

## AULA PRÁTICA DE TÉCNICA DIETÉTICA NO CURSO DE NUTRIÇÃO DO UNIFIA

Os cereais são a principal fonte de carboidratos complexos na alimentação humana, mas também podem ser uma excelente fonte de vitaminas e minerais dependendo do processamento e grau de beneficiamento dos grãos. As proteínas apresentam baixa qualidade biológica, devido à deficiência de aminoácidos essenciais, como a lisina. Os nutrientes contidos nos grãos podem ser separados, perdidos ou até mesmo concentrados durante o seu processamento. Dentre os principais cereais utilizados na alimentação humana estão: trigo, arroz, milho, aveia e cevada, mas existem outros menos utilizados como os pseudocereais, como o amaranto, chia e a quinoa. O principal uso dos cereais é para a fabricação de farinhas destinadas a produtos de panificação e para a fabricação de outras massas.

No dia 10 de outubro de 2017, os alunos do quarto período de Nutrição do UNIFIA tiveram uma aula prática sobre os diferentes tipos de cereais e suas aplicações. Nesta prática, os alunos avaliaram o comportamento de diferentes farinhas derivadas de cereais e de mandioca (farinha de aveia e trigo, fubá e polvilho doce) no processo de gelatinização e retrogradação. Além disso, os alunos puderam usar diferentes tipos de cereais (arroz arbóreo, farinha de trigo, trigo para quibe), quinoa (um pseudocereal) e polvilho (mandioca) para executar preparações que podem ser utilizadas como prato principal (risoto milanês), salada (tabule tradicional e de quinoa) e em café da manhã e lanches (pão de queijo e pão).



Gelatinização do amido.

Desenvolvimento da aula.



Preparações prontas

