

# LABORATÓRIO DE ALIMENTOS E NUTRIÇÃO COMO FERRAMENTA DE APRENDIZAGEM

## I Encontro de Iniciação Acadêmica

Antonio Yan Viana Lima, Liana Cleide Flor de Lima Velho, Háquila Andréa Martins da Silva, Regina Maria Silva Bastos, Teresa Carlas de Nóbrega Araújo Garcez, Ana Erbenia Pereira Mendes

Dentre várias atividades realizadas nos Laboratórios de Alimentos e Nutrição, destaca-se a pesquisa de pesos médios de vegetais. As informações sobre o peso médio de frutas, legumes e verduras são úteis para profissionais das áreas de Gastronomia, Nutrição, Engenharia de Alimentos e Agronomia, pois auxiliam na aquisição desses insumos, bem como na elaboração de listas de compras, execução de formulações, na análise quantitativa da dieta e no melhoramento vegetal. Com o conhecimento sobre o peso médio dos alimentos usados é possível maximizar o uso e evitar perdas, tanto materiais como financeiras. O objetivo do trabalho foi padronizar os pesos médios de vegetais comumente utilizados nas aulas práticas do curso de Gastronomia da Universidade Federal do Ceará - UFC, a fim de agilizar o processo de planejamento e aquisição desses insumos. Inicialmente foi realizada uma pesquisa em vários sites específicos da área de alimentos, em que foram coletadas informações sobre o peso médio de cada fruta, legume ou verdura, de acordo com sua variedade. Em seguida, elaborou-se uma tabela com esses dados, a partir da média geral dos valores encontrados. A maximização do uso de alimentos é de extrema importância em tempos atuais, pois evita o desperdício e a perda de insumos, pois, em sua maioria se tratam de alimentos perecíveis. Através da padronização é possível conter gastos exacerbados com alimentos, evitar que haja perda de alimentos por terem um prazo curto de validade e um aproveitamento maior dos insumos utilizados. Esse levantamento nos permite, também, uma melhor busca por alimentos que contenham as características necessárias para o máximo uso e a padronização necessária para profissionais das áreas de gastronomia, nutrição, engenharia de alimentos e agronomia.

Palavras-chave: Padronização. Peso Médio. Vegetais.