf

Palavras-chave: frittata; técnica; cocção; métodos; dietética.