



TÉCNICA DIETÉTICA



Introdução à Técnica Dietética

Thaís da Luz Fontoura Pinheiro

CENTRO
UNIVERSITÁRIO
UNI  **GRANDE**

Introdução à Técnica Dietética

Introdução

Neste estudo, vamos explorar os fundamentos da técnica dietética, entender seus principais conceitos, objetivos e por que ela é tão relevante. Além disso, serão discutidas as aplicações dessas técnicas e como se conectam com a prática culinária.

O material traz também uma análise da inserção da técnica dietética na Nutrição, considerando as Diretrizes Curriculares Nacionais e as interfaces com áreas de atuação do nutricionista. Adicionalmente, são tratados os aspectos relativos à estrutura do Laboratório Dietético e seu papel na formação profissional.

Objetivos da Aprendizagem

Ao final do conteúdo, esperamos que você seja capaz de:

- Conhecer os principais fundamentos e as diferentes aplicações da técnica dietética.
- Compreender a inserção da técnica dietética no curso de Nutrição, tendo como base as Diretrizes Curriculares Nacionais, relacionando-a com a prática profissional do nutricionista.

Técnica Dietética

A técnica dietética faz parte do ciclo profissionalizante do curso de Nutrição. Nosso conteúdo abordará como otimizar a oferta de nutrientes e melhorar as características sensoriais dos alimentos. Por isso, é preciso estudar sua definição, importância e aplicações, conforme consta a seguir neste material.

Conceito

A técnica dietética analisa e utiliza os fundamentos e processos da Ciência da Nutrição no corpo humano. Com isso, torna possível criar, implementar e avaliar dietas que considerem as particularidades biológicas, psicológicas e sociais de cada pessoa (Philippi, 2019).

Técnicas dietéticas podem ser aplicadas para um melhor aproveitamento de alimentos e seus nutrientes



Fonte: Plataforma Deduca (2025).

De acordo com Philippi (2019), a técnica dietética organiza e analisa métodos que possibilitem o uso completo dos alimentos. O objetivo é preservar os nutrientes e garantir características sensoriais desejadas. Ela também abrange os processos tecnológicos aos quais os alimentos são expostos, as alterações que ocorrem no preparo e consumo e a forma de apresentação.

Importância

O estudo de diferentes técnicas dietéticas permite estabelecer formas adequadas de preparo, armazenamento e distribuição dos alimentos. Também possibilita identificar perdas ou ganhos durante o cozimento, calcular o custo das receitas e seu valor nutricional. Além disso, ajuda a manter ou aprimorar características sensoriais desejáveis dos alimentos, sempre respeitando as normas de higiene e saúde (Ornellas; Kajishima; Verruma-Bernardi, 2013).

O Quadro 1 apresenta os principais objetivos das diferentes técnicas dietéticas a serem abordadas ao longo do nosso conteúdo.

Objetivos e particularidades das técnicas dietéticas

Objetivo	Particularidades
Dietético	Adaptar o método de preparo dos alimentos às demandas fisiopatológicas do indivíduo ou grupo populacional.
Nutricional	Escolher os métodos de preparo que preservem ao máximo o valor nutricional dos alimentos. Essa preservação pode ser observada desde a seleção e compra até o armazenamento e consumo.
Operacional	Preparar e estruturar os espaços físicos, materiais, equipamentos e utensílios. Planejar o cardápio e capacitar a equipe para garantir o preparo adequado.
Digestivo	Modificar os alimentos para facilitar a digestão, antecipando parte do processo durante o preparo dos alimentos. É preciso considerar o estado do aparelho digestório da pessoa, seja ele imaturo, danificado ou desgastado.
Higiênicos	Eliminar contaminantes biológicos, físicos ou químicos que comprometem a qualidade dos alimentos. Além disso, prevenir a deterioração e prolongar a vida útil dos alimentos.
Sensoriais	Exibir as qualidades sensoriais dos alimentos, como aparência, cor, sabor, aroma e consistência, tornando-os mais atrativos. Isso pode ser feito por meio de cortes diferentes, métodos de cozimento variados, molhos, acompanhamentos, combinações de cores e sabores, entre outros.
Econômicos	Simplificar os processos para otimizar a relação custo-benefício do preparo. Escolher métodos que considerem os recursos humanos, materiais e financeiros disponíveis.
Sustentável	Produzir alimentos de forma eficiente, aproveitando partes que normalmente são descartadas e reduzindo o consumo de água, energia e a produção de resíduos.

Fonte: adaptado de Phillippi (2019).

Conforme Phillippi (2019), o objetivo econômico está diretamente relacionado ao planejamento de cardápios e listas de compras. Portanto, os seguintes aspectos devem ser considerados:

- o período de safra e a oferta de alimentos no mercado;
- a avaliação regular da quantidade per capita;

- o armazenamento adequado;
- o pré-preparo sem desperdício;
- a utilização de técnicas culinárias que mantenham o valor nutritivo e aumentem a aceitabilidade do alimento; e
- o reaproveitamento seguro (sobras alimentares limpas).

Aplicações

O uso de técnicas dietéticas apropriadas é importante para o planejamento alimentar. Elas podem ser aplicadas no ambiente doméstico e por profissionais de serviços de alimentação.

Considerando os objetivos do Quadro 1, a culinária representa um campo de interação entre eles. Nesse contexto, as aplicações de diferentes técnicas dietéticas estão relacionadas ao desenvolvimento de habilidades culinárias.

De modo geral, as habilidades culinárias, desenvolvidas em cada sociedade e transmitidas ao longo de gerações, abrangem a seleção, o pré-preparo, o tempero, o cozimento, a combinação e a apresentação dos alimentos (Brasil, 2014).

Preparo de refeição em família



Fonte: Freepik (2025).

Com a atual redução da transmissão de saberes culinários entre gerações, os indivíduos mais jovens demonstram cada vez menos confiança e independência na preparação de alimentos. Em vista disso, o Guia Alimentar para a População Brasileira recomenda o aprimoramento de habilidades culinárias e o uso de ingredientes que promovam saúde e qualidade de vida como estratégia para adotar uma alimentação mais equilibrada (Brasil, 2014).

Nesse contexto, o Guia Alimentar para a População Brasileira sugere algumas práticas culinárias a serem incorporadas no cotidiano, como descrito a seguir:

Conhecimento

Desenvolver ou aprimorar habilidades culinárias e compartilhá-las com pessoas do convívio.

Preparo

Com maior domínio de técnicas culinárias, o tempo de preparo dos alimentos poderá ser reduzido.

Organização

Planejar a compra de alimentos e ingredientes para as receitas, organizar o local de armazenamento e definir previamente o que será consumido durante a semana.

Divisão de tarefas

Partilhar a responsabilidade de todas as atividades domésticas relacionadas à aquisição de alimentos e ao preparo de refeições.

A culinária é central para uma alimentação adequada e saudável, envolvendo múltiplas competências e atividades em sua prática (Oliveira et al., 2025). Por isso, o aprendizado de técnicas dietéticas se torna importante, considerando a notoriedade da culinária em diversos contextos, do familiar ao institucional.

Técnica Dietética na Nutrição

A prática dos conhecimentos teóricos é indispensável para o exercício profissional, pois está presente na formação e nas diferentes áreas de atuação do nutricionista. Tais práticas são aprimoradas em laboratório, onde se observam as potencialidades da aplicação correta das técnicas dietéticas.

A seguir, serão apresentados os aspectos que revelam como a técnica dietética se relaciona com os princípios da nutrição.

Diretrizes Curriculares Nacionais do Curso de Nutrição

As Diretrizes Curriculares Nacionais (DCNs) do Curso de Nutrição atuam no âmbito dos sistemas de Ensino Superior brasileiros. Elas determinam e especificam os princípios, fundamentos e objetivos que orientam a formação de nutricionistas e direcionam o desenvolvimento de competências, conforme as dimensões e os campos de atuação profissional (Brasil, 2025).

Profissional nutricionista



Fonte: Plataforma Deduca (2025).

As DCNs definem o nutricionista como um profissional de saúde cuja formação se baseia na interação entre o ser humano e a sociedade com os alimentos e seus nutrientes. Essa atuação se dá no contexto da segurança alimentar e nutricional e

da promoção de uma alimentação adequada e saudável, baseada nos princípios do Sistema Único de Saúde (SUS) e nas políticas públicas voltadas para a alimentação e nutrição (Brasil, 2025).

De acordo com as DCNs, competência é definida como a capacidade de mobilizar uma série de recursos cognitivos, procedimentais e atitudinais de forma integrada, permitindo que o estudante tenha um desempenho profissional de excelência (Brasil, 2025). Segue a exposição dos recursos em questão:

Cognitivos

Referem-se ao aprender a conhecer, ou seja, ao desenvolvimento ativo de capacidades intelectuais para trabalhar com símbolos, imagens, ideias e representações.

Procedimentais

Referem-se ao aprender a fazer, ou seja, à habilidade de colocar em prática o conhecimento adquirido por meio dos recursos cognitivos, utilizando os resultados e meios adequados para alcançar os objetivos.

Atitudinais

Referem-se ao aprender a conviver e a ser, ou seja, à formação de atitudes e valores diante da informação recebida, conferindo razão e sentido ao conhecimento científico.

Considerando as competências previstas nas DCNs para a formação em Nutrição, entende-se que o “aprender a fazer” é uma habilidade indispensável para a autonomia no exercício profissional. Nesse sentido, as DCNs destacam que “desenvolver preparações culinárias e produtos alimentícios para indivíduos e coletividades” (Brasil, 2025, p. 5) se relaciona com a mobilização de recursos procedimentais e o conhecimento adquirido no estudo das técnicas dietéticas pelo nutricionista.

Técnica Dietética nas Diferentes Áreas de Atuação do Nutricionista

A formação do nutricionista deve ser generalista e contempla diversas áreas. Isso permite a atuação na assistência nutricional e dietoterápica a pessoas e grupos, incluindo o diagnóstico nutricional, a educação alimentar, a prescrição dietética, a produção e comercialização de alimentos e refeições, além do desenvolvimento de novos produtos e serviços (Brasil, 2025).

A atuação desse profissional se estende a espaços públicos e privados, nos quais a boa alimentação e o cuidado com a nutrição fazem parte da rotina para garantir saúde, prevenir problemas e ajudar na recuperação da saúde.

Os benefícios provenientes de uma alimentação saudável têm sido objeto de estudo em diversas áreas ligadas à ciência dos alimentos. A Nutrição oferece a fundamentação teórica e técnica para aprofundar essas investigações sobre os alimentos nos diferentes ramos, incluindo suas interfaces com a culinária, a qual é constantemente aprimorada pelas técnicas dietéticas.

Alimentos saudáveis



Fonte: Plataforma Deduca (2025).

As características dos modos de vida atuais afetam consideravelmente o comportamento alimentar. Nesse contexto, promover práticas alimentares saudáveis é uma atividade estratégica da área da Nutrição, reforçando a importância da educação alimentar e nutricional para todas as pessoas e coletividades (Brasil, 2012).

Assim, a técnica dietética está presente nas diferentes áreas de atuação do profissional da Nutrição, com base na educação alimentar e nutricional, como mostra abaixo.

Áreas de atuação do profissional da Nutrição

Nutrição em Alimentação Coletiva

Elaborações de cardápios para coletividades.

Nutrição Clínica

Dietoterapia na hotelaria hospitalar.

Nutrição em Esportes e Exercício Físico

Orientações teóricas e práticas, otimizando o consumo de nutrientes.

Nutrição em Saúde Coletiva

Intervenções no campo da alimentação e nutrição com a geração de conhecimento e incentivando as habilidades culinárias (Guias Alimentares).

Nutrição na Cadeia de Produção, na Indústria e no Comércio de Alimentos

Desenvolvimento de preparações e produtos alimentícios.

Nutrição no Ensino, na Pesquisa e na Extensão

Ensino teórico e prático de técnicas dietéticas para diferentes grupos populacionais, desenvolvimento de estudos científicos e práticas em meio às comunidades.

Fonte: elaborada pela autora (2025).

Conforme observam Bezerra e Domene (2025), alguns elementos facilitam o ensino de habilidades culinárias no curso de Nutrição:

Gostar de cozinhar

A apreciação facilita a aprendizagem.

Familiaridade com o preparo de alimentos

Conhecer utensílios e equipamentos torna o ato de cozinhar mais simples.

Vivência intergeracional

Participar de momentos de transmissão entre gerações valoriza os ensinamentos familiares.

Apoio técnico em aula

A orientação dos professores ajuda a compreender as técnicas.

Vale ressaltar que o ensino da técnica dietética, voltado a todos os públicos, contribui para reduzir o impacto ambiental causado pelos sistemas alimentares, além de promover a saúde das gerações atuais e futuras (Bezerra; Domene, 2025).



Atenção

O Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas valoriza a culinária enquanto prática emancipatória, evidenciando a importância do tema em estudo (Brasil, 2012).

Laboratório Dietético

O laboratório de técnica dietética é um espaço dedicado à realização de experimentos com alimentos, replicando de maneira sistemática o processamento realizado durante a preparação em cozinhas domésticas ou industriais, assim como as alterações que ocorrem nesse processo. O principal objetivo dessas experiências é a manutenção da qualidade nutricional, sensorial e microbiológica dos alimentos (Philippi, 2019).

Segundo Bezerra e Domene (2025, p. 3), “o ensino de habilidades culinárias é relevante para a competência dietética”. Os autores defendem que o laboratório de técnica dietética é um espaço pedagógico adequado para a formação de nutricionistas, pois contribui para o desenvolvimento de conhecimentos que serão utilizados no mercado de trabalho.

A instalação de um laboratório de técnica dietética requer um planejamento cuidadoso. Para garantir o funcionamento eficiente e a qualidade do trabalho, é indicado seguir algumas regras, como as que estão listadas abaixo:



Conduta pessoal

Pontualidade, colaboração e organização facilitam o convívio e a integração.

Colaboração

Fonte: Plataforma Deduca (2025).



Higiene pessoal

O cuidado com a higiene e o uso de vestimenta adequada protegem quem manipula os alimentos e os próprios alimentos.

Higiene das mãos

Fonte: Freepik (2025).



Manipulação de alimentos

Observar as regras de higiene e limpeza, evitando desperdícios e contaminação de alimentos.

Manipulação de alimentos

Fonte: Freepik (2025).

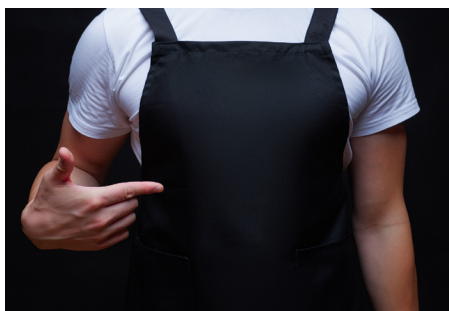


Higienização de materiais, equipamentos e utensílios

Manter o ambiente limpo e organizado.

Higienização de utensílios

Fonte: Freepik (2025).



Segurança

Garantir a observação de normas de segurança e fazer uso de dispositivos de proteção conforme a necessidade da atividade (luvas, avental corta-fogo, entre outros).

Avental como dispositivo de proteção.

Fonte: Plataforma Deduca (2025).

Quanto à estrutura, o laboratório de técnica dietética deve incluir espaços para ensino, preparo de alimentos, degustação, discussão dos resultados, desenvolvimento de receitas, análise sensorial, armazenamento de materiais e utensílios, além de sanitários e vestiários (Philippi, 2019). Assim, ele vai muito além de uma cozinha doméstica, funcionando como suporte para práticas formativas e experimentos científicos.

Conclusão

O domínio e a aplicação de técnicas dietéticas são indispensáveis para que o nutricionista atue de forma competente e qualificada nas questões de saúde da população.

Os conhecimentos adquiridos na disciplina e no laboratório podem ser aplicados em diversos ambientes, como restaurantes, cozinhas de hospitais e instituições comunitárias, hotéis, bares, escolas, supermercados e outros espaços ligados à alimentação e nutrição.

Referências

BEZERRA, A.; DOMENE, S. M. Á. Ensino de habilidades culinárias em cursos de Nutrição: analisando as percepções de especialistas. **DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde**, Rio de Janeiro, v. 20, p. e87453, 2025. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/demetra/article/view/87453>. Acesso em: 16 set. 2025.

BRASIL. Ministério da Educação. **Resolução CNE/CES n. 2, de 15 de agosto de 2025**. Institui diretrizes curriculares nacionais do curso de graduação em nutrição. Brasília, DF: Diário Oficial da União, 2025. Disponível em: <https://abmes.org.br/arquivos/legislacoes/Resolucao-cne-ces-002-2025-08-15.pdf>. Acesso em: 16 set. 2025.

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. Acesso em: 16 set. 2025.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. **Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas**. Brasília: Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome, 2012. Disponível em: <https://www.cfn.org.br/index.php/biblioteca/marco-de-referencia-de-educacao-alimentar-e-nutricional/>. Acesso em: 16 set. 2025.

OLIVEIRA, M. F. B. de et al. A culinária doméstica nos guias alimentares brasileiros e suas interfaces com as políticas públicas de alimentação e nutrição e com a formação em Nutrição. **DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde**, Rio de Janeiro, v. 20, p. e84507, 2025. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/demetra/article/view/84507>. Acesso em: 16 set. 2025.

ORNELLAS, L. H.; KAJISHIMA, S.; VERRUMA-BERNARDI, M. R. **Técnica dietética: seleção e preparo de alimentos**. 8. ed. São Paulo: Atheneu, 2013.

PHILIPPI, S. T. **Nutrição e técnica dietética**. 4. ed. Barueri: Manole, 2019.

**CENTRO
UNIVERSITÁRIO
UNI  GRANDE**