

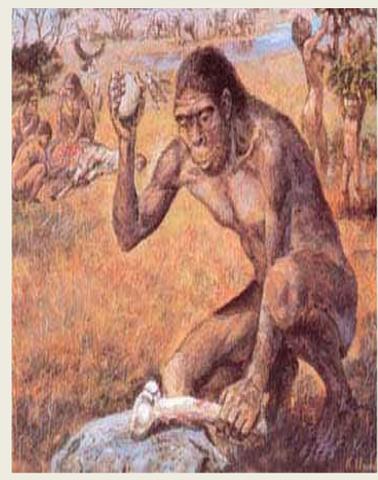


INTERFACE GASTRONOMIA E NUTRIÇÃO

Prof^a MSc Clélia de Moura Fé Campos

História da gastronomia

Pré história



armas



Descoberta
do fogo

1º tempero descoberto pelo
homem

(LEAL,2003)

História da gastronomia



Gastronomia

CULINÁRIA

BEBIDAS

MATERIAIS



ASPECTOS
CULTURAIS
BOA MESA



(FREIXA,Chaves,2009)

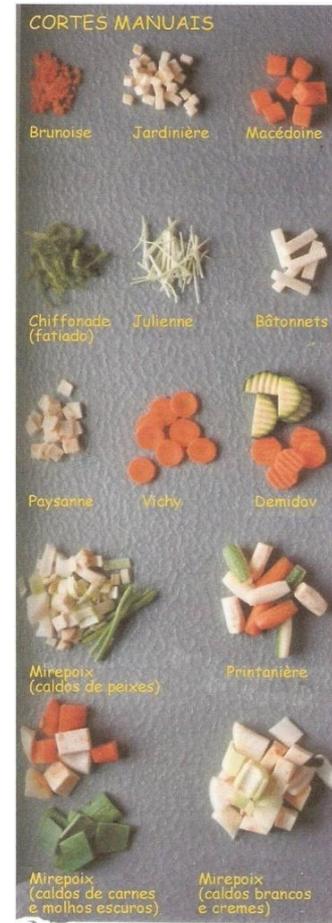
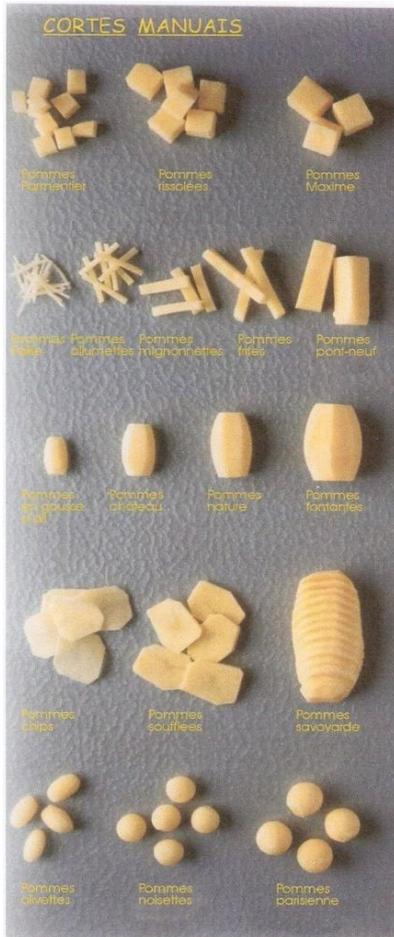
Arte de preparar refeições que
despertam o prazer



Foco da gastronomia é o paladar e o desenvolvimento e criação de receitas com harmonia e apresentação visual



Cortes variados e delicados



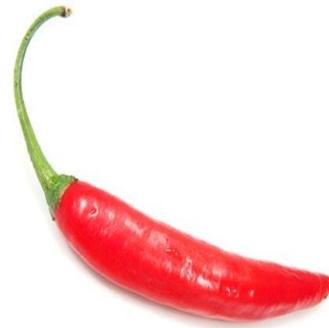
Mise en Place



(SEBESS,2009)



Ervas e especiarias



Bebidas



Ambiência



NUTRIÇÃO

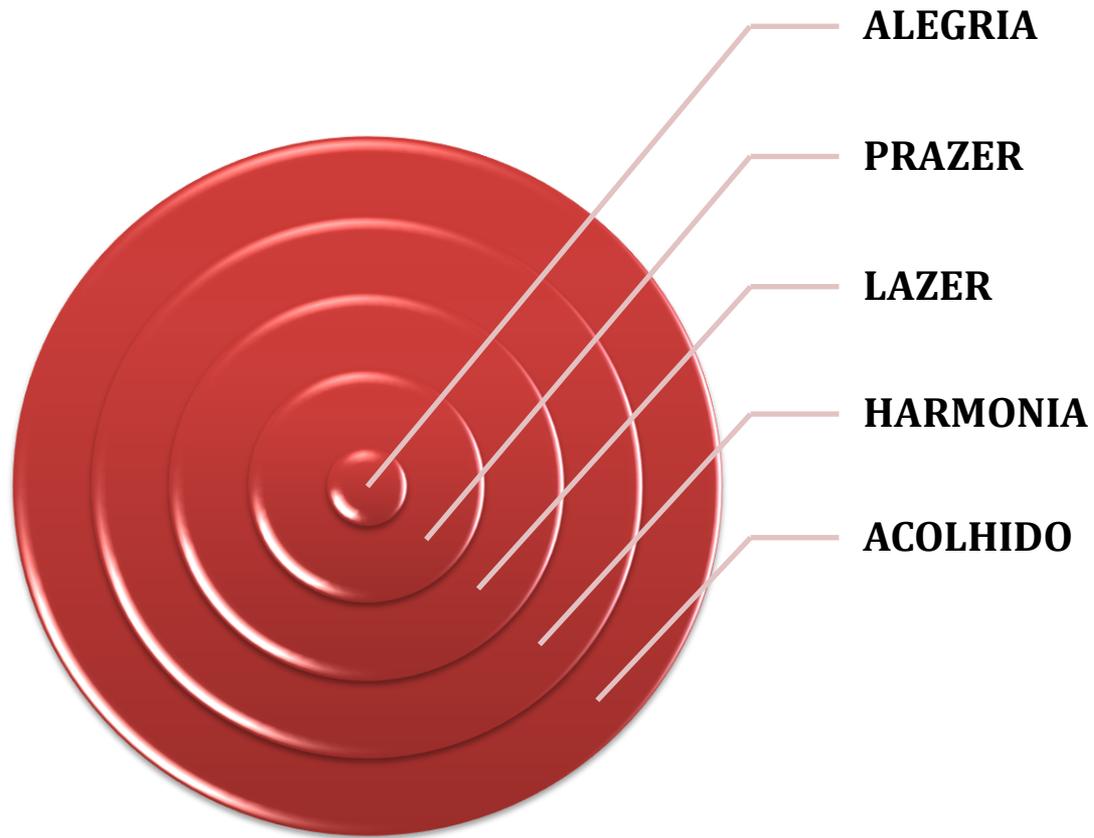
A ciência que estuda a composição dos alimentos e as necessidades nutricionais do indivíduo, em diferentes estados de saúde e doenças

A gastronomia e a nutrição são ciências amplas vinculadas a vários fatores:



(COELHO,2010)

Fatores Psicológicos



Fatores ambientais

Condições climáticas e locais para
realização de refeições

Temperatura dos alimentos

Prestação de serviço e forma de
atendimentos



Fatores Fisiológicos

Estado de saúde, idade, sexo, peso, altura e atividade física



Determinar as variações de necessidades calóricas e de nutrientes



Fatores sensoriais



NUTRICIONISTA

O QUE ADIANTA TER OU DESENVOLVER UMA ALIMENTAÇÃO ABSOLUTAMENTE BALANCEADA SE ESTA NÃO FOR:



Interface Gastronomia x Nutrição

DIFERENCIAL PARA O PROFISSIONAL NO MERCADO DE
TRABALHO.....

O CONHECIMENTO DO NUTRICIONISTA SOBRE A
GASTRONOMIA



Nutrição Clínica

Necessidade do
cliente



Dietas



NUTRICIONISTA



Conhecer composição do alimento





UAN

Técnicas
gastronômicas



Parcerias entre
chefs e
nutricionista

Elaboração de
cardápios inovadores
evitar monotonia



Nutrição Estética



Ciência



Alimentos
funcionais



Beleza no
prato



Fios impecáveis

As fibras são ricas em diversos nutrientes capazes de fazer milagres pelo seu cabelo. Um deles é o aminoácido com enxofre, que age diretamente na queratina, melhorando a saúde dos fios e oferecendo mais brilho. Essa substância combate o ressecamento, a quebra da estrutura capilar e pode ser encontrada facilmente em sua cozinha, pois está presente no brócolis, no repolho e na couve.



Foto: Shutterstock/Getty Images

Dentes saudáveis

Pessoas que têm uma alimentação equilibrada e rica em fibras tendem a diminuir o consumo de alimentos com açúcar e amido. Essas substâncias podem prejudicar a beleza e a saúde bucal, uma vez que ajudam a formar a placa bacteriana, agredindo o esmalte dos dentes. "Com o passar do tempo, esses ácidos contribuem para a formação de cárie e outros problemas", explica a nutricionista Luciana Harfenist. Para iluminar o seu sorriso, inclua verduras e legumes em seu cardápio, especialmente os de cor verde-escura.



Foto: Shutterstock/Getty Images

Beleza no prato!

Conheça os alimentos ricos em fibras que deixam você ainda mais bonita da cabeça aos pés

Se você pensa que os benefícios das fibras se resumem em favorecer o organismo e ajudar a emagrecer, saiba que essas substâncias superpoderosas ainda cuidam do seu cabelo, das suas unhas e da sua pele. Quer saber como? Confira!

Foto: Joopey Lopez - Contrasto; Luciana Harfenist, nutricionista do Rio de Janeiro (RJ) - Foto: Shutterstock/Getty Images

Pele firme e renovada

A semente de linhaça é um alimento antioxidante responsável por combater os radicais livres, agentes causadores do envelhecimento precoce. Além disso, age contra acne e dermatites. Já a aveia é uma ótima opção para quem deseja favorecer a elasticidade natural da pele, impedindo o aparecimento da flacidez.



Foto: Shutterstock/Getty Images

Adeus, furinhos!

A celulite é consequência da inflamação das células e da má circulação sanguínea. Um dos maiores vilões da pele lisinha é o intestino preguiçoso, que não consegue liberar as toxinas do corpo, resultando no surgimento dos furinhos. Para evitar esse temor que assombra o entre 10 mulheres, invista em alimentos ricos em fibras que vão por um tratamento estético. Anote alguns aliados: cebola, alho, aveia, tomate, banana, cevada, broto de trigo e clorofila (espinafre, rúcula, agrião, kiwi, entre outros).



Foto: Shutterstock/GETTY IMAGES

Unhas mais fortes

Para ficarem mais bonitas e resistentes, as unhas precisam de altas doses de vitaminas do complexo B, cálcio, zinco e ferro. "Além disso, as fibras estimulam a multiplicação de bactérias benéficas para a saúde, aumentando a imunidade e protegendo contra microorganismos causadores de micoses", complementa Luciana Harfenist, nutricionista do Rio de Janeiro (RJ). So quer mãos e pés bonitos, aposte em alimentos do seu dia a dia como vegetais verdes-escuros, feijão-branco, laranja, abacaxi e grãos integrais (aveia, quinoa, semente de girassol e farelo de trigo).

Foto: Shutterstock/GETTY IMAGES



Nutrição Social

**Alimentos não
convencionais**



Cascas



Sementes



Talos





NUTRIÇÃO



GASTRONOMIA

**CONSTRUINDO PARCERIAS
COM SUCESSO DE
MERCADO**



Tendências de Mercado

Clientes exigentes



Qualidade de Vida



Atuação

Hotelaria

Expansão do lazer e turismo

Redução do desperdício



Participação

Congressos de Gastronomia e Nutrição



Paradigmas



Mudança de
comportamento

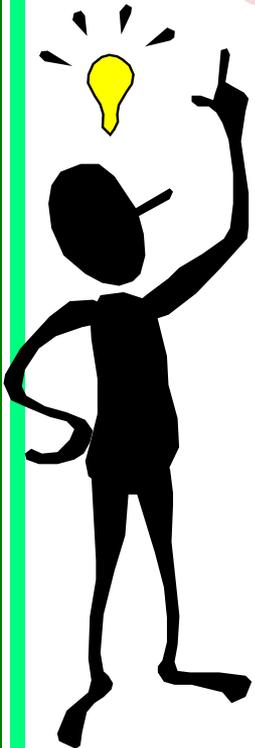


Alterar rotinas

Lento



Capacitação



“Alimentação é prazer, nutrição é ciência e gastronomia é arte”

A união desses três conceitos é que faz a diferença



(BAILLER et al, 2008)



Eventos Faculdade

SHOPING



NOVAFAPI



I MOSTRA CULTURAL NOVAFAPI



I FESTIVAL GASTRONÔMICO





cleliamfc@uol.com.br

ProfªUFPI/Departamento Nutrição
Coordenadora Curso Gastronomia NOVAFAPI

