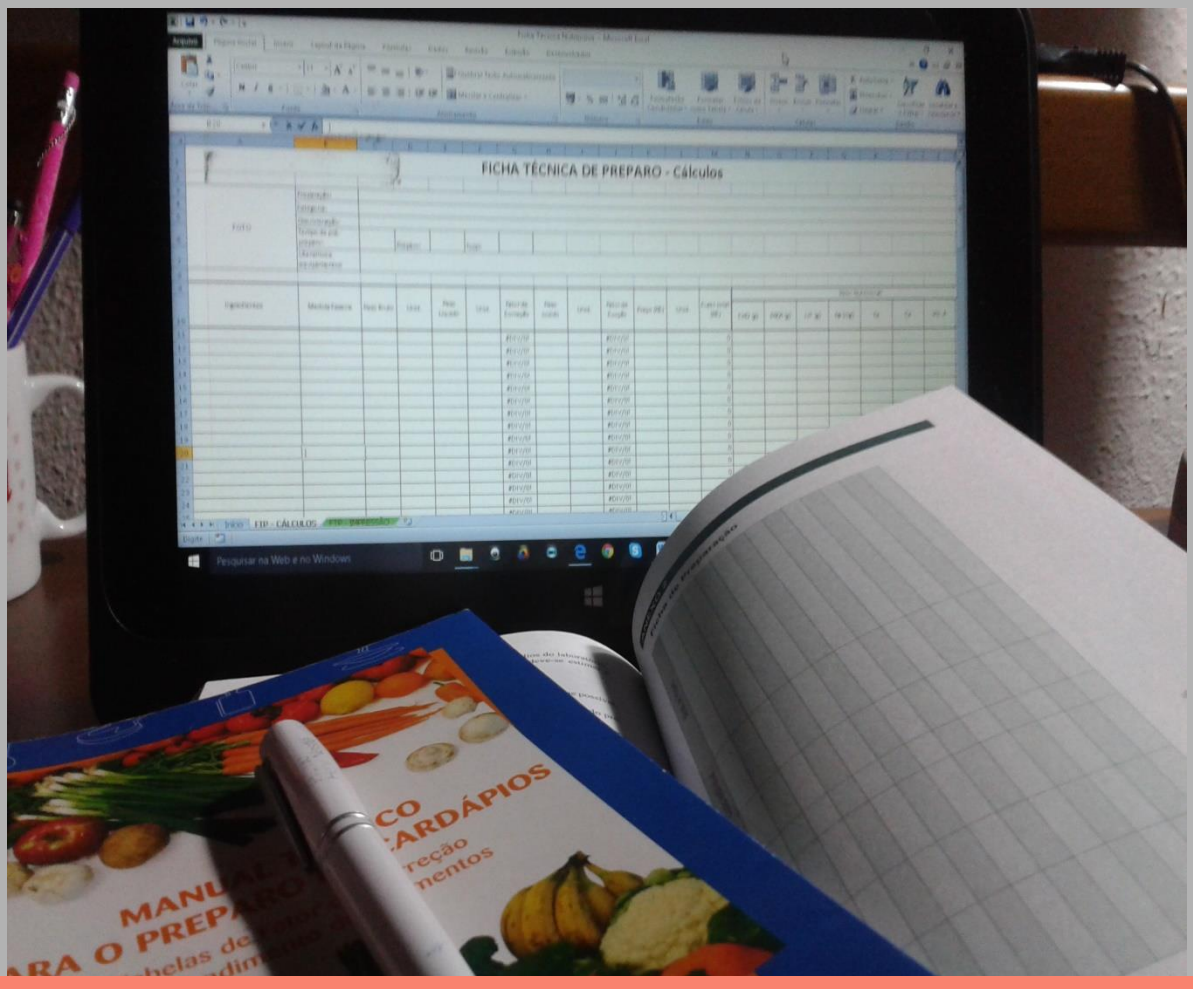
MARINA P.F. DE PAULA



FICHA TÉCNICA DE PREPARO:

O que, por que, para que e como.

MARINA P.F. DE PAULA

FICHA TÉCNICA DE PREPARO:

O que, por que, para que e como.

2015

Copyright© Marina P.F. de Paula, 2015

Edição: Marina P.F. de Paula.
Capa e Projeto Gráfico: Marina P.F. de Paula.
Direito da imagem de capa: Marina P.F. de Paula.
.....

Paula, Marina P.F. de.
Ficha Técnica de Preparo: O que, por que, para que e como. / Marina P.F. de Paula – São Vicente: Nutri Inova, 2015.
21 p.
Ficha técnica de preparo. Ficha de preparo.

.....
2015
Nutri Inova
www.nutriinova.wordpress.com
marina.nutriinova@gmail.com
Lançamento em 13/09/2015

SOBRE A AUTORA E A NUTRI INOVA.



Eu sou a Marina, idealizadora, criadora e fundadora da Nutri Inova. Sou nutricionista de formação e coração e empreendedora por opção.

Me formei em 2008, sou pós-graduanda em Vigilância Sanitária e Qualidade de Alimentos, fiz cursos de atualização pelo SEBRAE na área de planejamento e gestão de negócios, curso de atualização de Gestão de Processos e Pessoas pela instituição IPGS e cursos na área de nutrição clínica. .Atuei como supervisora de merenda, personal diet, nutricionista clínica e consultora na área de qualidade de alimentos em restaurantes comerciais e cantina escolar.

Acredito que todo mundo vem a esse mundo com uma missão, a de ajudar as pessoas através de uma profissão, uma habilidade, um dom. E sempre tive isso muito claro no meu coração.

Comecei na nutrição sem ter muito certeza do que me esperava, do que eu queria e se eu iria gostar. Entretanto, aos poucos fui me apaixonando e ela foi ocupando um lugar gigantesco no meu coração. E foi através dela que eu descobri como eu poderia cumprir minha missão:

Ensinar, passar para frente o que sei, compartilhar ideias, conhecimento e tudo o que for possível.

Depois que descobri isso, ainda fiquei pensando que queria ajudar de uma forma diferente da que eu já praticava. Pensei em todas as dificuldades profissionais que já passei, em todas as dúvidas que já tive, as ideias, inseguranças e o quanto era difícil encontrar alguém para me orientar, tirar minhas dúvidas, compartilhar seus conhecimentos, dar dicas e até escutar minhas ideias e opinar. E que muitos outros nutricionistas também devem estar passando pela mesma situação.
E assim chegamos até a Nutriinova.
Foi idealizada e nasceu com o objetivo de auxiliar os profissionais da área de nutrição através das respostas que obtive para minhas dúvidas profissionais, dificuldades e compartilhar todo o aprendizado.

O nosso lema é – Inovar, Compartilhar e Inspirar.

A Nutri Inova trabalha nas áreas de empreendedorismo em nutrição, realização profissional, qualidade de alimentos, administração de unidades de alimentação e nutrição e educação nutricional e oferece:

- •Artigos de minha autoria e de parceiros
- •Material técnico de apoio (em breve)
- •Cursos on-line (em breve)
- •Palestras on-line (em breve)

ÍNDICE

AVISO

VAMOS COMEÇAR

1. O QUE É A FICHA TÉCNICA 8

2. PARA QUE É UTILIZADA 9

3. CONTEÚDO DA FICHA TÉCNICA 11

4. DICAS DE PREENCHIMENTO 12

5. INFORMAÇÕES IMPORTANTES 14

6. COMO FAZER OS CÁLCULOS 15

MODELO DE FICHA TÉCNICA

MODELO DE FICHA DE ANÁLISE QUALITATIVA DA PREPARAÇÃO

7. CONSIDERAÇÕES FINAIS 20

8.REFERÊNCIAS 21

AVISO

Esse e-book é o primeiro material técnico que a Nutri Inova vai compartilhar com você nutricionista, e esperamos que seja muito útil e que você compartilhe com muito mais nutricionistas.

Toda a apostila foi escrita em linguagem informal, por isso no decorrer do texto você não verá nenhuma citação, mas todas as referências que eu consultei estão no final do material.

Esse material não é uma maneira definitiva para fazer uma ficha técnica de preparo, é apenas o que eu reuni de conhecimento sobre isso e uso atualmente na minha prática profissional.

Nossa intenção é que ele seja uma base para você tirar suas dúvidas e adaptar para as suas necessidades

Junto com esse e-book estará disponível uma planilha simples de Excel para os cálculos da ficha técnica e a última versão da Tabela de Composição Nutricional da UNICAMP, a TACO.

Caso utilize esse material como referência, não esqueça de citar o nome da autora.

VAMOS COMEÇAR

Provavelmente você, em sua primeira aula de Técnica Dietética - na minha faculdade era esse o nome, mas na sua pode ser outro. Então para se situar, são as aulas práticas na cozinha - uma das primeiras aulas que você teve antes de ir para a cozinha, foi sobre a ficha técnica.

Apesar do professor ressaltar toda a importância e utilidade desse instrumento, você, assim como eu e a maioria dos meus colegas, achou que tudo aquilo era balela, que só usaria no laboratório de nutrição e dietética e nunca se importou muito em como realmente fazer. O pior, depois que a matéria passou, jogou o material fora e arquivou as memórias em um lugar bemmm escondido no cérebro.

Acertei?!

Pois é, comigo foi assim também.

Na nossa faculdade, nós tínhamos que entregar ficha técnica de todas as aulas práticas. Eu simplesmente detestava e por isso nunca fazia. Sempre sobrava para a minha amiga, que além de estudante de nutrição adorava mexer no Excel.

Porém, depois de formada fui pega de surpresa. Um dos meus primeiros trabalhos em restaurante comercial foi atualizar todas as fichas técnicas e acrescentar novas. E eu como não lembrava mais tive que me virar.

Procurei na internet, pedi algumas para colegas, e apesar do sufoco consegui cumprir o trabalho e por sinal de forma muito satisfatória.

E para que você não passe por esse sufoco, reuni nesse e-book o que eu sei sobre o assunto e que me foi muito útil!

Bom estudo!

1. O QUE É A FICHA TÉCNICA

Sabe aquele livro de receitas que sua mãe tem em casa, que passou de geração para geração e mais aquele monte de receitas que você e ela recortam das revistas, jornais e também arquivam no computador?

Tudo isso é uma forma simples de ficha técnica.

A ficha técnica também é chamada de ficha técnica de preparo. É simplesmente o registro dos dados de uma receita que utilizamos na nossa cozinha, seja em casa ou no serviço.

Por ser uma descrição de tudo que vai a determinado prato e seu passo-a-passo, é considerada uma importante ferramenta gerencial e operacional em restaurantes.

2. PARA O QUE É UTILIZADA

A ficha técnica é usada para registrar todos os dados de uma receita (vamos falar quais são esses dados no próximo item). Através desses dados ela permite que o preparo da receita seja padronizado. O que isso significa? Isso quer dizer que independente do funcionário que vá preparar a receita, a preparação vai sair sempre do mesmo jeito.

Vejo muitos restaurantes comerciais que não possuem fichas técnicas e não se importam com isso. A maioria tem grandes problemas no controle de estoque e de desperdício de alimentos. E não conseguem perceber que grande parte desse problema é a falta da ficha técnica.

Talvez você continue pensando que ela não seja importante. E até se questionando porque a falta dela é um problema, não é?

Para que você possa refletir, vou citar para você mais algumas funções importantes dessa ferramenta:

- ❑ Auxiliar na hora da elaboração do cardápio, pois você consegue visualizar como é a preparação, o tempo de preparo, o que você vai precisar (tanto em relação a ingredientes, quanto em relação a utensílios e equipamentos).
- ❑ Facilitar o planejamento das compras e de requisição de ingredientes para o estoquista;
- ❑ Evitar o desperdício, pois lá você sabe a quantidade que vai precisar de cada ingrediente e a quantidade que vai precisar preparar de acordo com a quantidade de comensais que seu restaurante tiver;
- ❑ Padronizar a execução de cada etapa;
- ❑ Fornecer base de cálculo para adequação nutricional de cardápios.

E se você acha que a ficha técnica é importante somente para quem trabalha em Unidades de Alimentação e Nutrição (UAN), está bem enganado viu!

Pensa comigo: se você não tiver a ficha técnica de uma receita funcional “x”, que você quer incluir no cardápio do seu paciente, como vai saber se ela se encaixa nas necessidades nutricionais determinadas para ele? Como vai explicar para ele o passo-a-passo e tudo o que ele vai precisar?

Conseguiu entender a importância dessa ferramenta?

Não é a toa, que é uma das atividades obrigatórias do nutricionista que é responsável técnico e que pode (e deve ser cobrado) pelo fiscal do Conselho.

3. CONTEÚDO DA FICHA TÉCNICA

O ideal é que cada um elabore suas fichas técnicas de acordo com as necessidades e preferências do local que trabalha, mas os itens básicos para uma ficha técnica são:

- ❑ Nome da preparação;
- ❑ Tempo de preparo;
- ❑ Custo total;
- ❑ Tipo de cocção ;
- ❑ Temperatura utilizada;
- ❑ Utensílios e equipamentos;
- ❑ Ingredientes;
- ❑ Medida caseira;
- ❑ Peso Bruto;
- ❑ Peso líquido;
- ❑ Fator de correção;
- ❑ Custo dos Ingredientes;
- ❑ Rendimento total;
- ❑ Rendimento em porções.

Além dessas informações, as fichas técnicas também costumam conter a análise qualitativa da preparação, ou seja, o cálculo de macro e micronutrientes e valor calórico total e por porção, foto da preparação pronta ou do prato montado e per capita.

A partir das fichas técnicas, temos as informações necessárias para montar o receituário padrão

4. DICAS PARA O PREENCHIMENTO

Podem existir várias formas de preenchimento e talvez você até conheça uma mais fácil, mas aqui eu vou citar as que eu utilizei na minha prática profissional.

A primeira vez que eu fiz a ficha técnica (no serviço que citei lá no comecinho), eu utilizei o mesmo método que usava em aula. Através da receita que já existia, eu fui acompanhando durante um mês o preparo de cada uma das receitas do estabelecimento, anotando tudo e depois passei para o computador e fiz todos os cálculos necessários.

Se você optar por seguir esse método, aconselho que você siga essas dicas:

- ❑ Anotar o nome da preparação;
- ❑ Colocar o cronometro para ver o tempo total;
- ❑ Anotar todos os utensílios e equipamentos que são usados na receita;
- ❑ Anotar todos os ingredientes;
- ❑ Anotar a medida caseira utilizada em cada um;
- ❑ Pesar todos os ingredientes;
- ❑ Caso o alimento tenha casca, ou precise ser cortado, pesar antes de descascar/ cortar e depois;
- ❑ Anotar o passo-a-passo da receita;
- ❑ Pesar a preparação pronta;
- ❑ Pesar a porção;
- ❑ Contar quantas porções a receita rendeu;
- ❑ Anotar o custo total de cada produto;

No serviço atual, estamos elaborando um receituário padrão com as receitas básicas da rede, para em seguida treinarmos os funcionários. Nesse caso o método usado foi diferente.

Um funcionário me passou todas as receitas básicas, que tinham sido elaboradas para a abertura da primeira loja e a partir delas serão feitos os cálculos básicos.

Apesar da segunda maneira ser mais rápida e fácil, eu ainda prefiro o modo de acompanhar as etapas, acho que os dados são mais fidedignos. Mas isso vai variar muito da sua disponibilidade, a disponibilidade do estabelecimento e o tempo que você tem para entregar o serviço.

5. INFORMAÇÕES IMPORTANTES

Peso Bruto (PB): é o peso do alimento com casca, pele ou outras coisas que geralmente retiramos no pré-preparo. Exemplo: Batata da forma como compramos no mercado.

Peso Líquido (PL): é peso do alimento depois que retiramos as partes não utilizadas. Exemplo: peso da batata depois que descascamos.

Fator de Correção (FC): também conhecido como Índice de Parte Comestível (IPC), é um índice que expressa a perda que tivemos no alimento depois que descascamos, cortamos ou "limpamos" ele. Ele pode ser obtido através do seguinte cálculo.

$$FC = \frac{PB}{PL}$$

DICA:
Depois que você elaborar todas as suas fichas técnicas e treinar seus funcionários, é legal que pegue os fatores de correção de cada alimento e faça a sua própria lista!

6. COMO FAZER OS CÁLCULOS

a) Fator de Correção (FC): utilizando a fórmula abaixo, dividindo o peso bruto do alimento pelo peso líquido.

$$FC = \frac{PB}{PL}$$

b) Cálculos Nutricionais: usar regra de três com o valor do nutriente em 100g do alimento, que está na tabela nutricional; e o valor do peso líquido do alimento.

Exemplo:

Batata -> 100 g do alimento tem 50 g CHO; Peso líquido na receita: 200g;

Cálculo -> 100 g de batata ---------- 50 g CHO

200 g de batata ---------- x $\quad X = \frac{50 \times 200}{100}$

c) Valor calórico dos nutrientes: fazer o total de cada nutrientes e depois multiplicar pelos seguintes valores.

CHO = 4 PROT= 4 LIP = 9

d) Valor Calórico Total (VCT): somar o total de todos os nutrientes.

Exemplo: Total de proteínas: 150 kcal. Total de carboidratos: 300 kcal . Total de lipídios: 90 kcal

VCT= 150+300+90

e) Valor calórico por porção: é só multiplicar o VCT pelo Peso por Porção e Dividir pelo Rendimento total.

Exemplo: VCT – 5000 kcal. Rendimento Total: 3 kg. Peso por porção:0, 300 kg

$$VC = \frac{5000 \times 0,3}{3}$$

MODELO DE FICHA TÉCNICA

(LOGOTIPO DA EMPRESA)	**FICHA TÉCNICA**

Nome da Preparação:

Tempo de Preparo:

Utensílios e Equipamentos:

(FOTO DA PREPARAÇÃO)

Ingredientes	Medidas Caseiras	Peso Bruto	Peso Líquido	Fator de Correção	Custo

MODO DE PREPARO

Rendimento Total:	Rendimento em Porções:	Peso da Porção:

VCT Total:				
VCT/ porção:	Prot	g	kcal	
	Lip	g	kcal	
	Cho	g	kcal	

www.nutriinova.wordpress.com

MODELO DE FICHA DE ANÁLISE QUALITATIVA DA PREPARAÇÃO

Ingredientes	Peso Líquido (g)	CHO (g)	LIP (g)	PROT (g)	FIBRAS (g)	Micronutrientes							
						Na	Ca	Fe	Vit. A	Vit. C	x	x	x
TOTAL													

7. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Apesar da Ficha Técnica de Preparo parecer um instrumento bobo, podemos perceber através de todas as funções citadas o quanto ele pode ser útil para o gerenciamento das nossas cozinhas.

Elas também podem ser usadas na área da Nutrição Clínica e até em Educação Nutricional, para podermos orientar melhor os clientes e a população em geral.

Devemos deixar de lado as nossas suposições de que quando uma ferramenta parece ser muito simples e básica é porque não fará diferença. Vamos começar a aproveitar todas as ferramentas possíveis para facilitar e melhorar nossa prática profissional

8. REFERÊNCIAS

FREITAS, S.M.R.H. Padronização de Protocolos. In: Apostila de Técnica Dietética (Material de Apoio da matéria na Universidade Católica de Santos). 2006. p.19 a 21.

MAGALHÃES, K. S; GONÇALVES, C. V.; FONSECA; C. S. Previsão e aquisição de gêneros alimentícios. In: Manual técnico para o preparo de cardápios – tabelas de fator de correção e de rendimento dos alimentos. Viçosa, MG: Os Autores, 2011. p. 29 e 30.

CAMARGO, E. B; BOTELHO, R.B.A. Anexo 2 – Ficha de Preparação. In: Técnica dietética: pré-preparo e preparo de alimentos- manual de laboratório. São Paulo: 2ed. Editora Atheneu, 2012. p. 133.

ESTRELA, L.B. Como Fazer uma ficha técnica. S.D. Disponível em: < http://www.ebah.com.br/content/ABAAABQTIAA/como-fazer-ficha-tecnica# > Acesso em: 06/05/2015.

KARAM, A.P. G.; NISHIYAMA, M. F. Implantação de Fichas Técnicas de Preparo na Cozinha Dietética de um Hospital na cidade de Foz do Iguaçu – Pr. S.D.

SABER do sabor. Porque usar fichas técnicas com receitas padronizadas. Disponível em: < http://www.saberdosabor.com.br/ficha.html > Acesso em: 06/05/2015.

nutri
inova