

<b>6CCSDNMT04.P</b>
---------------------

## **MEDIDAS CASEIRAS NO PREPARO DOS ALIMENTOS – UM INSTRUMENTO FACILITADOR**

Alessandra Danielle da Silva Cunha<sup>(2)</sup>, Ana Paula da Rocha Dantas<sup>(2)</sup>, Paula Viana Alves<sup>(2)</sup>,  
Maria da Conceição Rodrigues Gonçalves<sup>(3)</sup>.

Centro de Ciências da Saúde/ Departamento de Nutrição/MONITORIA

### **RESUMO**

No laboratório de alimentos, a essência da experimentação consiste em controlar as possíveis fontes de variações de modo que a causa de qualquer diferença seja conhecida. A pesagem da maior parte dos ingredientes e a medição deve ser cuidadosamente controlada. A utilização de medidas caseiras como xícaras ou colheres, é aceita por ser de uso fácil e rápido e por apresentar razoável exatidão e precisão para o uso doméstico. No entanto os utensílios caseiros de medir não são exatos porque seu diâmetro, no nível de medição, é maior do que os de equipamentos mais exatos, como provetas, pipetas e demais utensílios. A obtenção de dados concretos que quantifiquem a relação peso/medida volumétrica, bem como sua adequação aos utensílios de uso caseiro é importante para a preparação de alimentos. Pelo exposto, sentindo a necessidade de uniformizar as medidas (caseiras e em gramas) como instrumento facilitador das aulas práticas das Disciplinas Técnica Dietética I e II, foram padronizadas medidas caseiras de utensílios usualmente utilizados durante as aulas práticas para melhor compreensão pelos discentes. A importância da aplicação desta técnica reside na garantia de quantidades equivalentes que permitam a confecção de uma preparação cujo produto final apresente não só uma excelente qualidade, como também reproduza fielmente a receita proposta. Utilizar tabelas de medidas caseiras confiáveis é uma garantia de qualidade nas práticas, tanto de profissionais da área de Alimentação e de Nutrição, como de outros usuários.

**Palavras-chave:** Medida caseira, alimentos, pesagem de alimentos.

---

<sup>(1)</sup> Monitor(a) Bolsista(a); <sup>(2)</sup> Monitor(a) Voluntário(a); <sup>(3)</sup> Prof(a) Orientador(a)/Coordenador(a).