

## Fator de Cocção dos Alimentos: Um compilado dos dados do Laboratório de Técnica Dietética da UFV

Moisés Siqueira Diniz da Silva; Luiza Carla Vidigal Castro; Victor Lima de Oliveira; Mirella Lima Binoti

ODS 12 - Consumo e produção responsáveis

Pesquisa

### Introdução

O fator de cocção (FC<sub>c</sub>) é o índice que determina as alterações de peso que os alimentos apresentam ao serem submetidos a processos de cocção. Esse índice é determinante para estabelecer a porção da preparação a partir do *per capita* líquido (quantidade do alimento limpo e cru). Nesse sentido, fatores como o tipo de calor utilizado (seco ou úmido), o tempo e a intensidade da cocção, a técnica de pré-preparo e a composição dos alimentos podem interferir nessa determinação (Ornellas, 2013; Philippi, 2006).

### Objetivos

Compilar e analisar os dados de fator de cocção das preparações realizadas nas aulas práticas no Laboratório de Técnica Dietética da UFV.

### Metodologia

O material foi organizado a partir do banco de dados elaborado com base nas fichas técnicas das quatro turmas práticas da disciplina NUT 329 - Técnica Dietética I em 2025. A determinação do fator de cocção foi realizada a partir da relação entre o peso do alimento cozido e o peso do alimento cru e, as médias obtidas, foram analisadas conforme a literatura científica.

As preparações foram categorizadas em 5 grupos:

Hortaliças e Frutas	Cereais, Amido, Ag. de Cresc. e Massas	Leguminosas e Oleaginosas	Leites e Ovos	Carnes/ substitutos e Óleos/ frituras
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Arroz com Brocolis;</li> <li>-Lasanha Fake de Abobrinha;</li> <li>-Assado de Moranga;</li> <li>-Purê de Banana da Terra.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Canjica Doce;</li> <li>-Quibe Assado de Moranga;</li> <li>-Mingau de Amido;</li> <li>-Pãesinhos de Linhaça e Gergelim;</li> <li>-Pão de Queijo;</li> <li>-Penne ao Molho Bechamel;</li> <li>-Bolinho de Aveia, Chia e Maçã.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Arroz Integral com Lentilha;</li> <li>-Bolinho de Feijão Fradinho;</li> <li>-Feijão Simples Batido;</li> <li>-Pasta de Grão de Bico;</li> <li>-Salada de Soja e Amendoim;</li> <li>-Pasta de Amendoim.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Omelete de Frigideira Vegano;</li> <li>-Quiche de Queijo;</li> <li>-Omelete de Forno;</li> <li>-Brigadeiro de Colher Vegano.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Bolinho de Carne Assado e Frito;</li> <li>-Hambúrguer Vegano Assado;</li> <li>-Isclas Bovinas;</li> <li>-Isclas de Frango Grelhadas;</li> <li>-Batata Palito e Chips Frita;</li> <li>-Maionese de Liquidificador;</li> <li>-Peixe Assado.</li> </ul>

### Apoio Financeiro



### Resultados

Os FC<sub>c</sub> variaram segundo os tipos de preparações, os grupos de alimentos e técnicas de preparo, de acordo com os gráficos 1, 2, 3, 4 e 5.

Gráfico 1. FC<sub>c</sub> de Hortaliças e Frutas

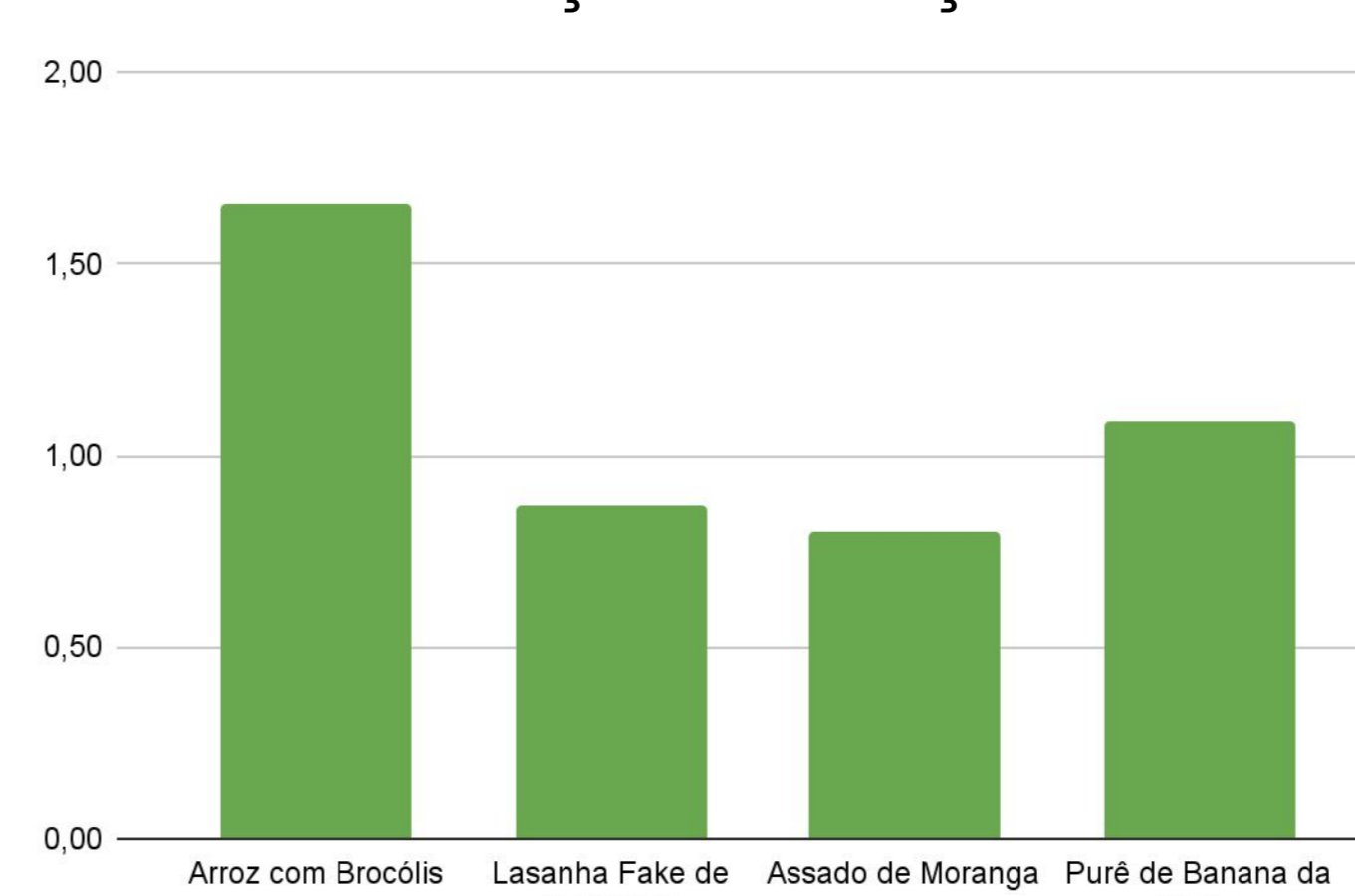


Gráfico 2. FC<sub>c</sub> de Cereais, Amido, Ag. de Cresc. e Massas

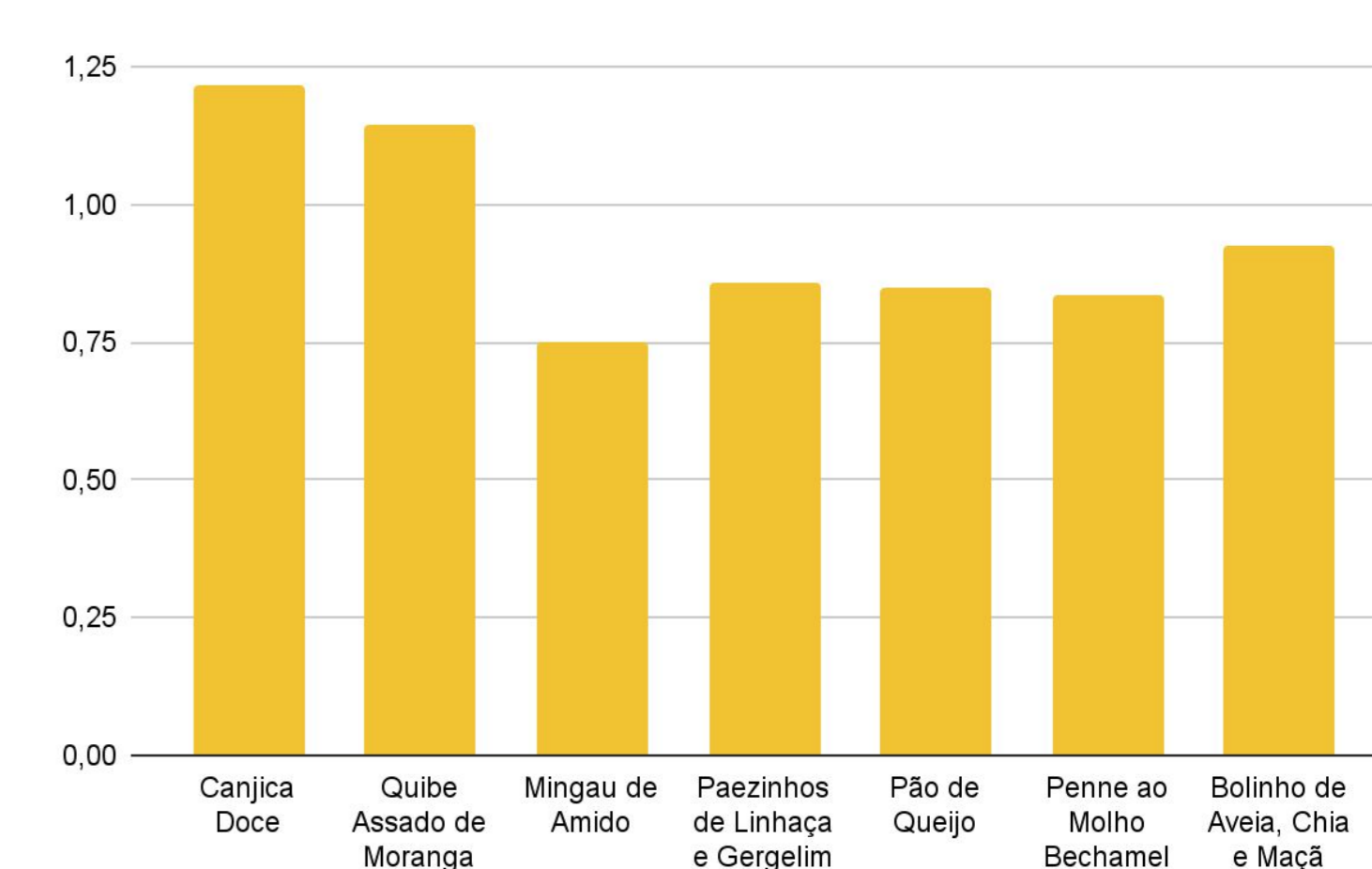


Gráfico 3. FC<sub>c</sub> de Leguminosas e Oleaginosas

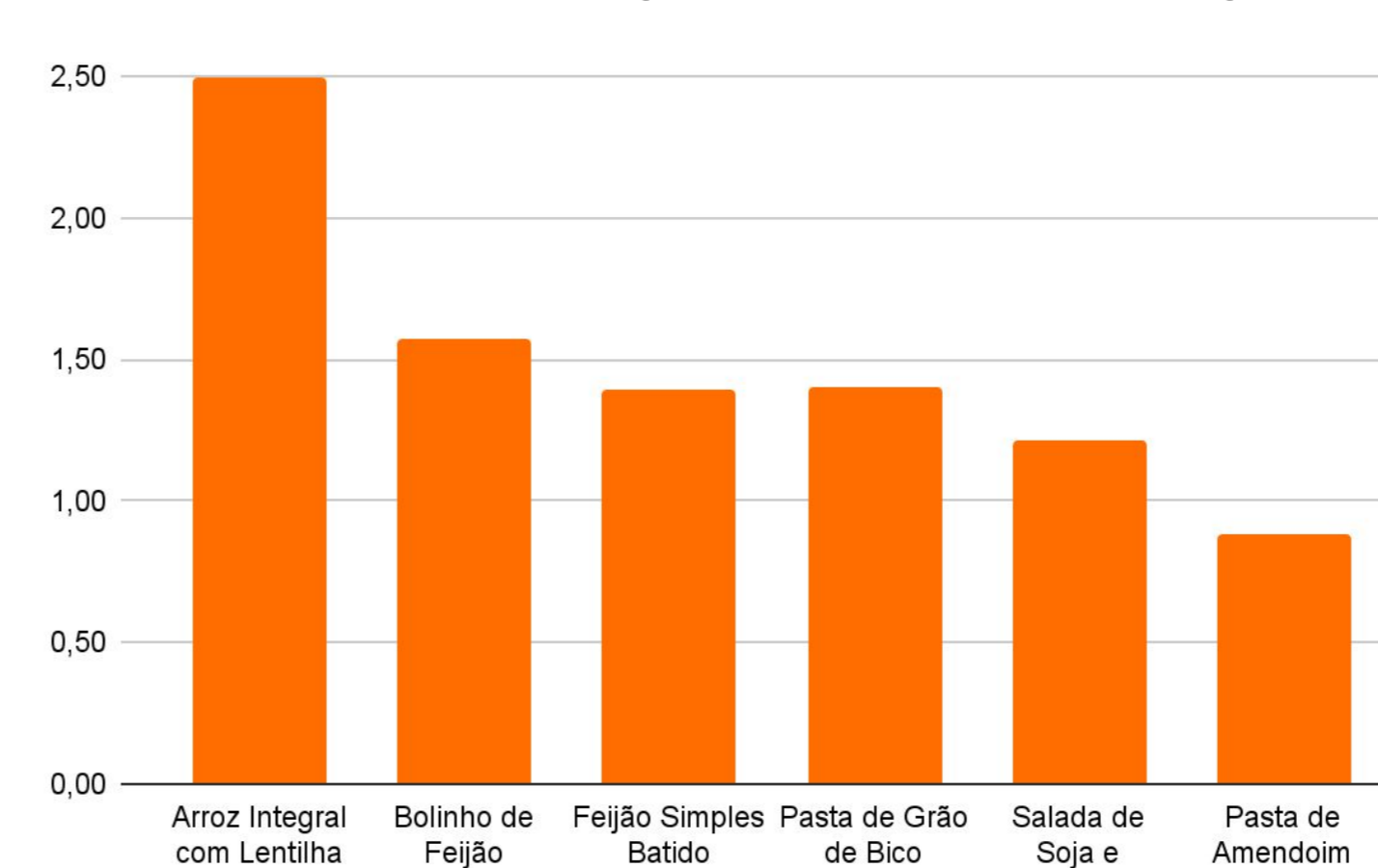


Gráfico 4. FC<sub>c</sub> de Leites e Ovos

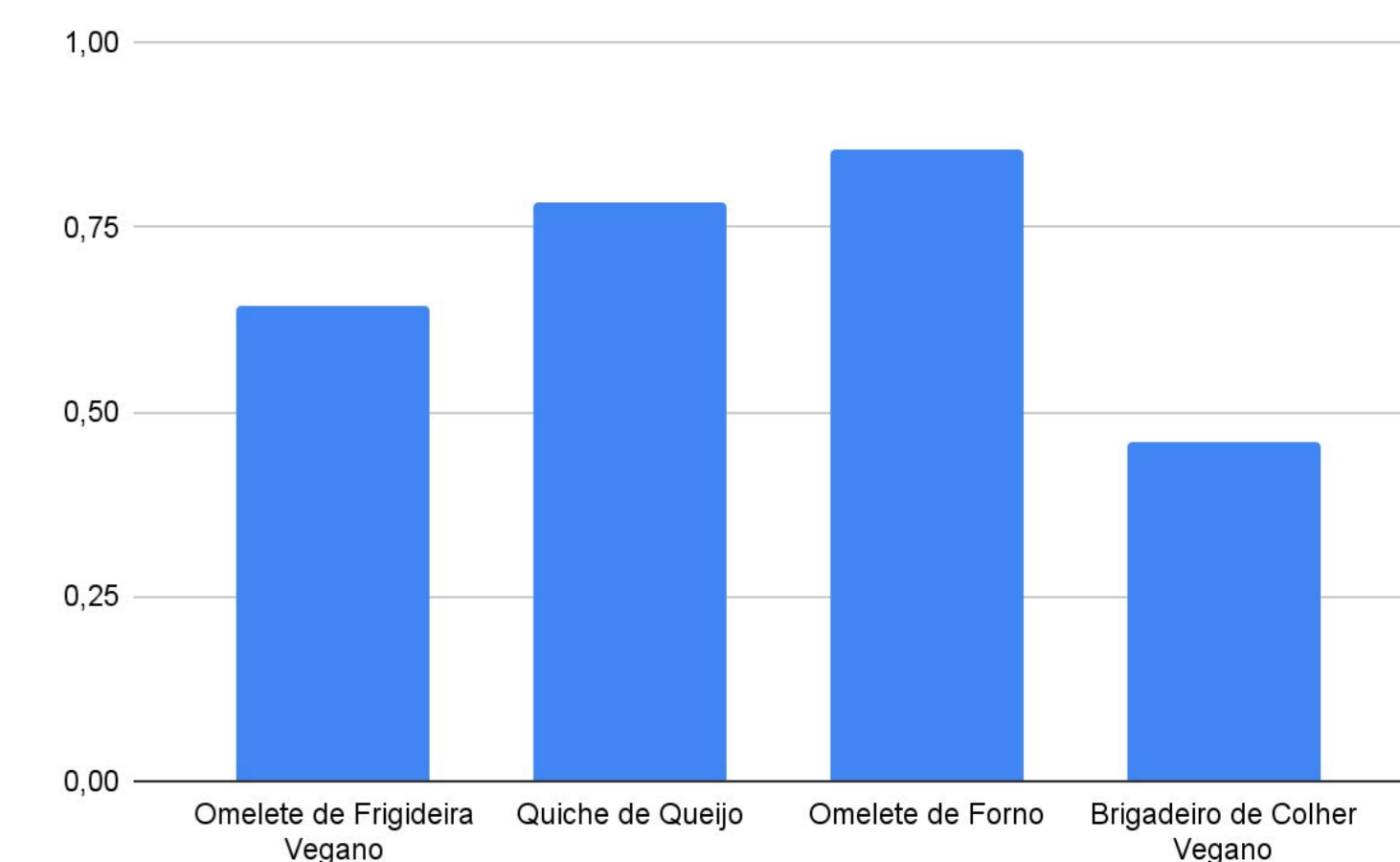
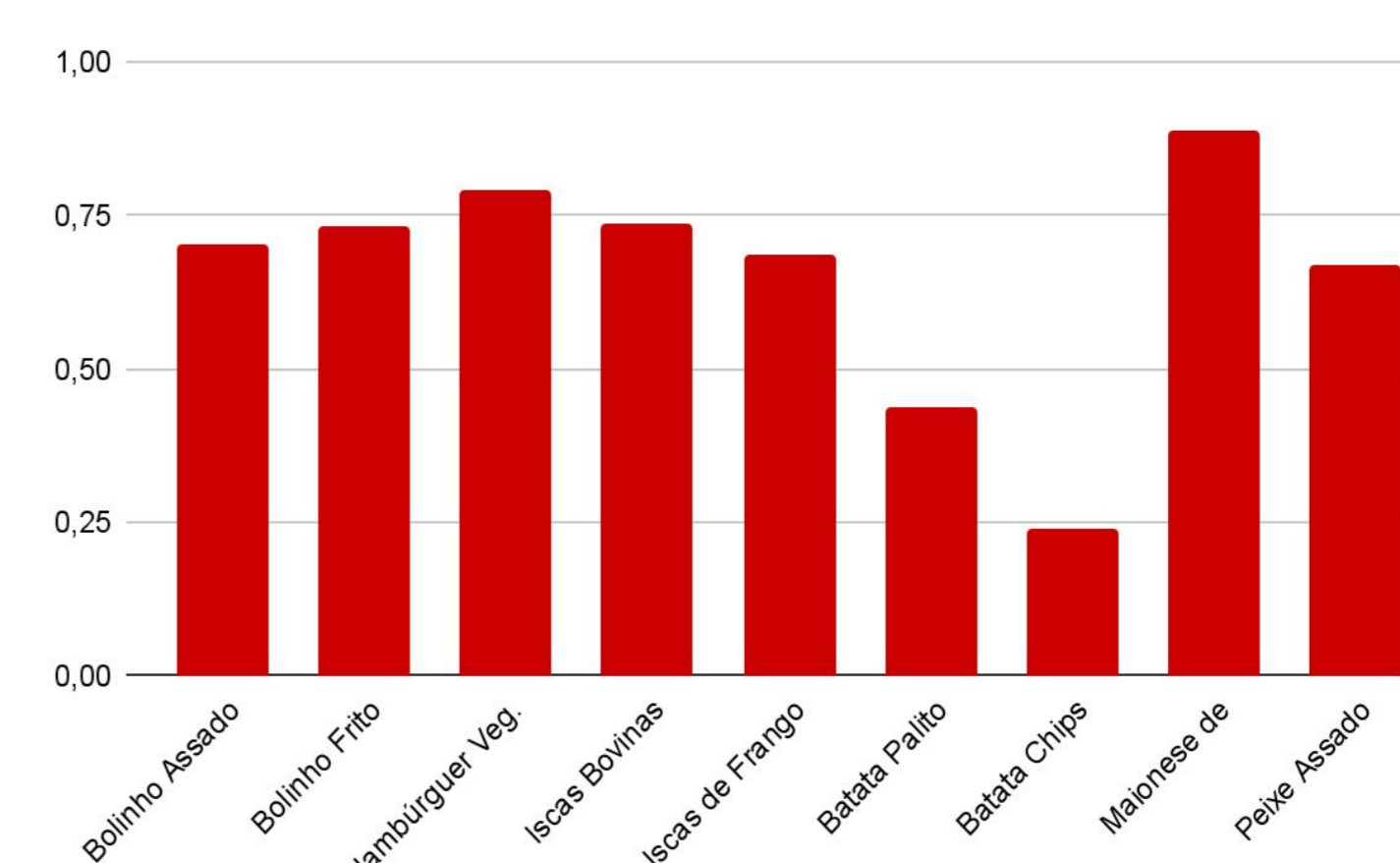


Gráfico 5. FC<sub>c</sub> de Carnes/substitutos e Óleos/frituras



### Conclusões

A análise dos fatores de cocção das preparações realizadas nas aulas práticas evidenciou que o tipo de alimento, o corte e os métodos de preparo empregados influenciam diretamente no rendimento final. Sendo assim, os dados obtidos reforçam a relevância da mensuração prática do fator de cocção como ferramenta essencial para o planejamento alimentar, controle de porções, de custo e avaliação do aproveitamento de insumos em unidades produtoras de alimentos.

### Bibliografia

ORNELLAS, Lieselotte Hoeschl. **Técnica dietética**: seleção e preparo de alimentos. 8a São Paulo: Atheneu, 2013, 276 p.

PHILIPPI, S. T. **Nutrição e Técnica Dietética**. 2. ed. p.12 São Paulo: Editora Manole, 2006.